

**VARMT LOPP
UNDER HALVMARAN**

**BORDTENNIS I
HÖGANÄS**

**7 SKÄL ATT
KÖRA FRIA VIKTER**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 3 - 2023

POLISIDROTT

Första Nordiska Fajten



**Funktionell Fitness
i Stockholm.**



**"Det går inte att jämföra skarpa
situationer på en fotbollsplan och
de som uppstår som polis."**

**PROFLEN
NILLA
FISCHER**

Alla ska komma hem tryggt och säkert varje dag

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärningstjänster. Vi hjälper dig med tillfälliga avstängningar för PL23-områden, logistik/transporter, TMA-skydd, skalskydd, material som till exempel skyddsbarriärer, smarta grindar, galvade grindar, byggstaket med mera.

Vill du veta hur man beställer eller har frågor kring avspärningar?

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





//Varm halvmara

135 polisanställda på plats >> 4



//Hemmafördel

SM i bordtennis i Höganäs >> 9



//Första Nordiska

Bra stämning när grannländerna kom på besök för Funktionell Fitness >> 12



//Nilla

Från landslagsspelare till polisstudent >> 33

7 skäl att träna med fria vikter >> 27

Nordiskt polisidrottsmöte >> 44

Inbjudningar till 8 mästerskap >> 47



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

Oscar Sävchage gör Turkish get up
under Nordiska Mästerskapen
i Funktionell Fitness.
Foto: Magnus Fornell.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

Förbundsmedia AB

Prästgatan 31 B

831 31 Östersund

Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

ByWind

”Vi kom överens om att genomföra ett nordiskt mästerskap på prov i padel nästa år i Danmark.”



Maj månad har varit intensiv i ett polisidrottsperspektiv. I början av den månaden arrangerade SPI de första nordiska mästerskapen i Funktionell Fitness. Alla de nordiska länderna och Estland deltog med tävlande. Det blev en väldigt proffsig och välarrangerad tävling med fina svenska framgångar (läs mer om detta i separat artikel i tidningen).

I slutet av maj var vi i SPI värdar för en kongress för det nordiska polisidrottsarbetet NPSA (Nordic Police Sport Association). Kongressen hölls i Stockholm under två dagar och jag var ordförande i de möten som genomfördes. Bland de viktigaste punkterna som beslutades var att den

nya grenen Funktionell Fitness blev invald som en av de åtta sporter som omfattas av samarbetet inom NPSA.

Vidare kom vi överens om att genomföra ett nordiskt mästerskap på prov i padel nästa år i Danmark. Efteråt ska mästerskapet utvärderas och vi i den nordiska styrelsen ska ta ställning till om padel ska ersätta någon av de nuvarande åtta idrottsgrenar.

Några av de kriterier vi tittar på när det handlar om vilka sporter/idrottsgrenar som ska vara bland de åtta utvalda är hur många av våra sex länder (Island, Norge, Danmark, Finland, Estland och Sverige) som deltar samt hur många utövare varje land deltar med.

Generellt sett eftersträvar vi idrotts-

grenar där det finns förhållandevis många utövare. Den gren som fick ge plats för Funktionell Fitness blev skidåkning (enhälligt beslut) och detta beror till stor del på att inte alla länder deltar och de som deltar gör det med ganska få deltagare. De åtta nordiska polismästerskap som man nu kan tävla i är maraton, volleyboll, fotboll, handboll, skytte, orientering, golf och funktionell fitness.

Nu står sommaren för dörren och jag önskar er alla en fin och skön semester när det väl är dags.

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

SWEDEN+RESCUE

Trafiksäkerhet på väg



Din leverantör av PULS® varningstält och andra trafiksäkerhetsprodukter

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



More Cases Solved

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



POLIS-SM HALVMARATON /// GÖTEBORG /// 13 MAJ 2023

Full fart i varm *halvmara*

TEXT>> OLOF, CHRISTOFER OCH MARKUS
FOTO >> DELTAGARBILDER OCH GÖTEBORGSVARVET.SE



Det var en varm och behaglig förmiddag, då de första löparna kom för att hämta sina nummerlappar vid polis- och räddningstjänstens tält, vid startområdet. Göteborgsvarvet avgjordes den 13 maj och så även Polis-SM i halvmaraton. Det var löparmässigt relativt tuffa förutsättningar med årets första riktiga värme.



21 km löpning
39 500 anmälda löpare
51 nationaliteter
Första start **13:00**
Sista start **16:00**
50 000 bananer
135 polisanställda deltagare



Fördelen att springa Polis-SM är att man startar relativt tidigt i loppet.

Polis-SM arrangeras

tillsammans med Räddningstjänsten i Storgöteborg och löparna erbjuds vatten, kaffe och effektförvaring. Löparna i polisklassen hämtar även ut sina nummerlappar här, på tävlingsdagen.

Förväntan låg i luften och stämningen började att stiga, i takt med att tiden för start närmade sig. Många löpare skyndade på ett sista toalettbesök innan starten för polis-sm klockan 13:56 i startgrupp 8, tillsammans med bland annat brandmän och officerare.

135 polisanställda var anmälda till årets lopp. Det var glädjande att se att det var flera arbetsgrupper, från runt om i landet, som var på plats, dels för att springa och dels för att agera supportrar. Det var även i år många kollegor som inte sprungit i polisklassen tidigare, vilket var kul att se.

”Se till att prata med era kollegor och dra med dem till 2024 års lopp. Vi har längre anmälningstid och möjlighet för samkväm med andra kollegor innan starten samt effektförvaring.”

Dock sjunker antalet anmälda för varje år. Se till att prata med era kollegor och dra med dem till 2024 års lopp. Vi har längre anmälningstid och möjlighet för samkväm med andra kollegor innan starten samt effektförvaring.

I H21 var det ett tronskifte i år. Viktor Högberg knep förstaplatsen på tiden 1:21:23, före förra årets vinnare, Rasmus Johansson, som kom in som tvåa på 1:24:06.



I H65 gjorde Gert Hellgren och Bo Månsson två starka insatser och kom båda in på strax över 2h.

I damklassen var bästa tiden 1:28:34 och Carolina Johansson, D40, sprang in på denna fina tiden.

Efter loppet var det många som dröjde sig kvar för att njuta av stämningen

och vätska upp sig. Fördelen med att springa polis-SM är att vi startar relativt tidigt och man hinner ta del av loppet efter egen målgång.

Vi hoppas på återseende nästa år och att det då är betydligt fler löpare som anmäler sig. Se nu till att tjata på era kollegor så vänder vi trenden! ■



Målgången på Slottsskogsvallen. Foto: Göteborgsvarvet.



Silvermedaljören i H35 Erik Månsson till höger.



Polisen har ett eget tält i startområdet där deltagarna hämtar ut sina nummerlappar.

RESULTAT /// POLIS-SM HALVMARATON 2023

M17

1. Högberg, Viktor 1:21:23
2. Johansson, Rasmus 1:24:06
3. Wik, Joel 1:30:05

M35

1. Calissendorff, Marcus 1:22:02
2. Månsson, Erik 1:25:29
3. Nissle, Erik 1:27:36

M40

1. Albertsson, Henrik 1:32:43
2. Hildebrand, Erik 01:37:26
3. Schånberg, Jonas 01:38:05

M45

1. Wikdahl, Daniel 01:27:53
2. Dire, Johan 01:30:45
3. Tietz, Pär 01:39:12

M50

1. Yxne, Per 01:43:39
2. Lund, Stefan 01:51:24
3. Jansson, Per 01:51:50

M55

1. Lindelöf, Ola 01:38:00
2. Johansson, Kent-Owe 01:49:00
3. Forsman, Per Olov 01:55:13

M60

1. Hansson, Karl-Erik 01:42:58
2. Yngstrand, Stefan 01:45:05
3. Petersson, Lars-Ivar 01:57:48

M65

1. Hellgren, Gert 02:03:33
2. Månsson, Bo 02:07:46

K17

1. Östman, Lisa 01:56:30
2. Johansson, Sofia 01:58:40
3. Hildebrand, Catrin 01:58:51

K35

1. Danielsson, Jenny 01:42:01
2. Wikström, Elin 01:44:52
3. Olsson, Emelie 01:58:07

K40

1. Johansson, Carolina 01:28:34
2. Lidebjer, Caroline 01:35:27
3. Wigow, Susanna 01:51:55

K45

1. Egnefors, Caroline 01:42:11
2. Andersson, Jenny 01:50:58
3. Andersson, Sofia 01:51:19

K50

1. Karlsson, Caroline 02:18:48

K55

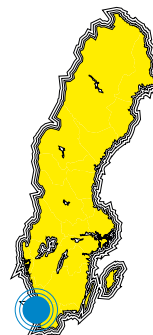
1. Kaijser, Gunilla 02:14:36
2. Front, Camilla 02:22:07



Foto: Henrik Sandsjö, Göteborgsvarvet

Hemmaplans- dominans i bordtennisen

Det blev ett Polis-SM med ett flertal sena avbräck och endast sju tappra bordtennisspelare. Dagen bjöd ändå på många fina dueller och mycket skrat inne i hagarna.



TEXT & FOTO >> RICKARD GARTÉR



Tommy Lindén servar i viktigt läge.

Årets Polis-SM i bordtennis genomfördes i Höganäs 22 april med Ängelholmspolisens Sportklubb som arrangör tillsammans med Svedbergs GIF. Årets tävlan hade precis fått ihop 10 anmälda deltagare.

Tyvärr var det flera som inte kunde vara med då bl.a. Svenska Veteranmästerskapen genomfördes samma helg, och en del hade under våren skadat sig i iver att komma väl förberedd till årets tävling. >>



Oldboysspelare Tomasz Myskowski serverar för guld.

”Hemmaspelarna vann 5 av de 6 klasser som spelades.”

Sammanfattning av spelen är att hemmaspelarna vann 5 av de 6 klasser som spelades. Rickard Gartér vann sina 4 klasser som han ställde upp i. Tomasz Myskowski som gjorde debut i Polis-SM sammanhang vann oldboysklassen. Den 6:e klassegern gick till Carl Jangvik som vann Motionsklassen.

Tävlingarna började med Oldboys och Veteran singel klasserna. Oldboys klassen hade final direkt då det endast var 2 deltagare i klassen. Tomasz Myskowski vann en mycket spännande och välspelad final. Tomas vann i 5:e och avgörande set med 11-9. Även de andra seten var väldigt jämna med siffrorna i Tomasz fördel 11-9, 11-13, 11-8, 8-11 och sedan slutligen 11-9 i det femte och avgörande set.

VETERANSINGEL avgjordes i form av poolspel där Rickard vann sina matcher komfortabelt och endast förlorade ett set på vägen. Det som kom att bli finalen var inte helt oväntat matchen Rickard- Johan Rinderud, Västerås, där Rickard vann med klara siffror i 3 raka. Johan hade sedan en välspelad kamp mot sin klubbkamrat Per-Ivar Aakeröy

där Johan vann med 3-1 och gick då vinnande ur kampen om silvermedaljen. Närmaste Per-Ivar var den som kom närmast mot Rickard då han genom en setvinst i matchen dem emellan var den som var närmast att röra den slutliga segraren i Veteransingel.

HERRSINGEL var den klass som startade närmast i dagens program. Även denna klass spelades som poolspel. Även i denna, tävlingens huvudklass, vann Rickard Gartér, denna gång utan att tappa något set. Det som kom att bli match för guld var matchen mellan Rickard och Carl Jangvik från Lunds Polismän Skytte och Idrottsklubb, finalen blev en relativt snabb historia genom en stabil seger för Rickard med setsiffrorna 11-6, 11-2 och 11-8. Bronsmedaljör Johan Rinderud, Västerås.

Herrdubbel spelades även det i poolspel och liksom 2022 vann Rickard och Carl titeln efter ett bra och taktiskt genomförd klass. Idel 3-0 segrar i klassen för Rickard och Carl.

Tvåa i klassen blev Johan och Per-Ivar från Västerås.

Veterandubbel spelades också som



poolspel och här spelade Rickard i par med Per-Ivar Aakeröy och det gjorde det så bra att det blev seger för dessa båda, när de spelade tillsammans för första gången i dubbelsammanhang. Tvåa blev Johan Rinderud och Peter Eriksson från Västerås efter en seger med 3-1 för Rickard och Per-Ivar i deras möte.

DEN SISTA KLASSEN som genomfördes var Motionsklassen som är öppen för spelare som är licensierade inom Svenska Bordtennisförbundet med högst 1100 ranking poäng / och eller inte aktiva i tävlings- eller

seriespel längre. Klassen vanns inte helt oväntat av Carl Jangvik som har varit aktiv för något/några år sedan.

Slutligen kan vi som var med konstatera att det är en trevlig helg med mycket skratt och god gemenskap både utanför hagen men även inne i hagen under tävlingen.

Vi hoppas och tror att vi är fler i Polis Sverige som spelar bordtennis och framöver kan tänka sig att delta i kommande mästerskap, för att på nytt öka deltagarantalet, alla pingisspelare är välkomna till nästa års mästerskap.

RESULTAT ///POLIS-SM BORDTENNIS 2023

HERRSINGEL

1. Rickard Gartér, Ängelholm
2. Carl Jangvik, Lund
3. Johan Rinderud, Västerås

OLDBOYS

1. Tomasz Myskowski, Ängelholm
2. Alex Golkar-Fard, Borås

VETERANSINGEL

1. Rickard Gartér, Ängelholm
2. Johan Rinderud, Västerås
3. Per-Ivar Aakeröy, Västerås

HERDDUBBEL

1. Rickard Gartér/Carl Jangvik, Ängelholm/Lund
2. Johan Rinderud/Per-Ivar Aakeröy, Västerås
3. Tomasz Myskowski/Ulf Johansson, Ängelholm

VETERANDUBBEL

1. Rickard Gartér/Per-Ivar Aakeröy, Ängelholm/Västerås
2. Johan Rinderud/Peter Eriksson, Västerås
3. Tommy Lindén/Tomasz Myskowski, Ängelholm

MOTIONSKLASS

1. Carl Jangvik, Lund
2. Tommy Lindén, Ängelholm
3. Alex Golkar-Fard, Borås

NORDISKA POLISMÄSTERSKAPEN **FUNKTIONELL FITNESS** /// STOCKHOLM /// 5-7 MAJ 2023

Eufori så in i

TEXT>> MIKAELA KELLNER FOTO>> MAGNUS FORNELL



Deltagarna på rad under invigningsceremonin inför mästerskapen.

Norden



Det är svårt att vara annat än euforisk efter dessa dagar. Jag vet knappt hur jag ska börja för att rapportera om vårt första Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness som gick i Stockholm den 5-7 maj.



Briefing inför alla deltagare där huvuddomaren går igenom alla tester, standard på övningarna och flödet.

Funktionell Fitness och Crossfit är den idrott som jag brinner för. När jag gick med i SPLs styrelse 2015 var detta ett Polis SM som jag gärna vill få in i tävlingskalendern. Första Svenska Polismästerskapet i denna disciplin arrangerades 2016. Sedan dess har vi haft det varje år förutom ett uppehåll under covid. Efter att Svenska Polisidrottsförbundet återinträdde som medlemmar i Nordic Police Sport Association (NPSA) började jag lobba för detta. I början på året 2022 tog jag kontakt med Swe3F som är det Svenska förbundet för Funktionell Fitness. Jag var då igång med att skriva en motion till NPSA om att ta in detta som en ny sport. Jag ville ha lite input från Swe3F samt se om detta var något vi skulle kunna arrangera tillsammans. Jenny som är ordförande nappade direkt. Och vi hade vårt första möte i februari 2022.

I april samma år var det kongress för NSPA på Island och min motion röstades igenom. Det beslutades att Sverige

skulle stå som värd för att testa den nya sporten Funktionell Fitness. Samma dag påbörjades planeringen tillsammans med Swe3F. Inte många veckor därefter hade jag ett möte med en av delägarna på Crossfit Nordic, som är den största Crossfitboxen i Stockholms innerstad, som också var taggad på ett samarbete.

Så man kan säga att planeringen startade för över ett år sedan. Nästa steg i planeringen var att hitta en landslagscoach som kunde vara mig behjälplig att ta ut ett svenskt landslag. Varje land får skicka 12 atleter, 4 damer och 4 herrar som tävlar individuellt samt två lag som tävlar i mixed team om två.

Martin Evenbratt, polis och en av vårt lands allra bästa mastersatleter inom Crossfit som jag även visste hade ett år av från sitt eget tävlande. Så vad kunde inte passa bättre än att coacha ett landslag under detta år. Martin tackade ja till uppdraget och nu kunde uttagningen börja och alla andra förbe-

redelser var igång för fullt.

Pols-SM som gick av stapeln i samarbete med Kronan Crossfit i Malmö i oktober låg till grund för uttagningen. Men även tidigare meriter från civila tävlingar. Vi kunde snabbt få ihop ett riktigt vasst lag men fick ändra om i truppen på vägen på grund av skador och sjukdomar.

SVERIGES TRUPP

HERRAR

Dennis Andersson
Oscar Sävchage
Attila Vysherad

DAMER

Emma Andersson
Belle Syversen

LAG

Simon Bergström &
Hanna Bengtsson
Daniel Arvidsson &
Carolina Hammartoft



Startklart för teamatleterna i test 1 som här väntar på att springa en mile.



Herrar i den individuella klassen här i 2000 meter rodd. Oscar närmast i bild och bredvid honom har vi Dennis.



Hanne Evenbratt, vår fantastiska speaker som förgyllde helgen med sin röst.

”Huvuddomaren Jonas lämnade betyget att han aldrig fått så få frågor tidigare från en skara atleter.”

ANKOMST OCH INVIGNING

Atleterna från våra gästande länder anlände till Arlanda flygplats under fredagen. Magnus Fornell från vår styrelse befann sig på flygplatsen för att ta emot alla gäster och sedan slussa dem vidare till bussen som tog dem till hotellet. På plats hade atleterna gott om tid att reka på CrossFit Nordic samt ta en promenad runt den löprunda som utgjorde tävlingens första test. Även middag serverades till alla atleter på hotellet.

Kl 19:00 var det briefing för alla atleter som hölls av Swe3Fs huvuddomare Jonas. Alla de sex testerna gicks igenom, standard och flöden. Det var snabbt gjort och huvuddomaren Jonas lämnade betyget att han aldrig fått så få frågor tidigare från en skara atleter.

Direkt därefter hade vi en invigningsceremoni. Alla länder marscherade eller promenerade in kanske är mer rätt ord med sin flagga främst i ledet. Alla nationers nationalsång spelades. Michel Fetz som är ordförande i SPI kom och höll ett kort tal och hälsade alla välkomna.

Vackert och ändå så högtidligt det kan bli på en Crossfitbox.

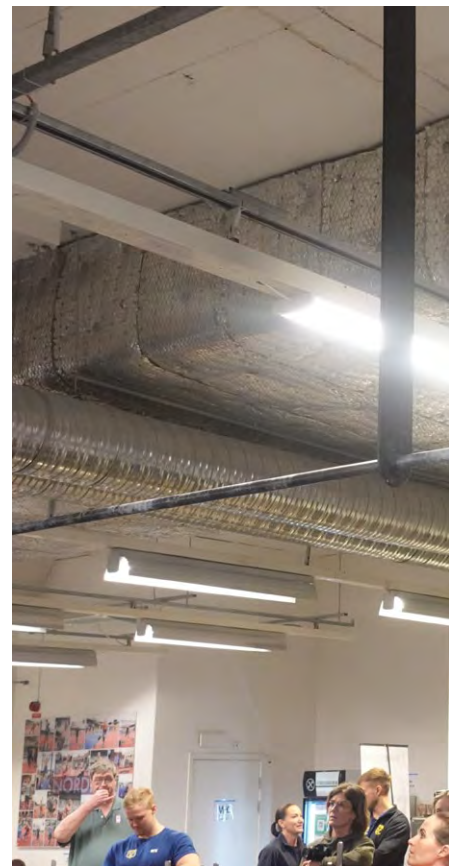
TEST 1 – ENDURANCE

Starten för de första atleterna gick på lördag morgon kl 08:00. Test 1 testade atleternas uthållighet med det längsta av alla testerna. De individuella tävlande startade med 1 mile löpning utomhus, därefter 2000 mer rodd på maskin och därefter igen 1 mile löpning. Bästa av herrarna var svensken och polisstuderande Oscar Sävhave på 18:49 tvåa kom en islänning endast 30 sekunder bakom. Bland damerna var Emma Andersson bästa av svenskan. Hon kom in som tvåa endast 12 sekunder efter ettan, norskan Frid Kaspersen.

I teamklassen så sprang atleterna varsin mile och delade på 3000 meter rodd. Här kom våra svenska team femma och sjua.



Dennis i test två där han satte två personliga rekord. 125 kg i snatch och 150 kg i clean & jerk.



TEST 2 – STRENGTH

Efter lite återhämtning var det dags för det moment som testar atleternas styrka. De individuella tävlande skulle genomföra 1 rep max i snatch och 1 rep max i clean & jerk som är det två moment man gör när man tävlar i olympisk tyngdlyftning. De skulle också göra 1 rep max i viktade pullups. Atleterna hade 5 min på sig på vardera moment så totalt 15 minuter.

I detta moment vann Dennis herrklassen stort. Han fick upp totalt 335 kg. 15 kg mer än tvåan som var Emil Jensen från Danmark. Dennis satte dessutom egna personligt rekord i båda tyngdlyftningsmomenten.

Bland damerna var Emma den bästa svenskan och landade på totalt 188 kg vilket blev en femteplacering.

I temklassen delade man upp så en gjorde snatch och den andre clean & jerk. Sen gjorde båda viktade pullups. Där hamnade våra team på andra och tredje plats. Inte många kilon från ettan.

TEST 3 – BODYWEIGHT

Nästa test baserades på kroppsviktsövningar. Här ska atleterna jobba i 3 minuter sedan vila 1 minut och



Atleterna i callroom väntar på att få gå in på tävlingsgolvet.

upprepa detta 3 gånger. Dom börjar med att göra dips, 15 för herrar och 12 för damer, därefter 15 box jump over sedan 15 toes to bar sedan 5 bar muscle ups. Tiden som är kvar innan 3 minuter har gått ska man göra så många burpee box jump over man hinner innan klockan piper. Därefter vilar man 1 minut sedan början man om från början. Så man ska samla så många burpee box jump over som möjligt. De bästa

herrarna var riktigt snabba och snittade ca 20 burpee box jump over. I detta test tog Dennis hem vinsten igen.

I teamklassen skulle atleterna göra 12 box jump over synkade. Det vill säga i takt med varandra hoppa upp och ner från boxen. Sedan synka 15 toes to bar därefter dela på 18 upphöjda hand stand push ups. När detta var klart fick dom dela på burpee box jump over för att få ihop så många som



Emma Andersson matar på bar muscle ups i test 3.



Belle gör turkish get ups i test nummer 4.

möjligt innan 3 minuter gått. Här var vårt svenska lag med Simon och Hanna allra bäst och tog en första placering.

Detta var sista testet på första tävlingsdagen. Nu väntade middag på hotellet för alla atleter.

TEST 4 – SKILLS

Tävlingsens andra dag startade även den kl 08 på morgonen. I test nummer 4 ska atleterna visa upp lite med skills. Så inte bara styrka eller kondition utan lite svårare övningar.

Det individuella atleterna hade 10 minuter på sig att varva övningar såsom gå på händer, turkish get up, pistols squat och dumbbell squat snatch. Det svåraste för många var turkish get up som gjordes för herrar med 32 kg kettlebell och för damer 24 kg. Att göra upprepade repetitioner på dessa tunga vikter är tufft. Turkish get up är en övning som tar lite tid och kan vara extremt frustrerande om man missar när man lägger sig ner i sista rörelsen. Då måste man börja om och är redan trött efter en hel repetition som blev underkänd. Många kämpade med denna övning.

Våra svenska herrar imponerade dock i detta test. Dennis tog hem

vinsten på tiden 05:48 och Oscar var bara 8 sekunder efter och fick en andra plats. Bland damerna var det bara två som klarade hela innan tiden var slut. Emma gjorde mycket bra ifrån sig och kom på en femte plats.

I teamtestet får jag medge att det var lite för tufft programmerat då det inte var något lag som klarade allt innan tiden var slut. Teamen skulle dessutom göra bar muscle ups och double unders istället för pistols squat och squat snatch. Vårt svenska team med Daniel och Carolina kom tvåa i detta test. Mycket benomfört av dem.

TEST 5 – MIXED MODALITY

Nästa test syftar till att blanda de olika kategorier som i testerna innan varit lite separerade. Det vill säga en mix av kondition, styrka och skills. Atleterna gjorde tre varv av kalorier rodd, 25 för herrar och 20 för damer, 20 chest to bar pullups, därefter 8 lyft med en riktigt tung slamball, 60 kg för herrar och 45 kg för damer. Slamballen ska från golvet upp till ena axeln 8 gånger och sedan 10 meter gående utfall med denna slamball i famnen. Ett riktigt tungt och tufft test. Här tog Oscar hem segern bland herrarna och

”I teamtestet får jag medge att det var lite för tufft programmerat då det inte var något lag som klarade allt innan tiden var slut.”

bland damerna var det små marginaler där Emma kom fyra som bästa svensk med bara 30 sekunder efter ettan.

I teamtestet gjorde man också tre varv men med fler repetitioner som man delade på.

40 kalorier rodd att dela, 30 chest to bar pullups att dela sen skulle man tillsammans synka 8 slamballslyft från golv till axel och sedan dela på 20 meter utfallsgång med slamball.

Här var det extremt tigt i toppstriden. Men svenska laget med Daniel och Carolina vann med 4 sekunder efter tvåan från Danmark.



ASSISTANCEKÅREN

020-912 912



I samhällets tjänst!

Bärgning dygnet runt, oavsett försäkring.



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

SNIGEL



55L Duffelbag

Väskan som också är en
ryggsäck för träning och
tjänst.

Finns hos välsorterade
återförsäljare i grått och
svart.

Mått: 65 x 31 x 28 cm.
Finns även i 90L





Emma gör turkish get ups i test nummer 4.

TEST 6 – POWER

Sista testet är ett kort test där man ska gå in och köra gäret i några minuter bara. En riktig kraftmätning. Atleterna hade endast 5 minuter på sig att gå 30 meter med en tung slamball 60 kg för herrar och 45 kg för damer. Därefter varva kalorier på echo bike och ground over head med skivstång lastad med 60 kg för herrar och 45 kg för damer.

Så spännande och roligt test att titta på. Det går undan och vår svenska Emma tar hem segern i damklassen. Endast en sekund före tvåan så det blev en riktig rysare.

Dennis avslutade med att ta hem ytterligare en testseger med endast 3 sekunder efter tvåan Oscar. Så Sverige i topp i detta sista test.

I teamen hade dom 8 minuter på sig och skulle då hinna göra 2 varv vardera av 30 respektive 22 kalorier på echo bike 5 meter bära slamball

15 ground over head med skivstång sen 5 meter bära slamball igen.

Här tog våra lag hem tredje och femte placering.

RESULTAT

Slutresultatet i alla klasser blev fantastiskt bra för Sverige.

I herrklassen hamnade vi etta och två på pallen med Dennis Andersson och Osker Sävthage, på femte plats hade vi vår tredje svenska individuella herratlet Attila Vysehrad. Så grymt presterat av dessa herrar. På damsidan var det inte illa heller. Emma Andersson tog en fjärde plats och Belle Syversen som hoppade in i sista stund som reserv hamnade tia.

Tre av våra damer som var uttagna från början till landslaget fick lämna återbud. En tjej fick inte ledigt från jobbet, en skadade sig då hon ramlat på cykeln veckan innan tävlingen och en hade ett allvarligt sjukdomsfall inom familjen. Så skaran av individuella damer var tunn. Men dom som var med gjorde detta grymt bra.

I teamklasserna så hoppade Simon Bergström in i sista stund. Han kom in som reserv för Peter Andersson i den individuella klassen. Peter sträckte vaden veckan före tävling.

Simon som tävlar i lag speedade på ordentligt i hand stand walk.



På morgonen inför första tävlingsdagen vaknade Magnus Jigin upp med halsont och fick slänga in handduken. Simon tog då hans plats i laget med Hanna Bengtsson.

Så det var en sistaminutenlösning. Teamet gjorde detta riktigt bra och slutade på en fjärde plats. Vårt andra team med Daniel Arvidsson och Carolina Hammartoft hamnade på >>



Pallplatserna i mixed team: Etta Danmark, tvåa Sverige med Daniel och Carolina, trea Danmark.

Pallplatser i individuella herrklassen: Etta Dennis Andersson Sverige, tvåa Oscar Sävhave Sverige, trea Emil Jensen Danmark.



andra plats efter fantastiska insatser under dagarna.

Efter alla individuella och teampris-utdelningar skulle även bästa nation utses. Detta var mycket spännande och ingen visste riktigt hur detta slutresultat såg ut. I alla tester räknades de poäng som tillföll top 10 till nationens poäng. För att där få fram bästa nation totalt.

Till vår stora glädje blev detta SVE-RIGE!!! Så underbart att få fira, jubla och höra nationalsången en sista gång. Tvåa kom Danmark och tre Finland.

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

TACK

Var börjar man när man har så många att tacka för denna fantastiska tävling. Jenny och Jonas från Swe3F som jag började planeringen med för över ett år sedan. Tack till er och hela erat crew med Stefan, Harry och alla domare. Tack landslagscoachen Martin för allt jobb du lagt ner på atleterna. Jag

kunde inte ha frågat en bättre människa för uppdraget.

Tusen tack Crossfit Nordic med Rickard Wallén i spetsen och även Jenny Jacobsen, som ställt upp som värdar och hyrt ut sin fina box. Tack alla mina vänner som var roddare under dagarna.

Tänk att jag har så grymma vänner som ställer upp en hel helg och sliter för min skull. Tack Hanne som ställde din röst till förfogande och var en utomordentlig speaker hela helgen. Tack Magnus Fornell för fotografering och allttiallo hjälp.

Och tack alla sponsorer:

- Proteinbars från Vakna®
- Landslagsskläder från RX Performance
- Energidryck från Latitude 65^
- Alkoholfri öl från Tomorrow brewing
- Priser från Burpeeshop



Vad är Funktionell Fitness?

Funktionell Fitness (FF) är en idrott som främjar hälsa och välmående anpassat för alla åldrar och fysiska nivåer. Det är en idrott som välkomnar alla och bildar en unik gemenskap bland dess medlemmar.

Det handlar dels om att träna styrka i rörelser snarare än i specifika muskler och dels om att genom en och samma övning träna styrka, rörlighet, balans och koordination för att klara av belastningar inom vardagen och idrotten.

Vår sport tilltalar en bred publik och ett brett spann av motionerande människor, allt från nybörjare till tävlingsinriktade individer. En stor del av sporten kan utföras med den egna kroppen, vilket gör att utrustningskraven minimeras. Sporten är lätt att anpassa till olika nivåer genom att skala (modifiera) övningar. Sammantaget gör detta att personer som ligger på helt olika träningsnivåer kan träna tillsammans och finna gemenskap, glädje, hälsa och välmående. Funktionell Fitness tränas ofta i grupp och det är utan tvekan en tuff träningsform. Att genomgå fysiska och psykiska prövningar på detta sätt tillsammans med andra ger en speciell gemenskap och sammanhållning.

Föreningar inom funktionell fitness finns ofta på CrossFit-boxar vilket ofta utgör lika mycket gym som fritidsgård för vuxna. Det blir ofta en plats där man känner tillhörighet och vänskap, en plats där likasinnade samlas och umgås oavsett bakgrund.

En tävling inom Funktionell Fitness går ofta under 2-3 dagar och innehåller ett antal olika tester. På den internationella nivån innebär detta sex stycken test i standardiserade kategorier. Kategorierna som testas är Aerob kapacitet, Styrka, Kroppviktsbaserad uthållighet, Skicklighet/Skill, Mixade modaliteter och Explosivitet.

RESULTAT /// NORDISKA MÄSTERSKAPEN FUNKTIONELL FITNESS

HERRAR

1. Dennis Andersson SWE 563 p
2. Oscar Sävthage SWE 550 p
3. Emil Jensen DEN 535 p
4. Hafsteinn Gunnlaugsson ICE 511 p
5. Attila Vysehrad SWE 487 p

DAMER

1. Frid Kaspersen NOR 575 p
2. Sabrina Raahauge DEN 540 p
3. Roosa Ahonen FIN 533 p
4. Emma Andersson SWE 520 p
5. Nanna Pedersen DEN 471 p

LAG

1. Danmark II 590 p
2. Sverige II 528 p
3. Danmark I 520 p
4. Sverige I 508 p
5. Finland II 491 p

TOTALSTÄLLNING

1. Sverige 3556 p
2. Danmark 3042 p
3. Finland 2803 p
4. Norge 1879 p
5. Island 950 p
6. Estland 388 p

NORDISKA TEAM TESTS

1. ENDURANCE

Timecap: 30 minutes
1 mile run - Athlete 1
3000 meter rowing -
Athlete 1 & 2 share anyhow
1 mile run - Athlete 2

2. STRENGTH

Timecap: 15 minutes
5 minutes on each exercise
1 rep max in Snatch - Athlete 1
1 rep max in clean & jerk - Athlete 2
1 rep max in weighted pullups - Athlete 1
& 2

3. BODYWEIGHT

3 minutes on / 1 minutes off x 3 rounds
12 box jump over 30/24 " - synchronized
15 toes to bar - synchronized
18 deficit hand stand push ups 12/6 cm -
share anyhow
AMRAP parallelte facing burpees - share
anyhow
*1 lengths = 5 meter

4. SKILL

Timecap: 10 minutes

4 rounds (A1-A2-A1-A2)
Athlete 1
4 lengths handstand walk
2 + 2 turkish get ups 32/24 kg
8 Bar muscle ups
50 double unders

Athlete 2
100 double unders
4 bar Muscle Ups
4+4 turkish get ups 32/24 kg
2 lengths handstand walk

5. MIXED MODAL

Timecap: 15 minutes
3 rounds
40 calorie rowing - share anyhow
30 chest to bar pullups - share anyhow
8 slamball cleans to shoulder 60/45 kg -
synchronized
4 lengths slamball walking lunges 60/45 kg
- share anyhow

6. POWER

Timecap: 8 minutes
2 rounds, one round for each athlete
30/22 calorie echo bike
5 meter slamball carry 60/45 kg
15 barbell
ground to overhead 60/40 kg
5 meter slamball carry 60/45 kg

NORDISKA INDIVIDUAL TESTS

1. ENDURANCE

Timecap: 30 minutes
1 mile run
2000 meter rowing
1 mile run

2. STRENGTH

Timecap: 15 minutes
5 minutes on each exercise
1 rep max in snatch
1 rep max in clean & jerk
1 rep max in weighted pullups

3. BODYWEIGHT

3 minutes on / 1 minutes off x 3 rounds
15/12 dips
15 box jumps over 30/24 "
15 toes to bar
5 bar muscle ups
AMRAP parallelte facing burpees
*1 lengths = 5 meter

4. SKILL

Timecap: 10 minutes
2 lengths handstand walk
2 + 2 Turkish get up 32/24 kg
2 lengths handstand walk
12 + 12 pistol squats
2 lengths handstand walk
12 alternating dumbbell squat snatch 30/22.5
kg
2 lengths handstand walk
12 + 12 pistol squats
2 lengths handstand walk
2+2 Turkish get up 32/24 kg
2 lengths handstand walk

5. MIXED MODAL

Timecap: 15 minutes
3 rounds
25/20 calorie rowing
20 chest to bar pullups
8 slamball cleans to shoulder 60/45 kg
2 lengths slamball walking lunges 60/45 kg

6. POWER

Timecap: 5 minutes
30 meter slamball carry 60/45 kg
15-12-9/12-9-6 calorie echo bike
7-5-3 barbell ground to overhead 60/40 kg
30 meter slamball carry 60/45 kg



TEXT: MARTIN EVENBRATT

Några ord från coachen

SOM STOLT OCH NÖJD FÖRBUNDSKAPTEN summerar jag det allra första officiella Nordiska polismästerskapet i Funktionell Fitness! Guld och vinnare som nation, samtliga tre herrar topp 5 och guld och silver i herrklassen, våra två damer båda topp 10 och våra två lag båda topp 4 med silver i klassen Mixed team!

Jag vill rikta ett stort tack till samtliga volontärer som gjorde detta mästerskap möjligt att genomföra, till Swe3F och CrossFit Nordic för engagemang, arrangemang och tävlingsarena! Stort tack till förbundskaptenerna för landslaget i Funktionell Fitness, Malin Contreras Tittonen och Martin Altemark, för era ovärderliga tips och hjälp på vägen i mitt uppdrag. Tack till Charlie Karlsson som varit en förebild i förbundskaptenensrollen i veteranlandslaget, till Svenska Polisidrottsförbundet för ert seriösa engagemang, och inte minst stort tack till Mikaela Kellner för ditt oerhörda slit och energi för att lyckas genomföra det hela på ett föredömligt och imponerande sätt!

Störst tack till er atleter som varit med under resan från det att landslagsarbetet inleddes i december förra året, och grattis till fantastiska prestationer Dennis, Oscar, Attila, Emma, Belle, Daniel, Carro, Simon och Hanna! Tack även till Olivia, Louise, Peter och Kaitlynne som tyvärr inte hade möjlighet att delta och leverera på golvet denna gång. Tack till Mange som trots att han fick ställa in som atlet, klev in som co-coach och skrek fram laget när det som mest behövdes. Tack för att ni var med och skapade en fin stämning och ett grymt landslag allihop! ■■■

Från vänster: Daniel Arvidsson, Attila Vys, Hanna Bengtsson, Emma Andersson, Dennis Andersson, Simon Bergström, Carolina Hammartoft, Belle Syversen, Magnus Jigin och Martin Evenbratt.



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

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

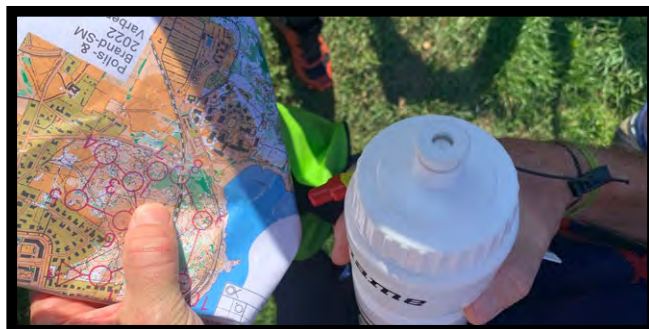
Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.



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.



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**

**"Träna inte med maskiner,
bli en maskin. Ge järnskrötet
en chans och du skall bli
rikligt belönad."**



TEXT>> DANIEL RICHTER

FOTO >> SHUTTERSTOCK

Denna artikel är ursprungligen
publicerat på [Styrkelabbet.se](https://styrelabbet.se)

7



skäl att träna med fria vikter

När du är ny till styrketräning är det lockande att spendera en stor del av din tid vid gymmets maskiner. Det finns flera skäl till detta: Det finns ofta klisterlappar med instruktioner på maskinerna, det är enkelt att göra rätt, och skivstänger är obekväma.

Fria vikter har dock fördelar som mer än väl uppväger detta, och i det här inlägget kommer du få lära dig precis varför du från och med nu borde utföra majoriteten av din träning med dem.

Lugn, den här artikeln handlar inte om att kasta skit på dig som är nybörjare och trivs med maskinträning – Jag tränade själv nästan bara med maskiner när jag började.

Syftet med den här artikeln är helt enkelt att förklara hur mycket du har att vinna på att arbeta in mer friviktsträning i ditt program.

1. En instabil vikt ger dig en stabil kropp

Det fina med en fri vikt är just det: Den sitter inte fast.

Den kan röra sig i alla riktningar, och den kommer att göra det tills du blir stabil nog att lyfta, dra eller pressa den på ett effektivt sätt.

När du lyfter med fria vikter så arbetar din kropp konstant med både stora och små muskler för att stabilisera vikten.

Det här är ofta en omedveten process med väldigt små rörelser: Det är inte ens säkert att du märker det, men trots det kommer din stabiliserande styrka och kontroll att öka.

2. En styrka du har nytta av i vardagen

De flesta saker du lyfter i din vardag kommer inte att vara låsta i en fast bana.

Snarare kommer de att vara otympliga, och möjliga att flytta i alla riktningar.

Genom att styrketräna med fria vikter kommer du att bygga upp en styrka som klarar den här typen av belastningar galant, och många delar i din vardag kommer att bli lättare. Den största risken är att du kommer att bli populär som flytthjälp.

3. Fler muskelgrupper används

När du utför en övning med fria vikter så använder du fler muskelgrupper än du hade gjort vid en motsvarande övning i en maskin.

Framförallt tränas bålen i större utsträckning vid friviktsträning.

En av bålmskulaturens huvudsakliga funktioner är att stabilisera ryggraden och överföra kraft mellan över- och underkropp. Det är precis vad som tränas när du gör basövningar som knäböj, marklyft, eller när du pressar saker över huvudet.



Upplev äventyret tillsammans.

Nattvasan är ett skidäventyr där du på egen hand eller tillsammans med en kompis åker den historiska vasaloppssträckan ner mot målportalen i Mora. Välj mellan tre distanser: 30, 45 eller 90 kilometer. Nattvasan startar fredag 3 mars 2023 och både klassisk skidåkning och skejt är tillåtet. Läs mer och anmäl dig på vasaloppet.se.



Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00

”Fler av dina muskelceller avfyras, i fler av dina muskler, och det kommer att göra din styrketräning ännu mer effektiv.”

4. Bättre resultat – på kortare tid

Förutom att du med basövningar med fria vikter kan träna många muskelgrupper med ett fåtal övningar så ger det dig även bättre resultat.

Studier har visat att muskelaktiveringen är större när du tränar med fria vikter. Det innebär att fler av dina muskelceller avfyras, i fler av dina muskler, och det kommer att göra din styrketräning ännu mer effektiv.

5. Maskinträning ger en falsk känsla av säkerhet

Som sagt: Det är lätt att göra rätt i en maskin.

Vad maskinträning dock gör är att till skillnad från punkt #2 ovan så gör de dig bara stark i enstaka vinklar och banor: När du väl hamnar utanför dessa banor hamnar du i positioner där dina muskler är svaga och ovana, och det innebär en stor risk för skador.

Träning med fria vikter utförd på rätt sätt har låg skaderisk, och går enkelt att anpassa efter just din nivå:

1. Börja alltid med tom stång i övningar du inte har gjort förr.
2. När du kan utföra övningen med god teknik så ökar du vikten med små steg åt gången.
3. Öva på din teknik (framförallt i början) genom att be en vän titta, eller genom att filma dig själv.

Små ökningar av 2,5 kg till 5 kg åt gången är perfekta i början.



ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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

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

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

6. Övningarna är inte svårare

För att fortsätta på den förra punkten så behöver det inte vara så svårt att utföra övningar på ett säkert sätt.

När det kommer till att skada sig så är det faktiskt inte så komplicerat att lyfta säkert:

- Se till att du håller ryggraden i dess naturliga kurvatur (du ska varken krumma eller svanka)
- Se till att dina knän rör sig i samma riktning som tårna pekar
- Håll skulderbladen sänkta och något tillbakadragna när du drar eller pressar saker.

7. Maskiner passar inte alla kroppar

Långt ifrån alla maskiner är ställbara så att de passar alla kroppar. Är du inte vaksam eller medveten om vilka vinklar det inte är bra att belasta leder, så kan maskiner som inte passar din längd eller storlek vara direkt skadliga.

Även om man kan ha proportioner på sin kropp som gör vissa friviktsövningar svårare än de är för andra, så är det dock mycket vanligare att maskiner inte passar helt rätt.



”Att lyfta tunga saker från golvet är kul. Att pressa saker över huvudet och att svinga kettlebells är kul.”

FRIA VIKTER ÄR ROLIGARE

Nu vet jag att det är fult att dra in subjektiva uppfattningar på det här viset, men i ärlighetens namn:

Finns det någon som har gett fria vikter en ärlig chans, som sen kan säga att det är roligare att träna i maskiner?

Att lyfta tunga saker från golvet är kul. Att pressa saker över huvudet och att svinga kettlebells är kul. Styrkan och friheten som friviktsträning ger dig är kul.

Att pressa ihop benen i ”gynekologstolen” får däremot inte mina endorfiner att flöda.

AVSLUTNINGSVIS

Hur positiv jag än är till fria vikter, så finns det inget som säger att man inte kan kombinera dessa två världar.

Om du just nu bara känner dig bekväm bland maskinerna, smyg in en friviktsövning åt gången. Räkna inte med att bemästra den redan första passet, utan låt övergången ta den tid det behöver.

Oavsett om du tränar för styrka, storlek, snabbhet eller fettförbränning så rekommenderar jag att majoriteten av din styrketräning sker med skivstänger, hantlar, din egen kropp eller andra fria redskap.

Det finns så många fördelar med den typen av träning att det vore vanligt att gå miste om dem.

Oroa dig inte över om du ser dum ut när du testar nya övningar. Jag lovar, det är inte en jäkel som bryr sig om vad du gör på gymmet.

Gå nu vidare, och våga stiga utanför din bekvämlighetszon.

Träna inte med maskiner, bli en maskin. Ge järnskrotet en chans och du skall bli rikligt belönad.



”Det går inte att jämföra skarpa situationer på en fotbollsplan och de som uppstår som polis. Men jag hoppas kunna ta reda på mer om mig själv.”

Att vara polisstudent på distans är en stor kontrast till livet som professionell fotbollsspelare. I över tjugo år har fotbollsplanen varit Nillas arbetsplats. Nu väntar nya utmaningar inom polisen.

TEXT >> LINA BERGLUND
FOTO >> BILDBYRÅN, SHUTTERSTOCK OCH
NILLAS INSTAGRAM

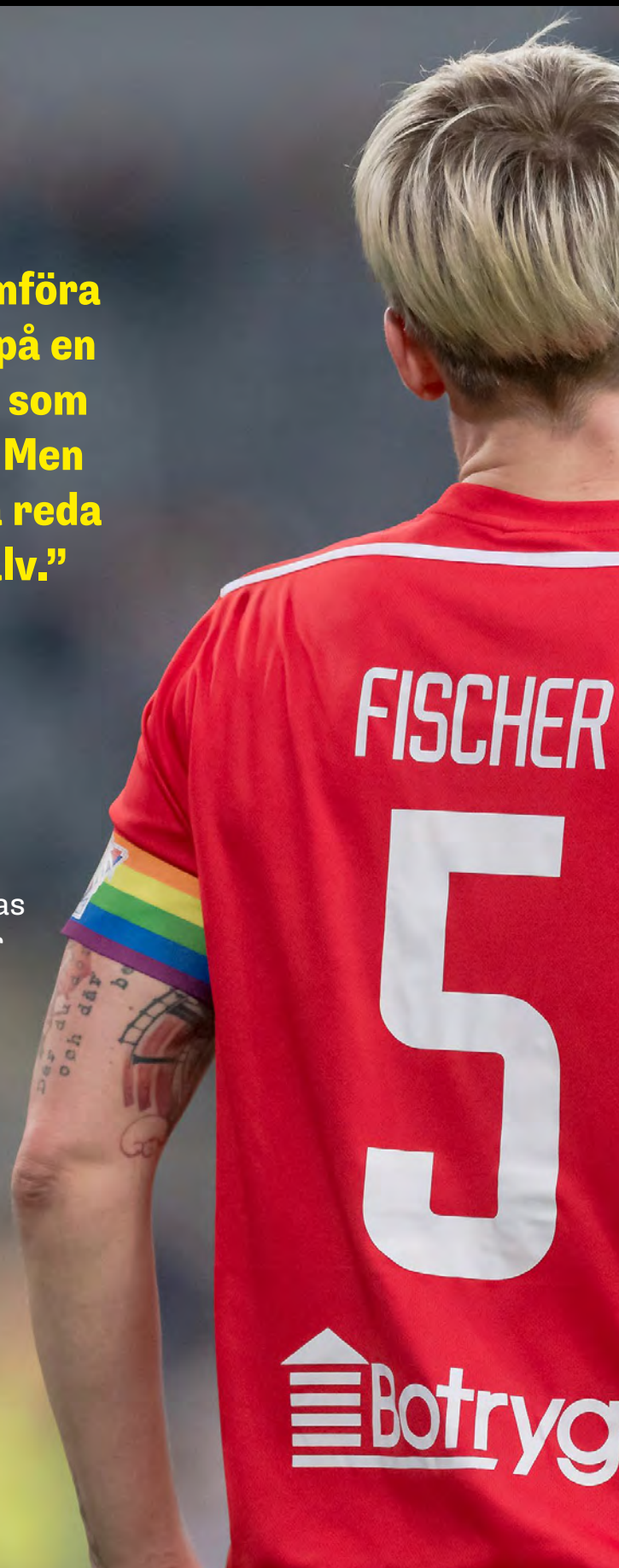


Foto: Stefan Holm, Shutterstock



Fram till Nilla var 25 år var fotboll det enda som betydde något. Här under en match mellan Vittsjö och Linköping FC i Damallsvenskan 2022. Foto: Bildbyrå.

Nilla tänker att polisyrket har vissa likheter med fotbollen. En gemensam nämnare är att arbeta i team och vara beroende av samarbetet med kollegorna för att lösa den gemensamma arbetsuppgiften. Plus att vissa moment kräver fysik. Variationen på arbetsuppgifter inom polisyrket lockar.

– Jag trivs inte med att göra samma sak varje dag.

Förhoppningarna är att få göra skillnad i samhället och bidra till att göra det tryggare och bättre, och vara med och bidra till att hennes och alla andras barn får en bra framtiden. Nilla ser ett tuffare samhällsklimat som vuxit fram de senaste åren och hon vill gärna vara med och påverka utvecklingen till det bättre.

På frågan vad hon skulle kunna tänka sig att jobba med inom polisen svarar hon:

– Hundförare, det är intressant med relationen med hunden och den anspänning det måste vara att genomföra sök.

Nilla skrattar och säger att det är lite roligt att hon ser framemot lagarbetet inom polisen och sedan nämner hundförare eftersom hundförare är ett mer ensamt arbete. Hon resonerar

”Jag trivs inte med att göra samma sak varje dag.”

vidare att det hundförarens insats är en del av lagets. Nu har Nilla och hennes familj en blandras som hon tog från ett hundstall i Tyskland. Det var under den perioden hon spelade i Wolfsburg, den klubb som hon haft några av sina största framgångar med. Hunden är rädd för allt! Inget material för en polishund.

Det har varit en stor utmaning att böja plugga. Hon har inte suttit i skolan sedan gymnasiet. Det är nu en mogen student som tar upp studierna. Nilla berättar att några av studiekamraterna föddes samma år som hon själv tog studenten.

Hur reagerade vänner och familj på att du valt polisyrket?

– Mamma och pappa skrattade, både vänner och familj tycker att jag kommer

att passa som det. Jag är på ett sätt privat och på ett sätt i min yrkesroll.

Nilla berättar att hon ibland är såvlig privat. I skarpa situationer på fotbollsplanen och privat så blir hon en initiativtagare. Det hoppas hon kunna ta med sig in i polisyrket, att ta kommandot i svåra situationer. Under sin fotbollskarriär har Nilla alltid varit bra på att koppla ifrån, hon kan sova var som helst.

– Det har gjort att jag kan var på topp är det gäller, hoppas jag klarar av det i kontexten som polis också. Nilla

Fullt fokus, vänskapsmatch mellan Sverige och Skottland 2021. Foto: Bildbyrå



Foto: Puma / Wikimedia Commons



fortsätter. Det går inte att jämföra skarpa situationer på en fotbollsplan och de som uppstår som polis, men jag vill ta reda på mer om mig själv.

< < < **På Fotbollsgalan 2018 tilldelades Nilla Diamantbollen. I tacktalet lyfte hon bristen på jämställdhet mellan män och kvinnor inom fotbollen och uppmanade alla tjejer världen över att fortsätta spela fotboll och inte ta någon skit.** Ett starkt samhällsengagemang lyste fram och en enorm kärlek till idrotten, spelet, fotbollen.

NILLA FÅR FRÅGAN om engagemanget hänger ihop med yrkesvalet?

– Absolut, jag vill göra skillnad om än det bara är en gång.

Nilla berättar vidare att den ådran i henne har växt fram med åren. Fram till att hon var 25 år var det bara fotboll som gällde.

– Det enda som betydde något var att jag skulle få spela fotboll, förutsättningarna för det var dåliga men det accepterade jag. >>

FAKTA NILLA FISCHER

Ålder: 38 år.

Födelseort: Verum, Skåne

Sysselsättning: Polisstuderande

Boende: Linköping

Familj: Fru och två barn

Position: Back

Tröjnummer: 5

Meriter: 2 VM Brons, 1 OS Silver

Fler meriter på sidan 41.



Foto: Nillas Instagram

Nilla har ett eget gym hemma på gården.

2011 blev Nilla ihop med sin nuvarande fru, hon öppnade upp nya perspektiv, ifrågasatte "Varför gör vi så här, kan vi göra det bättre för barnen, göra fotbollen mer jämställd?"

– Min fru fick mig även att engagera mig inom HBTQ-rörelsen och arbete för mer acceptans. Mitt umgänge förändrades när jag träffade min fru.

Nilla fortsätter berätta att hon lärde känna människor utanför fotbollen, som gav henne nya insikter, om vikten att hjälpa människor som befinner sig i utsatta situationer, att tänka på andra.

Nillas fru arbetar på behandlingshem och hennes svägerska är direktor på Stadsmissionen. De har tillfört nya perspektiv.

När Tränaren i Linköpings FC la upp en power point med upplägget för träningssäsongen 2023, som skulle inledas efter tio dagars vila, och följas av 5-6 träningsdagar i veckan föll polletten ner för Nilla, kroppen orkar inte mer. Det här hände under sista träningsveckan på säsongen 2022. I

december ringde Nilla upp tränaren och berättade att hon lägger av.

Idag tränar Nilla 3-4 dagar i veckan. Hon har ett gym hemma på gården och varvar gympass med löpning. Träningen är just nu planlös, men hon njuter av att träna. Under tiden som aktiv fotbollsspelare var träningen inte alltid njutbar, om de uppsatta målen inte nåddes så var träningspasset misslyckat. Det är skönt att slippa de känslorna och träningen har blivit ett sätt att rensa huvudet. Till sommaren tänker Nilla lägga upp ett ordentligt träningschema

"Jag har träffat samma 20 personer varje dag, åkt Sverige runt... Det hade varit tungt att lämna om jag inte hade haft en plan."

– Jag plockar nog fram ett gammalt försäsongsschema.

DET ÄR KONSTIGT att inte längre ingå i ett lag.

– Jag har träffat samma 20 personer varje dag, åkt Sverige runt.

Nilla berättar att hon åker in till Linköping och hälsar på sitt gamla lag, hänger i omklädningsrummet för att få tugget. Hon mår bra av att hälsa på och vill inte släppa laget än. Det finns en saknad, men det är helt ok.

– Det hade varit tungt att lämna om jag inte hade haft en plan. >>



Den 13 juni släpps Nillas självbiografi **Jag sa inte ens hälften**. En berättelse om att våga säga ifrån trots att man vet vilket pris man får betala, att komma ut som homosexuell och möta samhällets förlegade fördomar och om förbundskaptener och pampar i fotbollsvärlden. Foto: Elisabeth Ohlson Wallin/ Bazar förlag.



Foto: Nillas Instagram



Foto: Nillas Instagram

Kanske är det hundförare Nilla siktar på inom Polisen?

Foto: Nillas Instagram



När Nilla ställde i upp i Let's Dance var hon och danspartnern Cissi först i tävlingen med att tävla två tjejer. Att bryta ny mark är något som Nilla varit med och om tidigare i sin fotbollskarriär.

Nilla tycker om utmaningar och tackar ofta ja till erbjudanden och sen kommer insikten "vad har jag gjort, jag vet inte om jag är dumdristig eller modig". Det var precis vad som hände när TV4 frågade om hon ville vara med i Let's Dance.

EFTER SEX VECKORS DANSTRÄNING ihop med danspartnern Cecilia Ehrling Danermark var det dags för tävling. Det blev två tävlingskvällar för Nilla och Cissi innan de fick lämna tävlingen. Nilla säger att Let's Dance är de roligaste hon gjort, men ändrar sig sedan

– Jag kan ju inte säga att det var roligare än fotbollen. Det var en roligt tid att få gå in i en bubbla, fokusera, repetera och sen tävla.

Under tävlingarna var Nilla mycket nervös men hon tyckte att utmaningen var riktigt rolig. Om tiden fanns så skulle hon gärna dansa, men då kanske streetdance.

Nilla och Cissi var först i tävlingen med att tävla två tjejer. Att bryta ny



Landslaget firar VM bronset 2019 i Frankrike efter bronsmatchen mot England. Foto: Bildbyrån

Foto: Nillas Instagram



mark är något som Nilla varit med och om tidigare i sin fotbollskarriär.

På frågan vad hon är mest stolt över under åren som fotbollsspelare så svarar hon att ha varit med och utvecklat damfotbollen, och att förutsättningar för tjejer har förbättrats. På landslagsnivå har det varit en tuff kamp.

– Vi är några som har dragit ett tungt lass.

Upplevelsemässigt är det hemma-EM 2013. Under fotbolls-VM i Frankrike 2019 spelade vi bra fotboll och firades på ett fantastiskt sätt av supporterna när vi kom hem till Sverige och Göteborg med VM brons. Championsleague guld med Wolfsburg har betytt jättemycket.

Skillnaderna mellan herrfotbollen och damfotbollen är enorma när det kommer till löner. En framgångsrik herrfotbollsspelare behöver inte sadla om och börja plugga efter avslutad karriär. Nilla tänker att lönerna som herrarna har är världsfrånvända och att de borde tjäna som damerna. De bästa damfotbollsspelarna ute i Europa

**” Sluta aldrig att spela fotboll.
Sluta aldrig att kämpa för
jämställdhet och känn ingen
tacksamhetsskuld, för vi är värda
så mycket mer.”**

Del ur Nillas tacktal när hon vann Diamantbollen 2018.

tjänar runt 200 000 kr i månaden.

Efter en lång och framgångsrik karriär som spelare har Nilla i nuläget ingen längtan till att arbeta inom fotbollen. Det skulle vara mentalt jobbigt att arbeta med fotboll utan att spela själv.

– Min äldsta son ska börja spela fotboll nu, jag kommer få hjälpa till där.

Att prestera under press, vanan att arbeta i grupp, möta människor med olika bakgrunder och växlingarna mellan att koppla på och koppla av

är de erfarenheter från fotbollen som Nilla hoppas komma till användning som polis.

Avslutningsvis presenterades Nilla för polisidrotten och att vi i Sverige kommer att arrangera nordiska polismästerskapen i fotboll nästa sommar, 2024.

När vi hör av oss nästa gång med frågan om hon vill vara med i den svenska truppen hoppas vi att hon agerar på sitt vanliga sätt.

5.11



KÖP UTRUSTNING FÖR TRÄNING, ARBETE OCH FRITID HOS
TACTICALSTORE.SE

ÅBYN 245, 93497 BYSKE | 0912 303 53 | INFO@TACTICALSTORE.SE

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



VarioCage

BY MIMS SAFE

MADE IN
SWEDEN



NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com

Luftduell under Champions league-finalen
2018 mellan Nillas Wolfsburg och Lyon.
Foto: Oleksandr Osipov, Shutterstock.



Nillas fotbollskarriär

Med sitt klubbtag Wolfsburg har Nilla vunnit Bundesliga 4 gånger och tyska cupen 5 gånger, Uefa Women's Champions League-mästare 2014,

2018 vann hon Diamantbollen med motiveringen: "Under året har hon fortsatt utveckla sitt spel, som redan tidigare var på högsta internationella nivå. Hon har också varit en nyckelspelare på vägen till VM och som lagkapten ledde hon sitt klubbtag till mästartitel, cupseger och final i Champions League."

MODERKLUBB

Verums GIF, som döpte om sin hemmaplan till Nillavallen 2017

Linköping FC 2012-2013
VfL Wolfsburg 2014-2019
Linköping FC 2019-2022

SENIORLAG

Kristianstad/Wä DFF 2000-2003
LdB FC Malmö (Rosengård) 2003-2011

LANDSLAGET

Sverige U17 2000-2001
Sverige U19 2001-2003
Sverige U23 2004-2006
Sverige 2001-2022
189 landskamper, 23 mål

”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, företagsevenemang 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!



pdl

20% RABATT PÅ SPELTID!

Rabattkod
POLIS20

VAR MED I SVERIGES STÖRSTA SERIESPEL!

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

FRISKVÅRD

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

RABATT PÅ SPELTID

Du får 20% rabatt på bokning av en bana med rabattkoden POLIS20. Rabattkoden är giltig vid ett tillfälle och anges vid bokning av bana i matchi och fungerar på alla våra anläggningar i Sverige. Erbjudandet gäller mån-tors

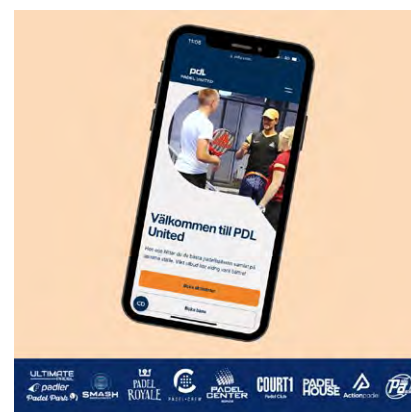
kl 8-16, hela fredagen samt lördag efter kl 14. Efter du bokat din tid och spelat i vår hall. Prata med vår reception så lägger vi in så du framöver har stående rabatt hos oss.

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

RABATT PÅ FÖRETAGSEVENT

Vi erbjuder 20% rabatt vid bokning av företagsevent som skraddarsys 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. 🇸🇪





Alla NPSA styrelsemedlemmar på stappan utanför gamla polishuset på Kungsholmen i Stockholm

Polisidrott över landsgränserna

Helgen den 26-28 maj stod Sverige som arrangör för Nordic Police Sport Association kongress som sker vartannat år i det and som just då bär ordförandeskapet. TEXT>> MIKAELA KELLNER

Det var en mycket lyckad kongress där vi tog emot 17 gäster som tillhör NPSA styrelse från våra grannländer och Estland. Några beslut fattades som jag kort här vill meddela.

Sveriges arrangerade på prov den nya sporten Funktionell Fitness i Stockholm i början av maj. Detta var ett mycket lyckat mästerskap där alla var gäster var mycket nöjda med arrangemanget. Kongressen beslutade att

sporten tas in som en ny i NPSA och skidor plockas bort då vi inte kan ha mer än 8 idrotter som arrangeras. Nästa Nordiska Polismästerskap kommer gå i Finland 2025 troligen i slutet på oktober eller början på november.

DANMARK HADE till kongressen skrivit en motion och föreslagit att ta in den nya sporten padel. Det beslutades att padel kommer köras i ett första mäs-



Sveriges ordförande Michel Fetz lämnar över ordförandeklubban till Estlands ordförande Allar som tar över inför kommande års ordförandeskap.

terskap på prov och därefter kommer det beslutas om detta skall tas in som nytt mästerskap eller inte.

Det första mästerskapet kommer gå i Danmark våren 2024. Så vårat Polis SM i padel som går hösten 2023 kommer till stor grund vara en del av uttagning av vilka spelare vi skickar som vårat Polislandslag till Danmark. Mer information om detta kommer.



Inbjudan till inofficiellt Polis-SM

//MTB-maraton

Plats >> Sälen i samband med Cykelvasan 90

Datum >> 12 augusti 2023

Arrangör >> Ängelholmspolisens Sportklubb

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

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

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

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

KLASSER

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

ANMÄLAN

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

ANMÄLNINGSavgift

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

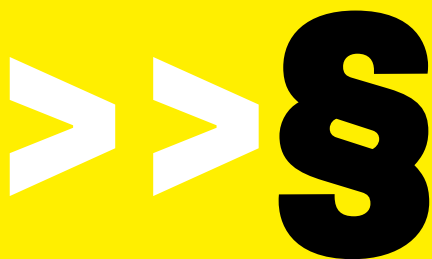
YTTERLIGARE INFORMATION

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

Anmälda kommer att få löpande information via epost.

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

>>Läs mer på polisidrott.se



Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

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

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

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

Storlek på bidraget:

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

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

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

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

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

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

Riktlinjer för utbetalning av 1000 kr extra i bidrag till vissa större SPM. Vissa mästerskap kan få 1000 extra i bidrag efter genomfört mästerskap. Kraven för att få detta bidrag är följande. Tre månader före tävlingsdatum ska ni ta kontakt med Helene på Förbundmedia via mailhelene.bottner@fbmedia.se

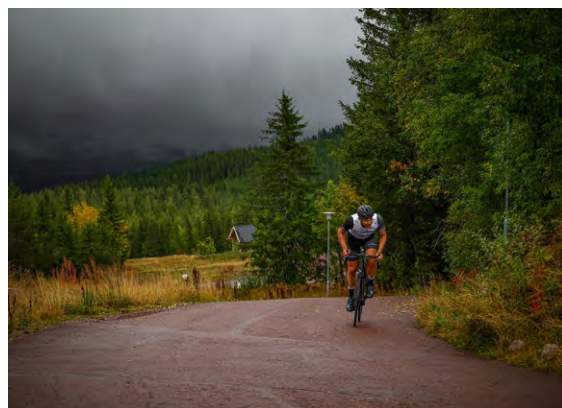
Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

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

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11



Inbjudan till Polis-SM //Cykel

Plats >> Borås och Alingsås

Datum >> 10-11 september 2023

Arrangör >> Alingsåspolisens IF

TÄVLINGSPROGRAM

Söndagen den 10 september.
Landsvägscykel - Tempo, första start kl 14:00. Ca 25 km på avstängd bana, Volvo Proving Ground, Hållered Borås.

Måndagen den 11 september.
Mountainbike, start kl 10:00. Ca 50-60 min. Vincents Väg, Alingsås.

KAMRATMÅLTID

Söndag 10 september kl 18:00. Hotell Solhem Park, Vendelsbergsgatan 42, Borås. Gästföreläsare.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan via epost till marcus.claudelin@polisen.se, senast 3 september 2023.

Efteranmälan senast 8 september mot 100kr förhöjd anmälningsavgift.

Uppge namn, Polis/Brand, förening,

åldersklass och Tempo/MTB.

Klasser: D/H 21, D/H 30, D/H 40, D/H 50, D/H 60.

Utanför mästerskapet genomförs lagtävling där resultatet av de tre främsta från samma förening räknas samman.

Anmälningsavgift 200kr per gren.
Kamratmåltid 200 kr.

Anmälningsavgiften och kostnaden för kamratmåltiden Swishas till Alingsåspolisens IF 123 120 69 45 i samband med anmälan. Anmälan är bindande, ingen återbetalning.

Skriv SM Cykel, namn, åldersklass, Tempo/MTB och måltid vid inbetalning.

Frågor besvaras av marcus.claudelin@polisen.se eller amanda.nordin@polisen.se

LOGI

Hotell Solhem Park Borås. Rum bokas via info@solhempark.se eller 033-100110. Enkelrum 795kr/person, dubbelrum 500kr/person. Ange Polis & Brand SM Cykel.

ÖVRIGT

Prisceremoni sker efter tävlingen respektive dag. Obligatorisk närvaro av medaljörerna.

PM, banprofiler och startlistor mailas till deltagarna och publiceras på www.brandsm.se samt på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Cykel 2023". Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Golf

Plats >> Läckö Golfklubb

Datum >> 24-25 augusti 2023

Arrangör >> Skaraborgspolisens IF

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

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

SPELFORM

Mästerskapen anordnas som en individuell tävling över 36 hål

INSPEL

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

TÄVLINGEN

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

Dag 2: Löpande start från 07:30.

Lagtävling/poängbogey/närmast hål/ längsta drive:

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

ANMÄLAN

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

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

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

BOENDE

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

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

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

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

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

KLASSER

Damer: senior, D40, D50, D60 och D70

Herrar: senior, H40, H50, H60 och H70

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

MÄSTARNAS MÄSTARE

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

KAMRATMÅLTID

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

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

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Pistol

Plats >> Rödbergets och Gammelängs skjutbanor, Boden

Datum >> 13-15 juli 2023

Arrangör >> Luleåpolisens Sk&Ik och Bodens Sportskytteklubb

VÄGBESKRIVNING

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

OMFATTNING

Tävlingsbestämmelser enligt reglemente på polisidrott.se

Torsdag den 13 juli

Rödberget elektroniska banor

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

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

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

Fredag den 14 juli

Rödberget elektroniska banor

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

Gammeläng

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

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

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

Lördag den 15 juli

Gammeläng

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

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

ANMÄLAN

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

Anmälningsblankett finns på polisidrott.se

AVGIFTER

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

PRISER

Förbundets mästerskapsplaketter individuellt och föreningsplaketter i lag. Samt hederspriser

SERVERING

Kommer att finnas under tävlingarna.

UPPLYSNINGAR

Eilert Lantto - 0703023798
eilert.lantto@outlook.com

Anders Khemi - 0703462361
polisskytte23@gmail.com

WEBBPUBLICERING

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



Inbjudan till Polis-SM //Padel

Plats >> Åby padel, Göteborg

Datum >> 22-23 september 2023

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

Vi kommer ändra upplägget lite för iår och köra fredag lördag med bankett efter finalen på lördagen. Hoppas på detta sätt få hela hallen fylld av kollegor som hejar på finalisterna och efter sluta upp på en trevlig bankett.

2024 kommer första nordisk polismästerskapet i Padel och Danmark står som värd. Svenska Polisidrottsförbundet kommer ta ut 4 damlag och 4 herrlag för att representera Sverige. Polis SM i 2023 kommer till stor del ligga till grund för uttagningen. Se separat inbjudan i tidningen

DATUM OCH KLASSER

Datum är 22-23 september med start första matchen runt kl 11.00 på fredagen.

Detta så man kan åka till oss på fredagen om man så känner.

Vi kommer köra A-B klass dam och herr. Anmäl er. Blir Det många lag så kommer vi kanske utöka klasserna med en C-klass med.

SPELPLATS OCH BOENDE

Upplägget är Åby padel Göteborg, vi spelar och bor under samma tak. Hotellet är Åby Hotellet där har vi en rabattkod ni kan använda er av bokning. Koden för rabatten är SM2023. Man bokar boende på deras hemsida boka.abbyhotel.se

ANMÄLAN

Anmälan sker i Rankdin POLIS-SM 2023 Every Padel Åby Arena Padel Turnering Mölndal

För att kunna anmäla sig till turneringen måste man skapa ett konto på rankedin. Detta kostar inget.

Anledningen av att vi använder oss av rankedin är att man lätt kan lägga in alla lag i grupper och sedan sköter programmet lottning samt spelschema mm. Då slipper man administration med detta.

Kostnad att vara med är 750kr per lag. Betalning är GPIF Bankgiro 5597-5965 märk betalningen med padel sm.

Banketten betalas på plats, kostar 395 kr för mat och ett glas öl/vin.

FRÅGOR

daniel-k.brolin@polisen.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 precisionstavlor och fördelar själv max 18 skott per tavla. 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. Tävländande ska bära vapen i hölster under löpningen. Övrig tid ska vapnet förvaras i hölster eller annan bäranordning. Propp behövs inte, då vapnet ska vara hölsträtt. 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 överträdelse medför strafftidstillägg till sluttiden. Större överträdelse 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 //Gevär och K-pist

Plats >> Samneröds skjutbanor, Uddevalla

Datum >> 23-24 september 2023

Arrangör >> Landslagsföreningen i Skytte och Forshälla/
Herrestad/Torp Skf

KOORDINATER

Lat N 58° 21' 27" Lon E 11° 57' 28"

PROGRAM

Ej detaljplanerat, 2 tävlingar per dag fördelat med en kpisttävl. och en gevärstävl. per dag)

- Banskjutning kpist, konventionella papptavlor
- Banskjutning gevär ställning, elektronisk markering
- Fältskjutning k-pist, på skjutbaneområdet
- Banskjutning gevär liggande, elektronisk markering alt. Banfältsskytte på skjutbaneområdet

Lagtävlingarna består av tvåmannalag oavsett klass i respektive tävling.

REGLER

Svenska Polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser tillämpas. Se www.polisidrott.se samt de grenspecifika reglerna som finns inom Svenska Skyttesportförbundet.

SERVERING

Servering finns vid skjutbanan. Enklare lunch kommer att serveras båda dagarna. Kamratmåltid av enklare slag kommer att erbjudas på lördag kväll om intresse finns.

ANMÄLAN

Senast måndag den 27 augusti via mail till Ingemar Jonsson på ingemar-s.jonsson@polisen.se eller brevik111@live.se OBS! Ange personnummer, klass samt ev. vänsterskytt.

AVGIFT

Individuell start 100 kr, lagavgift 100 kr. Avgifterna insättes på bankgiro 5695-3508 Forshälla-Herrestad-Torp skytteförening alt. Swish 1234969432. Glöm ej ange förening, antal skyttar och lag!

LOGI

Ordnas av deltagarna själva. Se även hemsida www.uddevalla.se länk turism.

UPPLYSNINGAR

Ingemar Jonsson, 0702-662037, 010-5652550/ Rune Backman, 0731- 401 795. Tävlingsprogram alt. Skjuttider kommer att tillsändas anmälda föreningar i god tid före tävlingen.



Inbjudan till Polis-SM

//Orientering

Plats >> Tibro

Datum >> 20-21 september 2023

Arrangör >> Tibro OK och pensionerade polisorienterare

TID OCH PLATS

Den 20-21 september 2023 vid Tibro OK:s klubbstuga Rankås ca 4 km öster om Tibro centrum. Vägvisning från vägen Tibro-Brevik

TÄVLINGSPROGRAM

Onsdagen den 20 september. Start kl. 14.00. Orientering medeldistans

Torsdagen den 21 september. Start kl. 10.00. Orientering långdistans

TERRÄNGBESKRIVNING

Fritidsområde med många stigar och vägar, särskilt närmast klubbstugan. Svag till måttlig kupering. Tallmo med ett flertal större och mindre gropar. Mestadels mycket god framkomlighet.

SERVICE

Omklädnings och dusch inomhus.

Servering med kaffe, smörgåsar mm i Rankåsstugan onsdag från kl. 12.00 samt på torsdagen i samband med tävlingen. Tibro OK erbjuder dessutom sopplunch för 80 kr (betalas på plats) efter tävlingen på torsdagen. Meddela i anmälan om ni önskar detta.

KAMRATMÅLTID

Onsdagen 21 september kl. 19.00 i IF Hagens klubbstuga på berget Billingen i Skövde. Buffé med fläskfilé, kycklingfilé, potatisgratäng m.m. för 240 kr. Finns även möjlighet till vegansk mat.

ANMÄLAN

Anmälan via epost till ragnar.olsson@projektplanering-ro.se senast tisdag 12 september.

Efteranmälan möjlig fram till tisdagen 19 september kl. 18.00 mot förhöjd avgift med 50 kr/tävling.

Uppge namn, Polis eller Brand, förening, klass, medel/långdistans samt Sportidentnummer. Om du inte har Sportident finns möjlighet att låna gratis av Tibro OK, ange i anmälan om du önskar låna.

Ange även om du vill delta i kamratmåltiden och ev. önskemål om sopplunch.

Klasser: D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, H75, H80, Utmanarklass lång och Utmanarklass kort.

Utmanarklassen passar bra för dig som inte är så van orienterare, men gärna vill vara med och springa i skog och mark. Lite lättare bana med tydliga kontrollpunkter. Lång ca 5 km, kort ca 3 km

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150 kr/tävling (efteranmälan 50 kr förhöjd avgift/tävling). Kamratmåltid 240 kr

Anmälningsavgiften och avgiften för kamratmåltiden sätts in på Tibro OK:s

bankgiro 5504-9662. Skriv namn, klass, medel/lång vid inbetalning. Anmälan är bindande, ej återbetalning

LOGIFÖRSLAG

Billingsens Stugby&Camping, Alphyddvägen, Skövde, 0500-47 16 33,

epost info@billingsensstugby.se. Har stugor i olika storlekar, vandrarhem, campingplatser för husvagn/husbil. Vid bokning 2 nätter erbjuder de 5% rabatt, uppge koden "POLISSM"

Ligger på kort promenadavstånd från kamratmåltiden

ÖVRIGT

Prisutdelning för medeldistansen i samband med kamratmåltiden och efter tävlingen för långdistansen.

PM, startlistor och resultat kommer att publiceras på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Orientering 2023". Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna

Frågor om själva tävlingsarrangemanget: Ragnar Olsson, Tibro OK, 0705-49 99 28 eller ragnar.olsson@projektplanering-ro.se

Övriga frågor: Roland Svensson, polis pensionär, 076-17 65 197 eller roland@lemming.nu



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Padel

Datum >> Maj 2024

Plats >> Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

På årets kongress inom Nordic Police Sport Association beslutades det att ta in padel för att testa det som en ny sport. Danmark kommer stå som värd för det första Nordiska Polismästerskapet. Därefter kommer det beslutas om padel ska kvarstanna i tävlingskalendern eller inte.

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer ta ut 4 damlag och 4 herrlag för att representera Sverige på de första Nordiska polismästerskapet i padel.

Polis SM i padel som går i Göteborg 2023 kommer till stor del ligga till grund för uttagningen. Men även den som platsar men av någon anledning inte deltar på SM kan bli uttagen.

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

Förbundskapten för landslaget kommer vara Sandra Aasvold. Hon kommer tillsammans med Mikaela Kellner på SPI att ta ut ett polispadellandslag. Vi söker även en coach som vill hjälpa till och leda vårt padellandslag till framgång i mästerskapet. Så vill du inte vara med och spela själv men besitter padelkunskaper samt är en bra coach, kontakta Svenska Polisidrottsförbundet.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning både för spelare och coach till Mikaela på:

info@polisidrott.se. Vid övriga frågor kan ni även kontakta Sandra Aasvold på sandra.aasvold@polisen.se.

KOSTNAD

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

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

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare

>>Kalender över Polis-SM 2023

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
13-15 juli	Pistol	Boden	Luleåpolisens skytte & idrottsklubb
12 augusti	MTB maraton	Sälen	Ängelholmspolisens Sportklubb
24-25 augusti	Golf	Skaraborg	Skaraborgspolisens IF
25 augusti	Springskytte	Stockholm	Stockholmspolisens skytteförening
5-6 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
10-11 september	Cykel	Alingsås	Alingsåspolisens IF
20-21 september	Orientering	Tibro	Svenska Polisidrottsförbundet
22-23 september	Padel	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
23-24 september	Gevär & K-pist	Uddevalla	Landslagsföreningen i Skytte och Forshälla/ Herrestad/Torp Skf
8-9 november	Innebandy	Jönköping	Jönköpingpolisens skytte & 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 3-7 juni	-	-
Golf	-	-	Danmark	-
Handboll	-	-	-	Norge
Marathon	Estland 10 sep	-	-	-
Orientering	-	Danmark	-	-
Padel	-	Danmark		
Skytte	-	-	-	Danmark
Volleyboll	-	-	-	-
Funktionell Fitness	Sverige 6-7 maj	-	Finland	-

>>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

Minst
10 %
rabatt

Boendeförsäkring för dig och din familj

Oavsett boendeform behöver du ha en hemförsäkring. En hemförsäkring kan skydda hemmet du bor i och sakerna du äger. Därutöver skyddar den dig och din familj om ni skulle hållas ansvariga för att ha orsakat en skada, om ni hamnar i en rättstvist eller om något oförutsett inträffar när ni reser.

Under 2023 fortsätter vi erbjuda medlemmar i Polisförbundet:

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

Kontakta Polisförbundet Försäkring för att ta reda på hur vi kan hjälpa dig och din familj till ett bättre försäkringsskydd.



Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)
E-post: forsakingar@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)

