

HYRKARTING
NY POLISIDROTT

GROPSKOGIG
ORIENTERING

MARAN
I TALLINN

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 5 - 2023



Vägen för oss själva

Polis-SM i cykel
på bilbana
utanför Borås



"Om du vill vinna något, spring
100 meter. Om du vill uppleva
något, spring maraton."

PROFILEN
**DANIEL
ÖSTLUND**



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





//Bilbana på cykel

Polis-SM i cykel >> 4



//Gropskog i Tibro

Polis-SM i orientering >> 10



//Maratonlöparen

Profilen Daniel Östlund >> 26



//Dags för hyrkarting

Ny motorsport inom polisidrotten >> 20

Polis-SM i fotboll tillbaka >> 15

Polis-SM i golf i Läckö >> 33

Maran i Tallinn >> 40

Inbjudningar till 9 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

Agnes Uddenstig susar fram på
bilbanan under tempoloppet i
cykel-SM.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

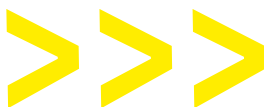
ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Det känns roligt att få in en motorsport i Polisidrotten. En motorsport där alla kan delta.”



Det är mycket kul och nytt som planeras inom Polisidrotten just nu. Både i slutet på detta år samt under kommande år.

Polis SM i styrkelyft är äntligen tillbaka efter att ha varit frånvarande några år. Örebropolisens Idrottsförening i samarbete Örebro Kraftsportsklubb har tagit tag i detta och mästerskapet går redan i vinter. Och roligare är att samtidigt som styrkelyftet går körs även SPM i tyngdlyftning. Så nu hoppas vi verkligen att båda dessa kraftsportsmästerskap är här för att stanna.

Nästa år kommer ett roligt nytt mästerskap, hyrkart eller gocart som det även kallas. Det känns roligt att få in en motorsport i Polisidrotten. En motorsport där alla kan delta, oavsett tidigare erfarenhet. Läs mer i artikeln i på detta nummer om sporten och det nya Polismästerskapet. Nästa år kommer det gå tre Nordiska polismästerskap där Svensk polis kommer delta.

I mars kommer vi skicka ett padellandslag, 8 damer och 8 herrar, till Danmark där det allra första Nordiska Polismästerskapen i padel kommer ske. Uttagningarna av landslaget har börjat men är ännu inte slutfört. Är du en grym padelspelare som platser i landslaget, tveka inte att höra av dig till förbundet.

I juni 2024 står vi för arrangemanget av Nordiska Polismästerskapen i fotboll. Planeringen för mästerskapen pågår för fullt parallellt med att uttagningar sker för att ta ut ett dam- och herrlandslag som ska representera Svensk Polis.

Förbundskapten för fotbollen, Peter Eriksson, håller i skrivande stund på att ta fram datum till så kallade ”tryouts” för respektive polislandslag.

”Tryoutsen” innebär att polisanställda som är intresserade av att ta en plats i laget kommer få möjlighet att träna tillsammans samtidigt som det blir ett

tillfälle för polislandslagsledningen att bedöma respektive individs teknik, spelförståelse, styrka och snabbhet. Dessa träningar kommer hållas i Växjö och Eskilstuna, på samma sätt som skedde inför de Nordiska polismästerskapen i Estland 2019.

Mästerskapet kommer att genomföras på Bosön på Lidingö den 2-7 juni 2024.

Under hösten 2024 kommer vi åter igen skicka ett gäng myndighetsanställda till Danmark då Nordiska Mästerskapen i Orientering arrangeras där. Uttagning till detta kommer påbörjas i början på nästa år.

För fler mästerskap, kika in på vår hemsida i tävlingskalendern.

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet



RÄTTNING AV SKYTTERESULTAT FRÅN FÖRRA NUMRET

På sid 11 i Polisidrott nr 4-2023 står det "Torsdagen avslutades med grovpistol, segrare blev Liselott Sårmark med 543 poäng, följt av Maud Rylander också på 534 poäng. Första och andra plats avslutades med en spännande sarskjutning mellan Sårmark och Rylander." Detta är fel då de båda damerna hade alltså 543 poäng båda två inför sarskjutningen.

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

STARTAR HÖSTEN 2024

ANMÄLAN
ÖPPEN
15/3–15/4

Brinner du för brottsutredning?

Vill du bli ännu bättre på att leda förhör, säkerställa god bevisning och stötta åklagarens åtal? Då är vårt kandidatprogram med inriktning mot brottsutredning rätt för dig!

Utbildningen ger en formell akademisk examen för dig som är polis och som vill gå vidare inom Polisen till nya arbetsuppgifter eller höja din konkurrenskraft och kompetens inom den funktion du för närvarande tjänstgör i.

HB.SE/UTBILDNING/BROTTSUTREDNING



DET KAN VARA FARLIGT DÄR UTE. MEN DET BEHÖVER DET INTE VARA.

När du är i tjänst ska du inte behöva ta av och på dina skyddshandskar för att kunna utföra olika arbetsmoment. TEGERA® 8255T är en vattenavvisande läderhandske med kevlarfoder för att skydda dina händer mot skärskador. Den har också smart touchscreenfunktion så att du kan hantera mobiltelefon eller andra skärmar med handskarna på.



Touchscreenfunktion

Skärskydd



Läs mer om TEGERA®
8255T – skyddshandskar
för uniformerad personal

 **TEGERA®**

ejendals.com

POLIS-SM **CYKEL** /// BORÅS-ALINGSÅS /// 10-11 SEPTEMBER 2023

Bilbana på cykel

TEXT >> MARCUS CLAUDELIN CYKELSEKTIONEN SPI
FOTO >> REBECCA NYMAN, AMANDA NORDIN PÅ BILDER FRÅN
LANDSVÄGSCYKLINGEN OCH KJELL BENGTSOON PÅ BILDER FRÅN MTB





Mikael Alfredsson från Örebro under tempocyklingen.

”Det handlar kort och gott om att gå från vilopuls till nära maxpuls på några sekunder och stanna där i över en halvtimma.”

Rekordmånga 120 tävlande kom till start i de två cykeltävlingarna i årets polis-SM. Nytt för i år var att tempoloppet gick på en provkörningsbana för bilar utanför Borås.

Årets Polis- och Brand-SM

2023 var tänkt att gå i Norrtälje men Trafikverket satte käppar i hjulen med skyhöga avgifter för tävling på väg. Norrtälje var tvungna att avbryta planeringen då det saknades alternativ. Vi började titta efter lösningar där man kunde kringgå dessa avgifter och vi landade i alternativet att köra på en avstängd väg.

Vi etablerade kontakt med Volvo Proving Ground utanför Borås. Där provkörs bilar dygnet runt 365 dagar om året. Det visade sig dock att de firar 50 år i år och de hade en dag då banan var ledig då personalen hade ett event. De var väldigt intresserade av att hjälpa oss att genomföra landsvägstävlingen på deras långa höghastighetsbana. >



Stefan Olofsson från Malmö tar ett hinder under mountainbike.

PARALLELLT MED detta inledde vi samarbete med familjeföretaget Allebike i Alingsås som säljer eget cykelmärke och har en tydlig Volvo-anknytning via sitt samarbete med Polestar. Allebike blev lika taggade och upplät mark bakom sin cykelbutik och hjälpte till med banbyggandet under flera veckor. Amanda Nordin, Alingsås, ansvarade för planeringen och genomförandet.

Årets SM inleddes helt sonika i Hällered utanför Borås på söndagen den 10 september där deltagarna skulle avverka 4 varv á 6,2 km så snabbt som möjligt. Disciplinen kallas Tempo och man startar enskilt med 1 minuts mellanrum och kör mot klockan. Det är förbjudet att ligga bakom annan cyklist. Det handlar kort och gott om att gå från vilopuls till nära maxpuls på

några sekunder och stanna där i över en halvtimme.

Över 50 poliser och brandmän kom till start i närapå optimalt väder. Alla blev trötta och de flesta var nöjda med konceptet där alla kan delta oavsett erfarenhet och utrustning.

PÅ KVÄLLEN SAMLADES

ett 40 tal deltagare på Hotell Solhem Park i Borås på den sedvanliga kamratmåltiden och lyssnade på den inbjudna föreläsaren, Sveriges mest meriterade mountainbike-cyklist Emil Lindgren.

På måndagen var det så dags för mountainbike i skogarna bakom Allebike i Alingsås. Amanda och banbyggarna hade gjort ett hästjobb och tillverkat en bana i absolut toppklass. En utmanande och jobbig bana men som ändå var tillräckligt lätt för att alla, oavsett nivå, kunde ta sig runt. Det



Fredrik Blomberg från Örebro.

allmänna intrycket bland de över 60 deltagarna var att vi hamnat helt rätt i nivå och de allra flesta var väldigt nöjda med dagen efter 4 tuffa varv.

VI KAN SUMMERA ett mycket lyckat mästerskap med rekordstora 120 startande på två dagar, och ser

redan fram emot 2024.

Vi tror att vi kan fördubbla antalet deltagande genom att utveckla vår marknadsföring och sprida budskapet till våra kollegor.

Vill ni arrangera ett mästerskap på er ort, kontakta mig redan nu så kan jag dela med mig av våra erfarenheter och stötta er i planeringen.

TEMPOBANAN MÄTER DRYGT 6 KM 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 gör tävlingen säkrare än tidigare. Cyklisterna startade med 1 minuts mellanrum vilket bäddade för en riktigt kul, social och spännande tävling med många cyklister på banan samtidigt.



RESULTAT /// POLIS-SM CYKEL

LANDSVÄG/TEMPO

D30

1. Caroline Augustsson, Karlstad
2. Amanda Nordin, Alingsås
3. Maria Wiklund, Göteborg

H30

1. Lukas Börjes, Dalapolisen
2. Martin Klingstedt, Malmö
3. Stefan Olofsson, Malmö

H40

1. Marcus Claudelin, Göteborg
2. Jimmy Lutterhorn, Stockholm
3. Daniel Knudsen, Göteborg

H50

1. Tony Martinsson, Malmö
2. Thomas Josarp, Varberg

Lag

1. Malmöpolisen
2. Göteborgs Polisen IF
3. Halmstad Brandkårs IK

MOUNTAINBIKE

D30

1. Amanda Nordin, Alingsås
2. Rebecca Nyman, Göteborg
3. Anna Nilsson, Örebro

D40

1. Sanna Olsson, Göteborg
2. Åsa Olofsson, Södra Älvsborg

H30

1. Lukas Börjes, Dalapolisen
2. Jonas Hedén, Göteborg
3. Stefan Olofsson, Malmö

H40

1. Henrik Viklund, Dalapolisen
2. Daniel Knudsen, Göteborg
3. Johan Siggesson, Karlstad

H50

1. Mattias Johansson, Uddevalla
2. Thomas Josarp, Varberg
3. Tony Martinsson, Malmö

Lag

1. Räddningstjänsten Storgöteborg
2. Storstockholms Brandförsvär
3. Göteborgspolisens IF



Agnes Uddenstig från Göteborg.



Per Ryderman från Södra Älvsborg med konkurrenterna i hasorna.



Thomas Josarp från Varberg till höger kör lite tandemcykling med tävlande från brandförsvaret.

Vill du komma på rätt spår?



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**

POLIS-SM ORIENTERING /// TIBRO /// 20-21 SEPTEMBER 2023

Upp och ner

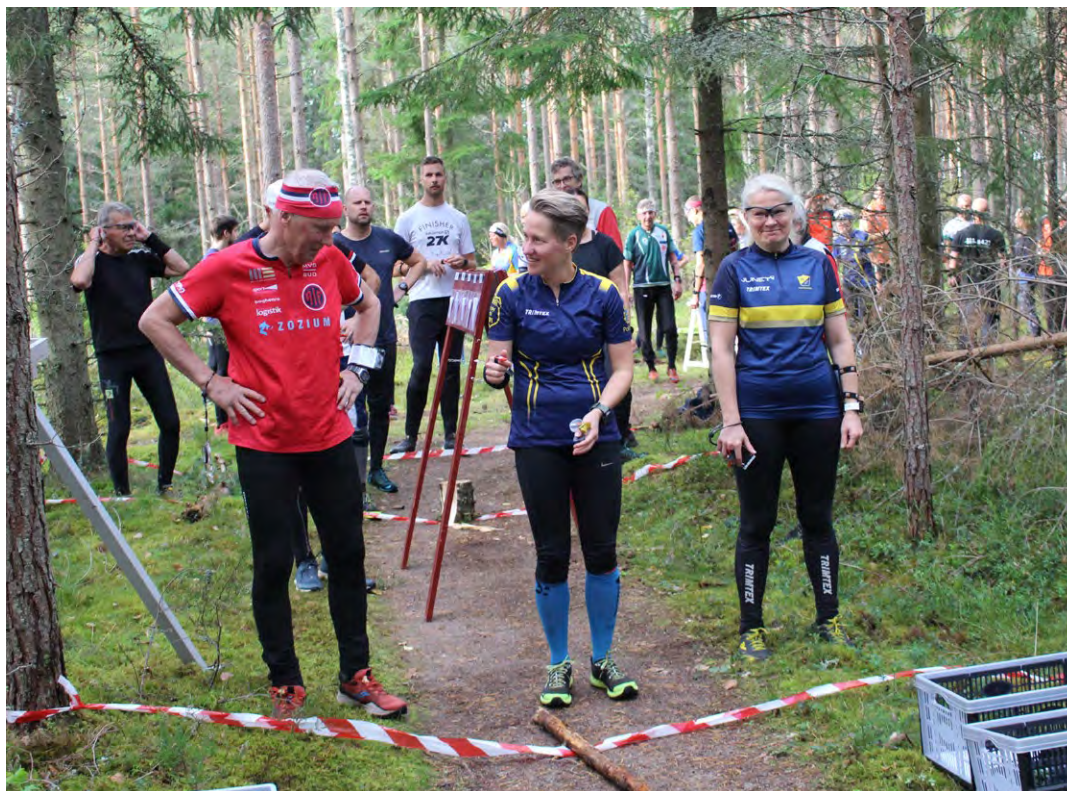
Det blev stundtals härliga skogsutmaningar för löparna på långdistansen under Polis-SM. En trevlig tävling vars arrangemang och arbete köpts in från den lokala orienteringsklubben, ett vinnande koncept för framtiden, enligt poliserna som var ansvariga för tävlingen.

TEXT >> GÖRAN JOHANSSON
FOTO >> GÖRAN JOHANSSON OCH TORBJÖRN LÖFVING



i gropskog

Annika Lindberg från Stockholm blev mästare i D50 både i medel- och långdistans. Här kämpar hon sig fram i gropterrängen utanför Tibro.



Klart för start för långdistansarna. I förgrunden kan vi se Pernilla Nilsson och Åsa Carlström.

"Såg vid såg" hvarthelst jag såg en såg". Skaldades det om en gång på 1800-talet och som lär beskriva Ångermanland.

För årets Polis-SM i Tibro skulle man kunna skalda "Grop vid grop vart-helst jag såg, jag såg en grop". Ja, i vart fall på långdistansen. Just gropterräng med negativ kurvbild är utmärkande för terrängen vid Rankås som ligger just utanför Tibro. En härlig terräng med speciella orienteringsutmaningar och ett rikt stignät och passande för såväl svåra som lätta banor. Medeldistansen gick lite mer på traditionell orienteringsterräng. Helt perfekt för Polis o Brand-SM helt enkelt.

Dryga 60-talet förväntansfulla deltagare från Polis och Räddningstjänsten ställde upp i årets tävlingar. Polis o Brand-SM är en av årets höjdpunkter för mig och många andra. Men vi kan säkert bli det för fler om vi gemensamt jobbar på det.

ÄNTLIGEN skulle man kunna säga blev det då av, det som var planerat redan 2012 men som gick i stöpet för att området lystes av 2011-2013 pga. tävlingar i Swedish League som hade tilldelats Tibro OK. Polis-SM 2012



avgjordes istället på Billingen i Skövde som en del säkert kommer ihåg. Tibro OK med tävlingsledaren Ragnar Olsson i spetsen förtjänar en särskild eloge för ett perfekt anordnat arrangemang med bra banor, ett bra tävlingscentrum med alla faciliteter vi orienterare önskar (fika, mat o varmvatten). För övrigt kan nämnas att Tibro OK är kända för sina fina arrangemang och anordnar bl.a. varje år TibroTrippeln som är en tredagarstävling med ca 3000 deltagare.

Ska nämna några ord om konceptet för tävlingen som arrangör. **Vi har helt enkelt sålt bort hela tävlingsarrangemanget och allt arbete kring detta till Tibro OK.** Vi har endast skrivit inbjudan, haft kontakterna med förbunden, fixat kamratmåltiden och lämnat förslag till boende. Det har inneburit

att även vi som arrangörer kan vara med och tävla plus att arbetet som arrangörer inte blivit så betungade. Vi tror på att detta är framtidens melodi för att Polis-SM skall bevaras över tid. Sälj tävlingsbiten till den lokala orienteringsklubben. De kan det här!!

I H21-klassen blev det samma segrare och samma två båda dagarna genom Tobias Kjell och Fredrik Karlsson. Man kan konstatera att de två stod i en klass för sig. Sedan fick Linus Wikström och Marcus Hane turas om på tredjeplatsen.

HÄRLIGA KAMPER och intressant med medaljfordelningen i D21-klassen där Caroline Green, Pernilla Nilsson och Marielle Larsson kan sägas broderligt eller mera rätt på systerligt sätt delade på alla 6 medaljerna. Caroline Green guld på medel och brons på långdistans. Pernilla Nilsson silver på medel och guld på långdistans. Marielle Larsson brons på medel och silver på långdistans. Ingen annan i närheten i det annars relativt stora startfältet i klassen.

I H40-klassen såg prispallen likadan ut båda dagarna med Otto Eriksson etta, Robert Jonsson tvåa och med



Caroline Green, guldmedaljör på medel.



Eftersnack.

Jonas Adolfsson som trea (medel). Kan konstateras att Otto var helt överlägsen i klassen.

I H50-klassen handlade det också samma namn båda dagarna. Claes Hagstrand tog hand om guldet båda dagarna och Thomas Josarp och Mats Ljungqvist fick dela på övriga medaljer och fick var sitt silver o brons.

Tajt blev det för damer D50 medeldistans där de 3 medaljörerna var inom 36 sek. Annika Lindberg drog längsta strået och tog hem guldet och med Moni Winsnes på silverplats och Gunilla Larsson brons. På långdistansen däremot blev det en klar seger för Annika Lindberg som därmed tog sitt andra guld. Även här blev Moni Winsnes silvermedaljör. Bronset tog Åsa Carlström.

INGEN RÄDDE PÅ Bengt Kärrström i H60-klassen som tog hem två komfortabla guldmedaljer. Ove Allansson och Stefan Olsson fick var sin silver o bronsplakett från de båda tävlingarna.

Kampen i H70-klassen kanske bäst kan beskrivas som "plötsligt händer det". Alf Andersson som kämpat i många år och tävlat i de flesta åldersklasser lyckades nu bli svensk polis-

"Alf Andersson som kämpat i många år och tävlat i de flesta åldersklasser lyckades nu bli svensk polismästare."

mästare i medeldistans. Med marginalen av en (!) ynka liten sekund slog han Roland Svensson som fick nöja sig med silver denna dag. Göran Johansson tog bronset. På långdistansen fick Roland Svensson en rejäl revansch och tog hem guldet med över 11 minuters marginal till Alf Andersson som kom tvåa. Trea åter igen Göran Johansson.

Positivt med så många som ställde upp i utmanarklassen. På medeldistansen hittar vi Christoffer Frisk, Johan Walfridson o Björn Eriksen på de första platserna. På längen Johan Walfridsson, Björn Eriksson och Jonas Allansson.

Vår samarbetspartner under flera år – Räddningstjänsten - har under de senaste åren haft en vikande trend i antalet deltagare. Kanske har intresset för

att delta på SM har slacknat en smula. Vi hoppas och är övertygade om att intresset skall tända till igen. För visst måste det finnas Räddningspersonal uti vårt avlånga land som fortfarande brinner för orientering fast de inte tävlar i SM. Vi behöver varandra och vi tror på ett deltagaryft nästa år.

TILL SIST dagens gladaste nyhet. Flera föreningar har anmält att de kan åta sig att anordna nästa års Polis o Brand-SM. Stort hopp för framtiden alltså. Snabbt o lätt beslöts på plats att uppdraget för 2024 års arrangemang skulle tilldelas Norrtäljepolisen. Inga långbänkar i beslutsprocessen här inte. Norrtälje var på bollen direkt och hade funderingar på att utöka tävlingarna med ytterligare en tävling och hörde sig för om den allmänna meningen. Om jag skall göra mig till tolk av det som framkom är det nog inte moget än med att återinföra fälttävlan men en sprinttävling som eftermiddags- eller kvällstävling framstod som en lysande idé. Vi ser med glädje och tillförsikt fram emot nästa års Polis o Brand-SM. Väl mött i Norrtälje säger vi väl då och försök få med så många som möjligt. Orientering är livet!

RESULTAT /// POLIS-SM ORIENTERING

MEDELDISTANS

H21 1. Tobias Kjell, Nyköping | 2. Fredrik Svensson, Jönköping | 3. Marcus Hane, Umeå

D21 1. Caroline Green, Norrköping |
2. Pernilla Nilsson, Göteborg |
3. Marielle Larsson, Sthlm

H40 1. Otto Eriksson, Varberg | 2. Robert Jonsson, Norrtälje | 3. Jonas Adolfsson, Varberg

D40 1. Ann-Christine Enqvist, NFC Lkpg

H50 1. Claes Hagstrand, Göteborg |
2. Thomas Josarp, Varberg | 3. Mats Ljungqvist, Växjö

H60 1. Bengt Kärrström Sthlm |
2. Ove Allansson, Skövde | 3. Stefan Olsson Skövde

H50 1. Annika Lindberg, Sthlm |
2. Moni Winsnes, Sthlm | 3. Gunilla Larsson, Södra Älvsborg

H70 1. Alf Andersson, Skövde | 2. Roland Svensson, Skövde | 3. Göran Johansson, Skövde

Utmänare 1. Christofer Frisk, Polisen |
2. Johan Walfridson, Skövde | 3. Björn Eriksen Göteborg

LÅNGDISTANS

H21 1. Tobias Kjell, Nyköping | 2. Fredrik Svensson, Jönköping | 3. Linus Wikström, Norrtälje

D21 1. Pernilla Nilsson, Göteborg | 2. Marielle Larsson, Sthlm | 3. Caroline Green, Norrköping

H40 1. Otto Eriksson Varberg | 2. Robert Jonsson Norrtälje

D40 1. Anna Kempe NFC Linköping |
2. Ann-Christine Enqvist NFC Lkpg

H50 1. Claes Hagstrand, Göteborg |
2. Mats Ljungqvist, Växjö | 3. Thomas Josarp, Varberg

H60 1. Bengt Kärrström Sthlm |
2. Stefan Olsson Skövde | 3. Ove Allansson Skövde

D50 1. Annika Lindberg, Sthlm | 2. Moni Winsnes Sthlm | 3. Åsa Carlström, Jönköping

H70 1. Roland Svensson, Skövde | 2. Alf Andersson, Skövde | 3. Göran Johansson, Skövde

Utm lång 1. Johan Walfridson, Skövde |
2. Björn Eriksen, Göteborg | 3. Jonas Allansson, Skövde



Medaljörer H70 lång, Roland Svensson (silver), Alf Andersson (guld), Göran Johansson (brons).



Medaljörer D21 lång, Marielle Larsson (silver), Pernilla Nilsson (guld), Caroline Green (brons).



Medaljörer H21 medel, Fredrik Svensson (silver), Tobias Kjell (guld), Marcus Hane (brons).



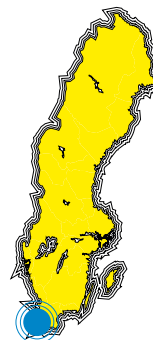
Glada medaljörer i H50 medel. Thomas Josarp (silver), Claes Hagstrand (guld), Mats Ljungqvist (brons).



H60 medel, Bengt Kärrström (guld), Ove Allansson (silver).

Äntligen fotboll igen

Efter tre års uppehåll var Polis-SM i fotboll åter tillbaka på schemat. 12 damlag och 16 herrlag kom till Malmö för att göra upp om de åtråvärda vandringspokalerna. Det blev ett mästerskap fyllt med mycket speltid, många gula kort, fint väder och lite teknikstrul.



TEXT>> MARIA MOBERG
FOTO>>



Växjö och Karlskrona i duell i straffområdet. Matchen slutade 2-2.
Alla resultat i turneringen hittar du på QR-koden till höger.



I november 2022 kom det första mejlet som skulle bli början på vår resa som arrangörer för fotbolls SM 2023. Peter Eriksson, som är huvudgeneral för fotbollen inom SPI, hörde av sig och frågade om inte vi kunde ta över stafettpinnen för årets SM. Fotbolls SM är ju annars Peters skötebarn som han för övrigt har skött med bravur, men i år ville han gärna att SM skulle vidga vyerna lite istället för att ha det på hans hemmaborg i Eskilstuna.

Vi fick till årsskiftet på oss att lämna ett besked. Det var inte ett helt enkelt beslut, Malmö stod ju som arrangörer under innebandy SM 2021 och det kändes som att vi precis hade återhämtat oss därifrån. Men efter ett par veckors noga övervägande så tackade vi ja till att stå som arrangörer för Fotbolls SM 2023. Senast det var Fotbolls SM var 2019 i Eskilstuna. >>



Västernorrland slog Haninge i sin gruppspelsmatch med 2-1.

Corona gjorde att SM ställdes in under två år och riksdagsvalet med ett flertal kommenderingar till följd gjorde att även SM år 2022 ställdes in. Så vår förhoppning var att polisanställda i hela landet var riktigt taggade på årets Fotbolls SM, vilket det i slutändan visade sig att dem var. När dagen för SM var här så hade vi totalt 12 damlag och 16 herrlag som skulle göra upp om vandringspokalerna, men framför allt äran att stå som vinnare.

NÄR VI TOG PÅ OSS arrangörskapet så visste vi att det krävdes enormt mycket arbete och förberedelser för att få ihop allt på bästa sätt. Eftersom Malmös damlag till vardags spelar seriespel i Korpen så ställde vi frågan till dem om de kunde hjälpa oss med arrangemanget. De ställde mer än gärna upp och var väldigt taggade över att de tillsammans med oss skulle arrangera ett riktigt bra SM. Inför SM så hade vi flera möten med Korpens eldsjälarna Ola och Sanna för att komma fram till det bästa möjliga upplägget. Ola som är en van anordnare av serieindelningar och cuper fick det ärofyllda uppdraget att lägga upp turneringen på bästa sätt. Hans första tanke var "om man har



tagit sig ända ner till Malmö så ska man få spela mycket fotboll". Vi i arrangörgruppen blev lite nervösa då det skulle bli många minuters fotboll och även om vi känner oss som 20 år i sinnet fortfarande så är våra kroppar av en annan åsikt. Men vi gav Ola fria händer och bra blev det.

Med en peppande Peter i ryggen, som gladeligen svarade på alla frågor vi hade, så började arbetet med planeringen av SM med full fart i början av 2023. Redan från början kände vi att om vi nu ska ta på oss allt jobb med arrangörskapet för SM så ville vi få till det där lilla extra. Både SPI och vår lokala idrottsförening MPI sponsrade oss med generösa ekonomiska bidrag men med dagens förhöjda priser så var vi tvungna att få in ännu mer för att vår vision skulle uppnås. Därför

kom tanken upp med att vi skulle jaga sponsorer som kunde sponsra arrangemanget ekonomiskt men även med produkter som vi kunde ge till de deltagande lagen.

EFTER ETT HÅRT ARBETE av våra sponsordrottningar Emma, Enna och Ewelina samt ett par hemleveranser som totalt vägde ett par hundra kilo och som fyllde både förråd och gästrum, så stod vi till slut med ett rätt bra lager av produkter från våra sponsorer. Det fick faktiskt bli ett inköp av blå Ikea-påsar för att försäkra oss om att påsen skulle klara av tyngden av allt som skulle ner i välkomstpåsarna till varje lag. **En vecka innan SM så blev det tomteverkstad för att iordningsställa både välkomstpåsar och priser till matchens lirare,** packnissarna var Åsa och Maria. Det var ett jäkla räknande men så värt det och det blev verkligen det där lilla extra som vi var ute efter.

För ett par år sen så var vi på Innebandy SM i Gävle, där hade dem så stilfullt ordnat med en buss för oss som anlände dit med tåg och inte hade tillgång till något fordon på plats. Bussen körde oss sedan mellan hotellet och hallen som vi spelade i. Detta tog vi ef-

Normalm hade bra kontroll på matchen och slog Eskilstuna med 6-1 i gruppspellet.



Derby mellan Malmös båda damlag Röd och Blå.

ter när vi själva anordnade Innebandy SM 2021 vilket var väldigt uppskattat, så därför körde vi på en favorit i repris även denna gången. Vi kontaktade Mårtenssons trafikskola och de ställde gladeligen upp denna gången också och sponsrade med en stor buss för att kunna erbjuda våra deltagande lag skjuts.

Många lag anlände till vårt kära Malmö redan under måndagen och vi fick användning av bussen direkt. Sent på måndagskvällen så kunde vi hämta upp 3 lag på Sturups flygplats som hade flugit ner från Stockholm och sen blev det direkt till hotellet så att de kunde få några timmars sömn innan det var dags för spel på tisdagen.

Som sagt så var fokus på att det skulle vara mycket fotboll, man skulle inte åka hem och känna att man knappt hade fått spela. När den slutgiltiga versionen av spelschemat var satt så fick alla lagen 3 matcher i gruppspellet. Matcherna var 2 * 20 minuter så bara under gruppspellet blev det 120 minuters fotboll. Detta kändes i kroppen kan vi lova, men roligt var det! Vi valde ju att ha arrangemanget på Lindängens IP, mycket för att det är Korpens hemmaarena och att de arbetar där dagli-

”Fokus låg på att det skulle vara mycket fotboll, man skulle inte åka hem och känna att man knappt hade fått spela.”

gen. Lindängens IP sträcker sig över ett ganska stort område och där finns flera planer. Där finns två ”arenor” där det är två 7-mannaplaner på konstgräs på varje. För att vi skulle kunna korta ner dagarna, men ändå spela mycket fotboll, gjordes två 7-mannaplaner endast för SM på en yta med naturgräs. På detta viset kunde vi hålla igång 6 matcher samtidigt. Men även om det effektiviserades med många planer så var det ett tajt spelschema med bara 1 minuts paus mellan halvlekarna men man hann i alla fall andas några gånger och ta en klunk vatten innan det var dags att köra igen.

Daggen låg fortfarande i luften när de första lagen anlände till Lindängens IP på tisdag morgon men på himlen sken solen redan vid kl. 8 och kämpade

med att värma upp de blöta planerna efter natten. Lagen välkomnades av Korpens kansli som dagen till ära hade ett tält och stora uppblåsbara pelare för att det skulle synas ordentligt. Väl i sekretariatet fick lagen ”checka in” och i samband med incheckningen så fick dem sin Ikea-påse och ett flak energidricka.

VI DELADE ÄVEN UT SPI’s fina programblad och så klart även programmen inför uttagningen till landslaget och Nordiska Mästerskapen 2024 (ping Peter Eriksson). Korpen hade ordnat med en sjukvårdare som fanns tillgänglig på området för att hjälpa till med förstahandsåtgärder med diverse skador. Korpen hade även ordnat så att Restaurang Malmö kom dit och erbjöd lunch för dem som var trötta på energidryck och frukt. Högrevsburgare, Halloumiburgare och Juggekorv stod på meny. Riktigt gott var det om du frågar oss.

Dagen flöt på bra och matcherna avslöptes en efter en. Under denna första dagen genomfördes hela gruppspellet. Efter en hel sommar som nog går till historien som en av de regnigaste någonsin så lös regnet som tur var med



Guldmedaljörerna från Ystad.



Vandringspokalerna.

sin frånvaro under våra två SM-dagar. Solen sken och det var riktigt varmt, ungefär lika varmt som en svensk högsommar. Detta gjorde att kroppen, som redan var trött, blev ännu tröttare. Som tur var så avslutades de sista matcherna i god tid för att vi skulle kunna hinna göra oss i ordning till kvällens festligheter. Det blev både en och två Resorb på hotellrummet (ja vi i arrangörgruppen bodde också på hotellet, lite lyx så här mitt i veckan) innan vi gav oss på det tunga artilleriet.

LITE INTRESSANT KURIOSA från den första dagen är att det delades ut väldigt många kort, om det var på grund av en kortkåt domare eller om det berodde på rejäla vinnarskallar på plan låter vi vara osagt, det kanske var en kombination av båda... På herrsidan så delades det i alla fall ut 41 gula kort, 6 röda kort bara under dag 1 och på damsidan delades det ut 6 gula kort men 0 röda.

Det är upp till arrangörerna att bestämma upplägget för SM och vi i Malmö har alltid gillat konceptet att man spelar gruppspelen dag 1 och slutspelet dag 2 men att man mellan speldagarna har banketten. Banketten brukar vara

RESULTAT /// POLIS-SM FOTBOLL

DAMER

1. PONV/POBN
2. Kalmar
3. Örebro

HERRAR

1. Ystad
2. Kalmar
3. Haninge

Vinnare i B-slutspelet blev Schlätta (damer) och Malmö (herrar).

något av det bästa på hela SM. Man får umgås med alla lag på ett avslappnat sätt, äta god mat, njuta av underhållningen och dansa det sista ur benen som egentligen redan är för trötta.

Banketten hölls i en lokal på Quality View Hotell, där även merparten av lagen bodde. Maria * 2 höll låda under kvällen och ord som fouijra, rälgt samt hutta avverkades, ni som var där vet vad vi pratar om. Vi hade även en liten annorlunda prisutdelning där vi delade ut pris till bl.a. en av dem som hade gjort minst antal mål samt det lag som hade den mest utstickande färgen på sina matchkläder. Priset var en av

de skånskaste sötsakerna som finns, nämligen spiddekaga (spettekaka).

Tyvärr hade vi en del teknikstrul men till slut fick vi lyssna på de videohälsningar som vi hade fått in. Emil Forsberg samt Hanna Glas från de svenska fotbollslandslagen önskade alla lycka till under arrangemanget. Vår egen Tess Olofsson, som spelat i Malmös lag under många år innan hon flyttade norrut, skickade en hälsning från Damernas Fotbolls-VM där hon varit domare. Sist men inte minst så skickade fotbollsgeneralen Peter Eriksson, som tyvärr inte kunde närvara personligen, en liten hälsning på 5 minuter och 11 sekunder. Efter det så var det DJ Rilles tur att få igång festen ordentligt och det lyckades han riktigt bra med. Vi var ett härligt gäng på dansgolvet som traditionsenligt avslutade kvällen i en stor ring med "Stad i ljus" som allsång.

VÅRT MOTTO I MALMÖS damlag är att man inte bara ska vara bäst på planen, det är lika viktigt att vara bäst på fest och där höll vi fanan högt och stängde festen tillsammans med andra danssugna deltagare. När man la sig ner på kudden efteråt så snurrade rummet



PONV/POBN, guldmedaljörer för damerna.

lite lätt och det ringde i öronen, precis så som det gjorde när man var ung och kom hem från nattklubben. Riktigt gött!

Bärandet på alla flaken energidryck som vi gjorde inför SM var värt allt besvär när man vaknade på onsdag morgon. Jäklar vad sliten man var, 120 minuter fotboll i både ben och fötter, dans under ett par timmar på kvällen och värmen från dagen innan gjorde sig påmind. Man ska inte heller förringa allt det arbete, nervositet och stress det medför att arrangera ett så här stort arrangemang. Man vill ju så gärna att det ska bli bra. Många har ju rest långt och även betalt pengar för att få komma hit.

Vi hade en del krav gällande spelschemat till Korpen och ett av dem var att samtliga lag skulle få minst en match under dag två, då slutspelet skulle spelas. Detta gjorde att det spelades ett B-slutspel och ett A-slutspel, just för att alla skulle få spela. Det kändes inte bra att lagen skulle resa så långt och sen inte få någon speltid alls på onsdagen.

När man själv spelar fotboll så är det svårt att veta vad som händer runtomkring eftersom man är så koncentrerad

på sitt, men det kändes som att även andra dagen flöt på bra fotbollsmässigt och det varma vädret höll i sig även under onsdagen. Vi vet inte hur ofta vi fyllde på vattendunkarna vid planerna, men det var många liter vatten som gick åt under dessa två dagar. Det känns dock som att det vilade någon slags teknisk förbannelse över årets SM. Ljudet på våra filmer/hälsningar på banketten strulade som sagt och inför vår andra dag så la Korpens hemside av så den tjusiga länk som vi hade ordnat gick inte längre att använda. Därför fick alla resultat tyvärr skötas manuellt vilket gjorde att det inte kunde föras den statistik som vi ville riktigt. Men Korpens personal gjorde så gott de kunde och ibland får man bara acceptera läget. Men jag som redan var skeptiskt till att ha allt digitalt blev ännu mer skeptisk, även om det är smidigt så är det inte roligt när det inte funkar.

PÅ LINDÄNGENS IP så fanns det inte bara fotbollsspelande polisanställda utan här fanns även lite uniformerad personal som hjälpte oss att hålla ställningarna. Det kom även en del kollegor ifrån Malmö som ville kika på lite bra fotboll, de blev garanterat riktigt im-

ponerade. Vi hade också finbesök från Stockholm i form av Linnea från polis-tidningen som skrev ett reportage om Malmö Dam Blå under tisdagen samt personal från Korpens organisation i Stockholm som gjorde ett reportage under onsdagen.

Redan när man steg av planen efter sista matchen så kände man att man hade ont på ställen man inte trodde att man kunde ha ont på. Knän, fötter, blåa tånaglar och skavsår, det tog några dagar innan det var bekvämt att ha skor på sig igen. Men nu är det bortglömt och man längtar redan efter nästa års SM.

Det finns ju alltid tankar och funderingar efter en sån här stor turnering... det var för små planer eller det var för stora planer, vädret, domarna, för kort vila mellan matcherna, för lång vila mellan matcherna, dåligt underlag, kass boll etc etc... man kan omöjligt göra alla nöjda och vi har själva identifierat en del saker som man kanske hade kunnat göra annorlunda. Men i det stora hela är vi nöjda med arrangemanget och vi hoppas verkligen att alla lag kände att det var värt att komma ner ända till Malmö och Fotbolls SM 2023. Sköt om er så ses vi på plan under nästa års SM.



**"Lördagen
den 7 september
2024 ska vi en gång
för alla kan fastslå vem
som är myndighetens
snabbaste förare. Hyrkarting
passar alla, oavsett tidigare
erfarenhet."**

Fart, adrenalin

DE
RÖDA LAMPORNA

på bågen över banans gummimättade asfalt lyser med ett starkt och fast sken. Blicken är som fastklistrad på dem medans det i huvudet pågår en något frenetisk men ändå på något sätt kontrollerad tankesnurra som i sitt försök till att skapa en känsla av kontroll lyckas trigga hjärtat till att slå än snabbare. Andningen har märkbart ökat sin frekvens nu och börjar därmed också skapa ett tunt lager av imma på insidan av det nerdragna visiret. Plötsligt, och nästan med en känsla av förvåning så släcks lamporna. Andningen upphör tvärt en kort stund, högerfoten trycker ner gaspedalen i ett försök att trycka ner den genom golvet. Blicken fokuserar nu på spåret in i den första, och möjligen mest avgörande kurvan, samtidigt som periferiseendet försöker fånga upp medtävlare som direkt försöker köra om. Accelerationen lämnar dessvärre mer att önska men farten in i första hårnålen är definitivt potent nog för att få friktionen mellan de ännu kalla däcken och underlaget att bli en förlustaffär med en tidskrävande och avgörande snurrning eller avåkning som troligt utfall. Materialet är samma för alla. Nu är det upp till varje förare att fokusera och köra smart med så få misstag som möjligt för att komma först över mållinjen. Men det är lättare sagt än gjort när adrenalinet flödar och hornen börja växa under hjälmen...

Det gäller att inte bli för stressad när man jagar eller försvarar position.

och högt oktan

Hyrkarting nytt Polis-SM från 2024

Inbjudan till mästerskapet hittar du på sidan 51 i detta nummer av Polisidrott.



Fartkänslan är påtaglig när man sitter bara centimeter över marken i en öppen bil.



Foto: gellerasen.se

”Toppfarten ligger på ca 70–80 km/h men känns dock betydligt snabbare.”

Beskrivningen på föregående uppslag skulle kunna vara känslan vid en start i nästan vilken fyrhjulig motorsport som helst men i det här fallet handlar det om gokart eller karting som kanske är en mer korrekt benämning inom sporten. Den del av karting vi ska beröra här är s.k. hyrkarting.

Alltså karting som genomförs på hyrkartbanor med deras egna kartar vilket innebär att man inte behöver ha någon egen kart eller personlig utrustning då det oftast finns att låna på plats.

De flesta som kör någorlunda regelbundet väljer ändå att investera i en egen hjälm och ibland, på förekommen anledning, även i ett revbensskydd. Hyrkarting är en mycket större sport utomlands än i Sverige. Här bedrivs det oftast som en aktivitet på en kick-off med företaget eller en svensexa/möhippa.

Det finns ett hyrkarts VM med över 100 förare från hela världen och flertalet länder har nationella mästerskap, däribland faktiskt även Sverige. En av de stora karttillverkarna har en egen internationell serie där poäng kan samlas under året, som sedan leder till en stor avslutande final. Sporten bedrivs både

på inom- och utomhusbanor, där eldrivna kartar är på stark frammarsch på framför allt inomhusbanorna. Annars har den klassiska hyrkarten i modern tid varit en enkel och robust konstruktion driven av en 9 hk stark motor med en centrifugalkoppling vilket innebär att det enda som behöver göras är att gasa med höger fot och bromsa med vänster. Än en gång, lättare sagt än gjort. I alla fall om man eftersträvar någorlunda konkurrenskraftiga varvtider. Toppfarten ligger på ca 70–80 km/h men som dock känns betydligt snabbare. Framför allt när en kurva närmar sig till synes väldigt hastigt efter en längre körning på raksträcka.

DET SOM SKILJER EN HYRKART

från en tävlingskart är den skyddsram som omgärdar den och som väsentligt minskar risken för flygturer vid eventuella kollisioner kartar emellan. Dessvärre kanske den tryggheten också bjuder in till körning som snarare skulle passa in på radiobilsattraktionen på valfritt nöjesfält, även om man snabbt blir varse om att det knappast är en vinnande taktik i längden. >>

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00

DET BEKVÄMA SÄTTET ATT BYTA DÄCK



DÄCK & FÄLG

Vi hjälper dig med allt som rör
däck, fälg och däckservice

DÄCKHOTELL

Checka in dina hjul
på vårt däckhotell.
Bekvämt och enkelt!



nokian
TYRES

DÄCK ANPASSADE FÖR
NORDISKA FÖRHÅLLANDEN



Vianor Borås
Getängsvägen 14
033-10 02 20
vianor.se





Fullt fokus på startgridden i vänta på att lamporna ska släckas.

EN HYRKARTSTÄVLING, eller GP (Grand Prix) som det kallas, brukar i regel bestå av en stunds träningskörning på banan följt av kval och slutligen final. Längden på ett typiskt tränings- och kvalpass brukar vara mellan 7–9 minuter vilket är fullt tillräckligt för att pulsklockan ska bli nöjd och för att underarmarna ska vara i behov av återhämtning. Finalerna brukar bestå av ett antal varv snarare än tid och hamnar oftast på 10–12 stycken. Beroende på antalet deltagare kan det bli fler finaler och antalet kvalpass kan variera, vilket naturligtvis bjuder på mer eller mindre total körtid.

Utöver GP finns även tävlingsformen långlopp som körs i lag. Där ska lagets kart rulla kontinuerligt under tävlingstiden som kan vara allt mellan en till flera timmar. Där sätts uthållighet och fokus verkligen på prov, men även till viss del taktik. Målet är inte att vara först över mållinjen, utan vara det lag som har kört längst distans under tävlingstiden. Det här möjliggörs genom effektiva och inövade förarbyten

samt en så felfri körning som möjligt. Det blir viktigare att köra utan misstag, än att slåss om banposition med tidsödande avåkningar eller snurrningar som wenda resultat.

Vilken tävlingsform man än kör är det alltid en fantastisk social samvaro kring banan. Erfarenheter delas och intresset för motorsporten är den stora gemensamma nämnaren oavsett yrke, kön eller ålder.

VI I BERGSLAGEN har den stora förmånen att ha närhet till Gelleråsen Arena utanför Karlskoga. Här har motorsporten frodats i många år nu och är faktiskt Sveriges äldsta permanenta motorbana. Det har bland annat körts Formel 1 under 60-talet, och numera gästas flera stora tävlingsserier banan såsom bl.a. STCC, Porsche Carrera Cup och Roadracing SM/NM. Allra senaste tillskottet är en helt nybyggd tävlingskartbana som med sina 1275 meter blir Sveriges längsta godkända bana av sin sort. Men inte nog med det, de har också en väldigt fin hyrkartbana

”Längden på ett typiskt tränings- och kvalpass brukar vara mellan 7–9 minuter vilket är fullt tillräckligt för att pulsklockan ska bli nöjd och för att underarmarna ska vara i behov av återhämtning.”

som drivs av engagerad personal. De hjälper mer än gärna till med tips om spårval, bromspunkter, apex och andra livsnödvändiga saker för en kartfantast.

Banan är även värd för ett årligt återkommande hyrkarts-GP där banägaren själv, femfaldiga STCC-mästaren **Richard Göransson**, ofta är med och tampas om banpositionerna. Dessutom ett årligt fyra timmars långlopp med återkommande deltagande lag från hela Sverige.

DET ÄR JUST HÄR SOM VI nu vill bjuda in till premiär för det första svenska polismästerskapet i hyrkarting! Lördagen den 7 september 2024 är det spikade datumet då vi en gång för alla kan fastslå vem som är myndighetens snabbaste förare. All info finns i inbjudan och jag uppmanar verkligen alla som tycker det här låter roligt att anmäla sig. Det passar alla, oavsett tidigare erfarenhet.

Vi som är initiativtagare är två entusiastiska hobbyförare från Karlstad respektive Örebro som gärna tar varje tillfälle till körning i akt. Våra vägar korsades under en PNF instruktörsutbildning för drygt ett år sedan där Johan var kurschef och jag var deltagare. Rätt så snart identifierade vi vårt gemensamma intresse och redan under kursen hade vi vår första batalj då vi under en ledig kväll körde ett GP med kursdeltagarna och instruktörerna. Sedan dess har vi startat ett långloppsteam och deltagit i både långlopp och GP: s.

Vi hoppas på ett stort deltagarintresse till SPM så att det kan bli ett återkommande evenemang där man i goda kollegors lag kan fightas om kvaltider, pole position och slutligen förhoppningsvis vara den som först får se den svartvit-rutiga målflaggan viftas! ■



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.



**”Om du vill vinna något,
spring 100 meter. Om
du vill uppleva något,
spring maraton.”**



TEXT» MAGNUS FORNELL
BILDER» ARKIVBILDER



Ett maratonlopp är ett fysiskt och mentalt kraftprov för de som springer och frågan uppstår varför man utsätter sig för detta? Daniel Östlund har genomfört ett stort antal maratonlopp och har representerat Sverige i Nordiska polismästerskap i maraton vid två tillfällen.

Daniel har sportslig bakgrund från ungdomsåren men fick problem med ryggen som gjorde att han höll upp med idrott längre tid. Ryggen gjorde att Daniel hade problem med att jobba i yttre tjänst och gick upp mycket i vikt. Vid 30 års ålder fick han drastiskt tänka om och började motionera. Joggade någon gång i veckan och sprang Göteborgsvarvet.

Löprundorna blev fler och längre. Träningen blev mer regelbunden under hela året. Förutom att gå ner i vikt minskade även hans ryggproblem. Värken Daniel haft tidigare försvann och det blev lättare arbeta i yttre tjänst. Daniel har inte behövt gå till naprapat sedan han började springa.

Viktminskningen har gjort att det inte belastar ryggen lika hårt. Daniel har aldrig stressat utan tagit det lugnt med löpning och träning med vissa ”morötter” som att kvala in till Boston Maraton och göra bra tider på Polis-SM halvmaraton.

Daniels debutmaraton blev en skräckupplevelse med temperatur på 3 grader, 18 sekundmeter och hagel.

Maraton blev något som Daniel ville ha på sin ”bucketlist”. Hans maratondebut var i Stockholm 2012. Tävlingen blev en skräckupplevelse med temperatur på 3+ grader, 18 sekundmeter och hagel.

Daniel undrade efteråt om maraton verkligen skulle vara så jobbigt att springa.

Daniel har sprungit Boston Maraton 3 gånger. Han beskriver det som en fantastisk upplevelse och magiskt lopp. Boston har lång historia med start 1897. Evenemanget är världens äldsta årliga maratonlopp tillsammans med Kungsbackaloppet som också startade samma år och som pågått utan uppehåll.

Bakgrunden till maratonlopp är legenden om en budbärare efter slaget mot perserna vid Marathon år 490 f.Kr. sprang till Aten för att meddela att grekerna hade segrat över perserna. Efter framfört meddelandet segnade budbäraren ner och dog. >>

Daniel kämpar på under nordiska mästerskapen i maraton i Tallinn i början av september i år.



Den verkliga händelsen som utspelade sig vid Marathon är mycket mer intressant sett ur historiskt perspektiv. Historiker säger att slaget vid Marathon var demokratins ödesdag. Hade den stora persiska armén slagit den betydligt mindre grekiska hären hade förmodligen inte väst och världen sett ut som det gör idag.

Efter att grekiska hären hade vunnit slaget sprang de grekiska soldaterna tillbaka till Aten för att hjälpa till med försvaret av staden som hotades av invasion av persiska styrkor. När perser-

na såg hur många soldater som fanns i Aten avbröts invasionen. Avståndet mellan Marathon och Aten är 35 km.

Daniels motivation att fortsätta springa maraton är upplevelsen, göra det tillsammans med andra samt träningen innan. Att man går upp på morgonen och tar träningsrundan varje dag oavsett väder. Det blir så mycket roligare att springa ett maraton lopp om man är förberedd. Lägga upp träningsstrategi, träna inför och fira det ihop med andra i startfällan.



Slätterna vid Marathon i Grekland.

Foto: Annysuoma, Wikimedia.



En del av Daniels motivation att fortsätta springa maraton är träningen innan. Att man går upp på morgonen och tar träningsrundan varje dag oavsett väder.

När Daniel sprang loppet i Tallinn fanns det en stund där han verkligen var nere i en "mörk plats."

MYCKET KAN HÄNDA UNDER ETT LOPP

En sak Daniel tycker är fascinerande med maratonlopp är att man aldrig vet vad som kommer hända under loppet. Det kan uppstå problem med magen, något som spökar som t ex en häl, sovit dåligt eller ätit fel mat. Man kan förbereda sig inför allt och ändå kan det uppstå oväntade saker.

Det finns många olika sätt att genomföra ett maratonlopp på. De flesta tävlar bara mot sig själva och att ta sig i mål. Någon kanske har tanke på att slå personligt rekord. Springa ett lopp är

både fysiskt och mentalt en utmaning där löparen går igenom olika stadier av negativa och positiva stunder.

Daniel berättar att när han sprang loppet under nordiska polismästerskapen i Tallinn i år fanns det en stund där han verkligen var nere i en "mörk plats" när det tog emot men sedan efter fått i sig gel kände han sig bättre. Det handlar om att känna sin kropp och hur kroppen reagerar. Han återkommer flera gånger till hur viktiga förberedelser och träning är innan maratonlopp för att kunna genomföra loppet på bästa sätt.

DANIELS TRÄNINGSUPPLÄGG

Tidigare var Daniel mer styrd av kalender, tider han presterade och hade koll på allt. Han märkte att springa intervaller och snabba pass ökade risken för att skada sig med tanke på åldern. Nu tränar han regelbundet, springer oftast på morgonen, 5-6 dagar i veckan. Inför ett maratonlopp lägger Daniel upp träningsplan ca 4-6 månader innan, lägger in några långpass på minst 2 timmar på helger, pass med högre fart och springer några lopp på 10 km eller halvmaraton. Daniel känner sin kropp och har oftast i huvudet vad han skall göra. Trots detta loggar Daniel alla sina lopp. En vanlig dag springer han 1 – 1,5 mil. 5-6 veckor innan ett maratonlopp brukar Daniel springa ett långlopp på ca 35 km. Han poängterar att det är mycket individuellt hur kroppen reagerar och svarar på träningen. Tanken är att träna så att skador kan undvikas. Daniel tror att långpassen generellt är bra att genomföra för att bygga uthållighet. >>

FAKTA DANIEL ÖSTLUND

Ålder: 43 år.

Familj: Gift och har två barn.

Arbetsplats: Grova brott Stockholm Nord

Meriter: Nordiska Polismästerskap, Maraton Odense, Nordiska Polismästerskap Maraton Tallinn, Boston Maraton 3 gånger, Paris Maraton, Stockholms Maraton flera gånger och Göteborg Maraton flera gånger.



Regelbunden träning, envishet, långsiktig planering och motivation är viktigast för att lyckas springa maratonlopp.

En upplevelse Daniel tycker om är när han är i bra form och springer ett längre träningspass som han delar upp i två delar. Första halvan springer han i lägre hastighet för att andra halvan springa i "marafart", samma hastighet som han vill genomföra under tävlingslopp. Kan Daniel hålla den hastighet som han tänkt sig är det en härlig upplevelse.

NÅGRA TIPS TILL NYBÖRJAREN

Daniels tips till nybörjare som sprungit tidigare är att springa mycket och regelbundet. Viktigt är att inte ha några uppehåll även när det är dåligt väder. Om en person vill springa ett maratonlopp börja i tid, satsa ett år innan. Köp bra skor och utrustning. Det finns träningsprogram där man kan få hjälp att lägga upp träningen.

Daniel tror att vara envis och tjurskallig kan vara bra personliga egenskaper för att springa långlopp. Tycka om uthållighetssport och konditionsidrott i stort är positivt. Det är stor tillfredsställelse när man övervin-

ner smärtan. Varje gång Daniel har gått över mållinjen känner han en glädje och skön känsla trots att han kanske är missnöjd med tiden eller farten under loppet.

Daniel erkänner att han slarvar med kosten. Det finns förbättringspotential där. Det är fördelen med att springa året runt. Kroppen kräver energi för att springa men även efteråt för återhämtning. Det finns utrymme för att kunna unna sig god mat utan att tänka för mycket på vad man äter. Daniel förändrar inte så mycket med maten inför ett maratonlopp utan det blir den vanliga maten. Ett tips är att undvika starkare mat t ex chiligröta strax innan ett lopp

så inte magen havererar utan tänk till innan vilka konsekvenser maten kan ha. Viktigt att dricka mycket innan tävlingen.

Det finns mycket bra träningskläder när vädret är dåligt eller kallare. En vindjacka med kanske en tröja under när fungerar bra vid kallt väder. Undvik bomullskläder utan satsa på kläder som är anpassade till löpningen.

Daniel vill avsluta med att regelbunden träning, envishet, långsiktig planering och motivation är viktigast för att lyckas springa maratonlopp. Det är resan till tävlingen som är det tuffaste.

Alla som genomför ett maratonlopp är vinnare. 

**”Alla som genomför
ett maratonlopp är
en vinnare.”**



Daniels slutspurt under Polis-SM
i Terränglöpning 2019.

>>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.

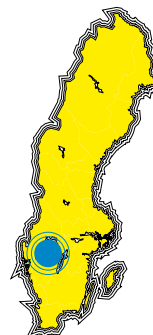
Bilder kommer även tas under mästerskapet för att användas till artikeln i vår tidning.

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

Stundtals dyblöt golf på sjöbotten

Ett riktigt skiftande väder bjöds de 133 golfentusiaster på Läckö GK och polismästerskap. De snabba greenerna var utmanande för alla spelare och hamnade man i den tjockt växande ruffen kunde lätt scoren på hålet dra iväg.



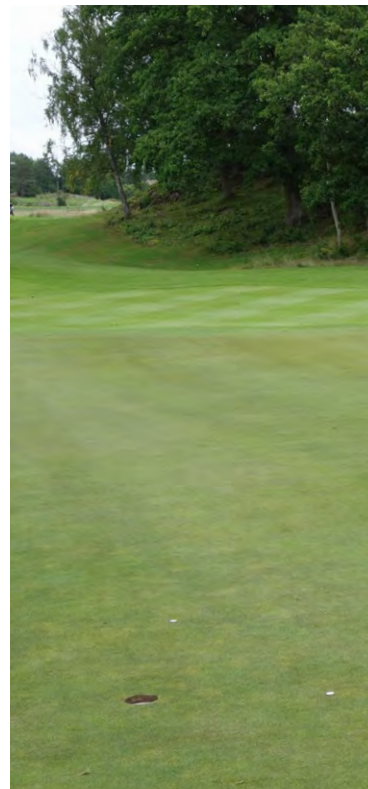
TEXT>> EVA KARLSSON
FOTO>> TORBJÖRN WALTERSSON,
G-G KARLSSON OCH EVA KARLSSON



Samling inför start i det fina vädret dag 1.

Vädrets makter råar man inte på men efter en extremt regntung period var det in i det sista ovisst om årets Polis-SM kunde avgöras på Läckö GK i Skaraborg. Banan ligger lågt på gammal sjöbotten och letar sig fram mellan ekdungar så vissa hål blir extra utsatta om det kommer stora mängder nederbörd.

Banarbetarna slet in i det sista för att få bort mycket vatten ifrån banan och göra alla hålen spelbara. Banan var ändå i gott skick och greenerna höll hög kvalitet. >>



Många förväntansfulla spelare i herr senior väntar på sin tur att gå ut.

De 133 deltagarna som kom till start bjöds på två skiftande dagar. Under torsdagen sken solen och det var en behaglig men lång dag på golfbanan då alla spelare var ute samtidigt på de 18 hålen.

Fredagen tornade molnen upp sig och blev allt mörkare och efter flera timmars spel i regn fick tillslut beslutet tas att korta av tävlingen till 9 hål på för Herr senior och H40 klassen.

De övriga klasserna, H70, H60, H50, D60, D50 och D40 kunde avgöras över 36 hål som planerat.

De snabba greenerna var utmanande för alla spelare och hamnade man i den tjockt växande ruffen kunde lätt scoren på hålet dra iväg.

Under första dagen var det dels poängbogeys men också närmast hål samt längsta drive och lagtävling.

Hål nummer sex som spelas över en damm hade en svår flaggplacering och där lyckades Martin Wall komma närmast från gul tee



Fjollårtets segrare Kristian Nilsson gick med Tomas Vänerfors som gjorde comeback efter många år.

med 1,20 meter och Tuula Sutinen från röd tee med 1,91 meter till pinnen.

I längsta drive-tävlingen var det herr och damklass. Maria Arosenius lyckades med dagens första slag komma längst i damklassen och

"Trots paraplyer och regnkläder så gick det inte att undvika att bli våt."

herrklassen vanns av Mats Hansson.

52 lag anmälades till lagtävlingen där två spelare från samma polisidrottsförening lägger ihop sina bruttoresultat efter första dagens spel. Två gånger Mats, Berggren och Hansson från Malmö polisidrottsförening var jämna och lyckades med sina 80 slag var vinna på totalt 160 slag.

Delad tvåa kom Norrköpingsduon Martin Andersson/Martin Wall och Stockholmspolisens IF:s Hans Rudolfsson / Tomas Jönsson på 162 slag.

I poängbogeys spelar alla utifrån sitt handicap och bäst för dagen med ett jättebra resultat blev Bo- Lennart Sallermo från Norrköping på 43 poäng. Tvåa kom Ruben Sehlstedt från Sundsvall på 40 poäng och trea Mats Berggren från Malmö på 39 poäng. Därefter följde en mängd spelare på 37 poäng. Så många var det som spelade bättre än sitt handicap.



Christer Fuxborg puttade mot hål 9.
Frågan är om den gick i?

Martin Andersson segrare i herr senior och Mästarnas mästare slår ut på hål 1 dag 2.



Ett Hole in One pris bestående i övernattnings på Victoriahuset intill Läckö slott och två greenfeebilletter till Läckö GK fanns också men ingen lyckades med den bedriften så under kvällen lottades priset ut och glad vinnare blev Pia Aron från Nässjö.

Speldag nummer två var det löpande start. Banan hade nu nya utmanande flaggplaceringar och först ut var klassen med grabbarna som fyllt 70 år. De fick spela nästan 9 hål i uppehållsväder. Eftersom det befarades mycket regn under dagen startade även tre klasser från hål nummer tio. Arrangörerna kunde tyvärr inte lura vädergudarna utan regnet tilltog allteftersom och alla deltagare kom in genomvåta till klubbhuset. Trots paraplyer och regnkläder så gick det inte att undvika att bli våt.

Prisutdelningarna fick hållas i klubbhuset och alla var lättade över att ingen



En inbjudande vy till banan.

"Nu laddar vi om för spel 2024 i Västerås."

segrare behövde koral med hjälp av sarspel.

Eftersom herrseniorklassen och Herrar 40 fick avgöras över 9 hål fick även priset Mästarnas mästare fått räknas om till 27 hål för samtliga deltagare då det är den spelare som har

minst slag av alla över båda speldagarna oavsett klass som vinner det. Mästarnas mästare 2023 blev Martin Andersson från Norrköping på 109 slag före Stockholms Tomas Jönsson på 113 slag och trea Pontus Bylund från Sundsvall på 114 slag.

Som sagt vi kunde genomföra Polis-SM på Läckö GK efter allt regn som kommit men tur i oturen hade vi ändå. Dagen efter föll det 70 millimeter regn och banan fick stängas i nästan en vecka innan allt vatten rann undan igen.

Nu laddar vi om för spel 2024 i Västerås även om vi vet i skrivande stund att även de är hårt drabbade av översvämningar.

Skövde polisidrottsförening tackar för sig men hoppas få se många golfare återvända till Skaraborg för en runda.

Se lista med medaljörer på nästa uppslag.



Prispallen för H70.



Prispallen för H60



D40 prispall.



D50 prispall



D60 prispall



Herr senior prispall

RESULTAT /// POLIS-SM GOLF 2023

HERR SENIOR

1. Martin Andersson, Norrköping
2. Pontus Bylund, Sundsvall
3. Erik Bergman, S Älvsborg

HERRAR 40

1. Marcus Lindgren, Sthlm
2. Jens Wahlman, Malmö
3. Marcus Andersson, Trelleborg

HERRAR 50

1. Stefan Olsson, Stockholm
2. Mats Berggren, Malmö
3. Ola Wahlberg, Malmö

HERRAR 60

1. Tomas Jönsson, Stockholm
2. Johan Andersson, Växjö
3. Christer Fuxborg, Göteborg

HERRAR 70

1. Mats Hansson, Malmö
2. Mikael Ekdén, Lidköping
3. Bo-Anders Persson, Trelleborg

DAMER 40

1. Maria Arosenius, Uppsala
2. Eva Karlsson, Lidköping
3. Pia Aron, Nässjö

DAMER 50

1. Ann Bolin, Södra Älvsborg
2. Petra Melin, Södra Älvsborg
3. Carina Nilsson, Hedemora

DAMER 60

1. Stina Karlgrund, Malmö
2. Lena Öbrink, Malmö
3. Helene Wikström, Göteborg

MÄSTARNAS MÄSTARE

1. Martin Andersson
2. Tomas Jönsson
3. Pontus Bylund

LAGTÄVLINGEN

1. Mats Berggren/Mats Hansson
2. Martin Andersson/Martin Wall
2. Hans Rudolfsson/ Tomas Jönsson

För dina barns skull fyll i Livsarkivet



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



Garantin för
rätt hjälp



Kom ihåg att ansöka om *friskvårdsbidrag*

Nu höjer Polismyndigheten friskvårdsbidraget med mer än dubbelt så mycket mot tidigare. Från den 1 sep kan du söka 4000 kr i ersättning för en friskvårdsaktivitet som t ex gymträning, simning, bollsport och massage.

Även om du redan använt bidraget på 1800 kr i år kan du söka resterande belopp upp till 4000 kr. För att se hur du söker bidraget kan du läsa mer på Intrapolis under Friskvård och friskvårdsbidrag. **Detta måste du göra före den 30 november 2023.**

Tidigare i år ändrade myndigheten reglerna för friskvårdsbidraget som gör det enklare för medarbetare att hantera bidraget.

DEM HAR RÄTT ATT ANSÖKA OM FRISKVÅRDSBIDRAG?

Alla som är anställda har möjlighet att ansöka om ett skattefritt friskvårdsbidrag om 4000 kr per år. Detta gäller oavsett anställningsform och anställningstid.

Reglerna om friskvårdsbidraget har fastställts i Polismyndighetens hand-

bok om anställningsförmåner. Det innebär i korthet att:

- du måste vara anställd vid inköpstillfället
- ansökan om friskvårdsbidrag måste gälla samma kalenderår som inköpet gjordes
- du kan ansöka om ersättning vid ett obegränsat antal tillfällen under året fram till och med 30 november
- sjukdom eller deltidstjänstledighet påverkar inte storleken på bidraget
- ansökan i Heroma kontrolleras och godkänns av HR PAC

VAD FÅR JAG ANVÄNDA FRISKVÅRDSBIDRAGET TILL?

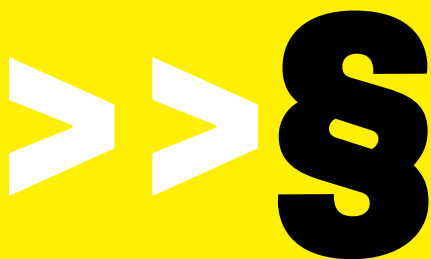
Polismyndigheten följer Skatteverkets regler om personalvårdsförmåner. Friskvårdsbidraget ska användas till



aktiviteter med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet. Det kan också användas till kostrådgivning eller rådgivning i samband med rökavvänjning.

För aktiviteter utan inslag av motion, exempelvis massage, får aktiviteten kosta maximalt 1000 kronor per tillfälle för att anses vara av mindre värde och därmed skattefritt. Friskvårdsbidraget får **inte** användas till:

- att hyra eller köpa utrustning
- medlemsavgifter
- teorikurser
- diplom
- hälsovård eller sjukvård
- skönhetsvård



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 kuriosas som ni vill ha med
- Antal program
- Leveransadress, gärna hemadress med mobilnummer.

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

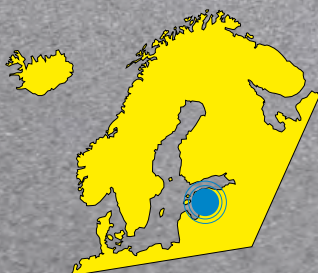
Svenska Polisidrottsförbundet utbetalar ersättningen till respektive förenings bankkonto efter avslutad tävling.

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Maran i Tallinn

Fyra svenska herrar kämpade sig fram på Tallinns gator i Nordiska polismästerskapen i maraton. Det blev en stabil insats av det svenska laget, men inga medaljer denna gång. Istället visade sig Norge vara starkast i Norden.

TEXT>> DANIEL ÖSTLUND FOTO>> BILDER FRÅN ARRANGÖR I TALLINN





Bäst i Sverige, Simo Bloss, kämpar sig fram längs de långa, flacka raksträckorna i Tallinns sydvästra utkanter. Tråkigt att inte springa i centrum, men en bana idealisk för maratonlöpning då löparna kunde hålla ett jämnt tempo.



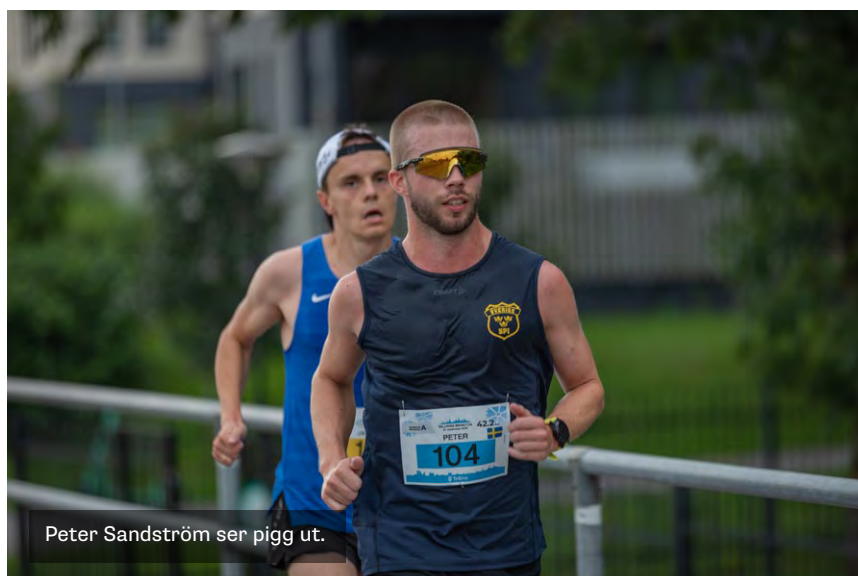
Inviigningsceremoni för alla nordiska poliser på Freedom Square i centrala Tallinn.



Tallinn maraton arrangeras varje år i början av september och är Estlands största idrottstävling. Det är en löparfest som pågår under en hel helg med olika lopparrangemang. Det är tävlingar på fem km, tio km, halvmaraton och maraton och det arrangeras även mindre lopp för barn. Det hela avslutas med maratonloppet under söndagen.

Under lördagen var det invigningsceremoni för alla Nordiska Poliser på Freedom.Square i centrala Tallinn. Inviigningen innehöll en flaggceremoni och folkdans. Musiken stod Tallinns polisorkester för. Samtliga deltagande länder hade representanter under invigningen. Danskarna kom med ett sent flyg och hade endast en delegat med under invigningen. Tävlingsansvarig Epp Jalakas höll tal och önskade alla lycka till och avslutade med att citera löparlegenden Haile Gebrselassies visdomsord: "När du springer ett maraton springer du mot distansen och inte mot de andra löparna och inte mot tiden."

Under lördagskvällen var det möte på hotellet för de deltagande ländernas coacher och delegater. Där gick tävlingsorganisationen igenom alla regler som gällde runt banan och tävlingen.



Peter Sandström ser piggt ut.

För att kunna delta som lag i maraton behövs det ett minimum av fyra löpare för att kunna delta i herrtävlingen och tre löpare för att kunna delta på damsidan. För att få en placering och sluttid som lag krävs att samtliga i laget kommer i mål.

TYVÄRR HADE SVERIGE inget lag på damsidan den här gången och anledningen var för få intresseanmälningar

samt återbud. Herrlaget representerades av Simon Bloss (Växjö), Peter Sandström (Vänersborg), Sebastian Sylten Rendahl (Stockholm) och Daniel Östlund (Stockholm). Annorlunda uppladdningar i form av maraton- och ultraloppsgenrep samt sjukdomar gjorde det lite ovisst var vi stod. Med tanke på Norges och Danmarks framfart för fyra år sedan var det inte med några större förväntningar vi skulle matcha



Nordiska mästerskapen hölls under löpartävlingen Tallinn Maraton, ett event som drar till sig tusentals löpare under en hel helg.



Sebastian Sylten Rehndahl och Simon Bloss inför start.

dessas lag om segern varken individuellt eller i lagtävlingen. Finland var inte med för fyra år sen men i år kom de med lag på både herr- och damsidan. Estland hade som värdnation givetvis en stor trupp. Island kom med en liten trupp och deltog inte i lagtävlingarna.

TÄVLINGSORGANISATIONEN hade lyckats få en storstjärna till elitfältet, vinnaren av Boston maraton 2018, japanen Yuki Kawauchi. Hur Yuki vann i Boston är en historia i sig och värt att kolla på youtube för den som gillar idrott när den är som bäst. Det som Yuki i första hand är känd för är att han tävlar mycket flitigt i maraton och halvmaraton världen över och gör det betydligt mer än någon annan elitlöpare av hans kaliber.

Starten gick vid kl. 09.00 på morgonen. Det var svalt och skönt med en temperatur runt 15-16 grader. Prognosen visade att det skulle bli varmare under dagen med en topp temperatur på 23 grader kl. 12. Vårt hotell låg 200 meter från start- och målområdet så det var bara för oss deltagare att promenera bort till startfältet en kvart innan.



Den Svenska truppen från vänster: Sebastian Sylten Rehndahl, Daniel Östlund, Peter Sandström och Simon Bloss.

BANAN VAR FLACK OCH FIN men ett minus var att den undvek Tallinns centrala delar. Förmodligen var det ett beslut som togs för att göra banan snabbare. Istället gick den i stadens sydvästra delar vilket resulterade i att det inte var så mycket folk längs banan. Banan gick på bilvägar och cykelbanor. Stundtals var det naturskönt när banan gick genom parker och längs strandkanten men det var också riktigt

ödsligt på sina håll. De långa, flacka raksträckorna var ändå idealiskt för maratonlöpning då löparna kunde hålla ett jämnt tempo. De få åskådare som fanns längs banan var glada och positiva och gjorde vad de kunde för att heja på oss löpare.

1697 deltagare kom i mål i årets Tallinn maraton. Norge stod som vinnare av NPM i både herr och damklassen i lag. >>



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

Promega

ASSISTANCEKÅREN



SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS 020-912 912

Teckna via QR-koden:



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

VILL DU BLI EN DEL AV ASSISTANCEKÅREN?
Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

assistancekaren.se





Bästa svensk Simon Bloss efter målgång med en av de danska löparna.

Vinnaren av den individuella herrtävlingen NPM blev Frode Stenberg från Norge på mäktiga 2.27. Frode blev tia i hela tävlingen. Damtävlingen vanns av Kajsa Kukkk från Estland. Det var hennes tredje raka vinst i NPM. Hon vann efter en kamp med norskan Thea Haugen. Kajsa och Thea kom båda bland de åtta bästa i hela damklassen.

SVERIGES STARKA KORT, Simon Bloss, var bra med i början och hängde på den blivande damvinnaren, Dessi Ethlemahu Sintayehu, fram till 15 km. Det var kanske en för hård öppning då Simon fick en tuff andra halva av loppet. Att Simon var sjuk veckan innan kan också ha spelat roll. Trots det sprang han på fina 2.51. Dessis sluttid blev 2.34.

Järnmannen Peter Sandström sprang ett jämnt och fint lopp och kom in på starka 2.52 utan några egentliga svackor. Med den sluttiden ska vi också ha med i beräkningen att Peter sprang Göteborgsvarvet maraton på 2.57 (!) helgen innan. Inte nog med det så

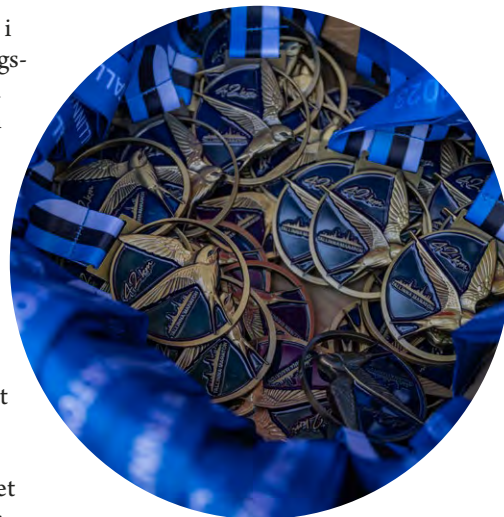
hade han också hunnit med att delta i Ironman-VM helgen innan Göteborgsvarvet maraton. Peter visade prov på en unik återhämtning och styrka. En makalös prestation.

Både jag och Sebastian Sylten Rendahl sprang på 3.11. Jag hade ambitionen att komma under tre timmar men hälsenan började spöka efter halva loppet. Smärtan blev inte värre än att jag kunde genomföra loppet. Sebastian gjorde ett väl utfört lopp och slog personligt rekord.

Totalt sett var det en stabil insats av det svenska laget. Tyvärr räckte det inte till medalj i lagtävlingen den här gången som det gjorde för fyra år sen.

UNDER KVÄLLEN AVSLUTADES allt med en trevlig bankett på hotellet med tacktal och prisutdelning till vinnarna.

Det här var en mycket välarrangerad tävling. Organisationen kring Tallinn Marathon och estländska polisidrottsförbundet gjorde sitt yttersta för att deltagarna skulle få en så bra uppladdning och trevlig vistelse som möjligt.



År 2027 är det vår tur att stå som arrangör. Var i landet tävlingen ska hållas är i skrivande stund ännu okänt. När det är dags får vi ta revansch sportsligt och göra ett lika bra arrangemang som Estland. Vi ska också se till att ha ett lag med på damsidan.

Hur gick det för Yuki Kawauchi? Han blev femma på tiden 2.14,07.



RESULTAT /// NORDISKA MÄSTERSKAPEN MARATON 2023

HERRAR

1. Frode Stenberg NOR 02:27:43
2. Sondre Fylling NOR 02:35:39
3. Carl Riisgaard DAN 02:35:39
-
14. Simon Bloss SVE 02:51:17
16. Peter Sandström SVE 02:52:33
- 21 Daniel Östlund SVE 03:11:32
- 22 Sebastian Sylten Rehndahl SVE 03:11:56

DAMER

1. Kaisa Kuuk EST 02:50:22
2. Thea Haug NOR 02:58:51
3. Pauliina Seppänen FIN 02:59:12

LAG HERRAR

1. Norge
2. Danmark
3. Estland

LAG DAMER

1. Norge
2. Estland
3. Danmark





Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Orientering



Datum >> 11-14 september 2024

Plats >> Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Nordiska polismästerskapen i Orientering går av stapeln i Danmark 11-14 september 2024. Svenska Polisidrottsförbundet kommer utse 6 damer och 6 herrar för att representera Sverige. Det kommer tävlas i tre olika discipliner, sprintstafett, långdistans samt medeldistans. Varje stafettlag består av två damer och två herrar så varje land kan ställa upp med tre lag. I långdistans samt medeldistans kommer deltagarna tävla i två klasser M21 and W21.

UTTAGNING

Är du en bra orienterare, med meriter och erfarenhet som gör att du är en av våra värdiga representanter. Tveka

inte att höra av dig till ledare för vårt orienteringslandslag, Thomas Josarp, med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både på civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning, senast den 1 februari 2024, till Thomas på thomas.josarp@polisen.se.

PROGRAM

11 sep: Ankomst, sprintstafett
12 sep: Långdistans
13 sep: Medeldistans, medaljceremoni och bankett.
14 sep: Avfärd efter frukost

KOSTNAD

Du står själv för resa till och från Danmark.

Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

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

Svenska Polisidrottsförbundet
Generalsekreterare

Mikaela Kellner



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Fotboll



Datum >> 2-7 juni 2024

Plats >> Stockholm

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Svenska Polisidrottsförbundet har fått äran att arrangera Nordiska Polismästerskapen i Fotboll 2024.

SPELPLATS

Alla matcher spelas på Bosön som ligger på Lidingö i Stockholm. Det finns där två 11-mannaplaner, en inomhus och en utomhus. För uppvärmning finns en 11-mannaplan med naturgräs.

<https://www.boson.se/traning-och-tester/idrottsytor/>

HOTELL

Alla spelare från alla länder bor på samma hotell som även det ligger på Bosön. På hotellet kommer det vara blandat från singelrum till fyrbäddsrums.

<https://www.boson.se/hotell/>

PRELIMINÄRT PROGRAM

2 juni: Ankomst efter lunch. Tid för att lag att träna

3 juni: Matcher omgång 1

4 juni: Matcher omgång 2

5 juni: Matcher omgång 3

6 juni: Matcher omgång 4 (finaler) och bankett

7 juni: Avfärd efter frukost

KOSTNAD

Alla uttagna spelare står själva för kostnaden för att ta sig till och från Stockholm och tävlingsplatsen. Svenska Polisidrottsförbundet står för boende och mat under alla dagar.

UTTAGNING

Polis-SM i Fotboll som går i Malmö i september 2023 kommer vara en del av uttagningen som ligger till grund för att ta ut en landslag. Men vi letar även efter de fotbollsspelare som inte deltog på SM.

Är du en riktigt bra fotbollsspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du skulle platsa i vårt landslag, tveka inte att höra av dig för att vara med i uttagningsprocessen genom att fylla i intresseformuläret nedan och mail till oss.

I uttagningens första skede vill vi ha information om alla spelare som är intresserade. Vi kommer därefter sammanställa allt för att sedan under våren ta ut de 16 damer och 16 herrar som kommer få representera Sverige vid Nordiska Polismästerskapen i fotboll.

Mer information kommer att skickas ut till de som blir uttagna. Oavsett om du går vidare till nästa steg kommer du bli meddelad.

INTRESSEANMÄLAN

För att kunna göra den bästa uttagningen vill vi att du som är intresserad svarar på frågorna nedan. Svaren mailas till Peter-o.eriksson@polisen.se

Namn, Ålder, Anställd vid LPO/Sektion, Position(främst), Alternativ position, Högsta nivå som spelare, Nuvarande nivå, Aktiv och i vilken klubb, Om ej aktiv, när senast aktiv, Villig att återuppta träning inför Nordiska eller tankar kring det, Egna styrkor, Övrigt vi bör veta, Telefonnummer, E-Mail, Ansiktsbild (bifogas mailet med svar)

Senast 1 januari 2024 vill vi ha din intresseanmälan på mail

För övriga frågor angående uttagningen kontakta förbundskapten Peter Eriksson på tel: 0105669850 eller 0761437270 peter-o.eriksson@polisen.se

För övriga frågor gällande tävlingsarrangemanget kontakta tävlingsarrangör

Mikaela Kellner på tel 0708-381320 info@polisidrott.se

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Padel



Datum >> 3-7 mars 2024

Plats >> Kolding, 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 i oktober 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 från 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

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

PROGRAM

3 mars: Ankomst, regelgenomgång och gemensam middag
4 mars: Öppningsceremoni, tävling dag 1
5 mars: Tävling dag 2
6 mars: Tävling dag 3, prisutdelning och bankett.
7 mars: Avfärd efter frukost.

TÄVLINGSPLATS

KIF padel club, 4 km från Kolding centrum. <https://kif-padel.dk/>

BOENDE

Dubbelrum på Kolding Sportel som ligger i samma byggnad som tävlingsarenan. <https://koldinghallerne.dk/sportel/>

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



Inbjudan till Polis-SM

//Styrkelyft och tyngdlyftning

Plats >> Örebro

Datum >> 25 november 2023

Arrangör >> Örebro kraftsportsklubb

TID OCH PLATS

25/11 -2023 i Örebro kraftsportklubbs lokaler, ÖKK, Eyragatan 1A 702 25 Örebro.

Alla deltagare som anmäler sig kommer i god tid få information om tid för invägning och tävlingsstart via e-post.

SISTA ANMÄLNINGS DAG

11 november 2023

TÄVLINGSREGLER STYRKELYFT

Tävlingen kommer att hållas i så kallad klassisk/RAW stil vilket innebär begränsningar i den utrustning som får användas (bälte, handledslindor, knävärmare är tillåtna). Utrustningen måste följa den IPF-standard som är tillåten. Tävlingen kommer att avgöras på koefficient vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävlingen kommer dock fortsatt att vara uppdelad i en dam- och en herrklass på senior och master nivå (+40). Tävlingen har SPM-status vilket innebär att svenska mästare kommer utses i grenarna bänkpress och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpressmomentet.

Svenska styrkelyftsförbundet har godkänt för de lyftare som är licensierade följande alternativ. Resultatet medräknas för serie 4 2023, resultatet skrivs in i ranking eller att inte registrera någonting alls. Meddela i anmälan om du är licensierad och vilket av alternativen du önskar.

ÖKK kommer ha en genomgång av tävlingsregler samt utförande i styrkelyft innan start för de som är intresserade.

TÄVLINGSREGLER TYNGDLYFTNING

Tävlingen genomförs efter STF:s regelverk gällande utförande av lyften. Varje lyftare genomför 3 ryck och 3 stötar. En genomgång av korrekt genomförande av lyften kan ges på plats innan tävlingsstart. Gällande utrustning ska varje lyftare ha skor och en trikå. Det är godkänt att ha enfärgade tights samt enfärgad kort/långärmad tröja under trikån. Tävlingen är uppdelad i en dam- och en herrklass och genomförs på koefficient. Denna tävling kan inte tillgodoräknas som en serietävling i tyngdlyftning.

ANMÄLAN

Skriv via e-post till bjorn.alderin@polisen.se. Skriv namn & personnummer samt vilken gren styrkelyft eller tyngdlyftning även vilken polisidrottsförening, station eller klubb du tävlar för.

AVGIFT

200 kr anmälningsavgift. Betalas via swish till 0707697517 (Mottagare: Björn Alderin). Skriv ditt namn i meddelandet samt vilken gren du deltar inom.

Eventuellt kommer det även tryckas upp t-shirts ni får även meddela om det finns intresse för att köpa en sådan så vet vi

antal. Eventuellt mer om detta i senare utskick om det finns intresse.

SAMKVÄM

Enligt tradition så avslutas tävlingen med att gå ut och äta tillsammans. De som är intresserade av detta skriver det i samband med anmälan. Det kommer skilja sig från innan då det endast kommer att göras en reservation på en restaurang. Information om vart och när kommer vid senare utskick då vi vet hur många som kommer delta.

ÖVRIGT

Tyngdlyftningen kommer också köra först och starten kommer vara någonstans mellan 09-10 beroende på hur många anmälda. Mer information kommer när vi vet exakt hur många det blir.

Lokalen kommer vara öppen för allmänheten och publik är välkommen. ÖKK kommer även ha en kiosk öppen.

Vi funderingar kring vilken utrustning som är godkänd inom styrkelyftet se följande länk: <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list>

VID FRÅGOR KONTAKTA

Björn Alderin: 072-5038553 alt bjorn.alderin@polisen.se.

Fredrik Hindorf 076-1417367 (Om ni har frågor specifikt angående tyngdlyftning men även övriga frågor).



Inbjudan till Polis-SM //Hyrkarting

Plats >> Gelleråsen Arena, Karlskoga

Datum >> 7 september 2024

Arrangör >> Karlstadspolisens Idrotts- och Skytteförening och Örebro Poliskårs Idrottsförening i samarbete med Gelleråsen Arena

TID OCH PLATS

Lördagen den 7:e september 2024 på gokart/hyrkartbanan vid Gelleråsen Arena, Karlskoga. Samling och invägning kl.13:00. Möjlighet till enskild träning/drop in finns från kl.10:00.

RACEUPPLÄGG

GP. Totalt 5 st. heat bestående av träning, kval och final.

INVÄGNING

För att få ett så jämnt race som möjligt kommer kartarna viktas utefter förarens vikt.

UTRUSTNING

Körning sker med Gelleråsens hyrkartar. Personlig utrustning i form av overall och hjälm finns att låna på plats. Egen personlig utrustning är också tillåten.

KAMRATMÅLTID

Grillning vid banan kommer att ombesörjas till självkostnadspris om

tillräckligt intresse finns, och erbjuds i så fall direkt efter prisutdelningen.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan via e-post till spmhyrkarting@gmail.com senast 24:e augusti 2024.

Vid anmälan ska du uppge namn, förening, telefonnummer samt om du önskar att delta vid kamratmåltiden.

Anmälningsavgiften är 750 kr och betalas direkt till Gelleråsen Arena via en länk som kommer att mailas ut efter anmälan. Anmälan är bindande, ingen återbetalning.

Lägsta antal deltagare är 10 st. och max. antal är 40 st. Först till kvarn gäller!

INFORMATION

För mer information och frågor maila till: spmhyrkarting@gmail.com

LOGI

Vid behov av logi finns 9st campingstugor för uthyrning vid banan. Alla stugor är

utrustade med 3st sängar, varav 3 stugor är lite större och har bord med stolar. För bokning kontakta 0586-15010 eller lana@gellerasen.se

Hotell Loka Brunn - Ett av Sveriges finaste och mest populära SPA-hotell ligger 26km från Gelleråsen Arena.

Grythyttans Gästgivargård - Grythyttans Gästgivargård är inte för inte kända för deras storslagna mat och dryck i fantastisk miljö. 39km från Gelleråsen Arena hittar du denna pärla.

Karlskoga Hotell - Nyrenoverat hotell i centrala Karlskoga. Drygt 100 rum och restaurang.

Läs mer om upplägget och sporten på sidan 20 i detta nummer av tidningen.



Inbjudan till Polis-SM

//Funktionell Fitness

Plats >> Kronan Crossfit, Malmö

Datum >> 26 november 2023

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Kronan Crossfit

För sjunde året arrangeras nu Polis SM i Funktionell Fitness. Den 26 november går tävlingen i Malmö på Kronan Crossfit. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-18:30 inklusive inregistrering och prisutdelning.

INFORMATION

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

KLASSER

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

Tävlingen är på intermediate nivå, för standards följ QR-kod nedan:



ANMÄLAN & AVGIFT

Anmälan görs via Omu Active på följande QR-kod:



Kostnaden är 699 kr/person.

T-shirt till alla atleter ingår.

BOENDE

Rabatterat boende för alla atleter på Malmö Arena Hotel, använd följande QR-kod:



UPPLYSNINGAR

För vidare kontakt och frågor maila till info@polisidrott.se eller ring Mikaela Kellner på telefon 0708-381320 För frågor om incheckning, event och standards, maila info@kronanthrowdown.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Sportfiske

Plats >> Ivösjön och Levrasjön

Datum >> 18-19 november 2023

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

ANMÄLAN

Sista dag för anmälan är söndag 12 november, glenn.olsson@polisen.se

Anmälan skall bestå utav:

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

AVGIFT

350kr/pers. Betalt senast 13 nov. Swish till 0738515136. Samtliga deltagare ansvarar för att skaffa ett personligt fiskekort, tex via www.ifiske.se. 50kr/dygn. Kommer att kontrolleras innan start.

TÄVLINGS PM

Skickas ut på mail till anmälda deltagare 13 nov.

LOGI/MAT

Vi kommer ordna så att det kommer gå att övernatta i Bromölla Scoutgård. Medtag liggunderlag och sovsäck eller motsvarande. Andra alternativ finns i närområdet.

Mat kommer serveras under lördagskvällens kamratmiddag.

TÄVLINGSREGLER

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

Endast handredskap tillåtet, såsom fluga, spinn eller mete. Endast ett redskap per person aktivt åt gången. Catch & Release skall tillämpas. Släpfiske i form av "enklare trolling" får utövas. Utrustning såsom paravaner och djupriggar får ej användas. Live-givare får ej användas. Fiske är tillåtet ifrån båt, flytring, vadare, brygga eller land. Utöver detta följer vi rådande regler, se länk nedan.

FÖR VEM?

För den som innehar anställning inom Polismyndigheten 2023 eller den som pensionerat sig som polisanställd, samt polisstuderande.

Krav för samtliga deltagare är medlemskap i MPGI eller annan förening knuten till "Polisidrottsförbundet".

Då vi som tävlingsarrangörer samarbetar med "Sportfiskarna" ser vi gärna att deltagarna är medlemmar i "Sportfiskarna" för att stötta fiskevärden. Detta är oftast ett krav för officiella tävlingar.

ÖVRIGT

Samtliga deltagare skall gå in och ta del av den information som finns på följande länk. Följ QR-kod för bla. karta och information om båttrampar.



Löpande info kommer delges till de som anmäler intresse för tävlingen. Komplet info skickas ut i "Tävlings pm" 13 november, till de som skickat in komplett anmälan.

FRÅGOR

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



Inbjudan till Polis-SM

//Handboll

Plats >> Kristianstad Arena

Datum >> 15 november 2023

Arrangör >> Kristianstadspolisens Idrottsförening

TID OCH PLATS

Den 15 November 2023 i Kristianstad.
Ankomstdag 14 - 15 November, speldag 15
beroende på antal deltagande lag.

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Anmälan skickas till joakim.du-rietz@
polisen.se / jesper.granath@polisen.se.

Skickar ni utanför polisen skickas
anmälan till: Joakim_duRietz@outlook.
com / jeppe.granath@gmail.com.

Uppge lagnamn (+ myndighet eller
polisregion/polisområde), laguppställning,
kontaktperson med telefonnummer och
e-post bifogas. Avgift preciseras senare.
Sista anmälningsdag 6 November 2023.

SPELPLATS

Kristianstad Arena. Adress: Västra
Storgatan 69, Kristianstad.

LOGI

Varje enskild deltagare bokar sina egna
rumsnätter och rummen betalas på plats
av var och en i samband med in- eller
utcheckning. Kontakta Gustaf på First
Hotel Christian IV för bokning av rum
till förmånligt pris Gustaf.Andersson@
firsthotels.com.

BANKETT

Finns flertalet utbud av restauranger i
Kristianstad och kommer att bokas när
det närmar sig. Information skickas ut till
kontaktperson i varje lag.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

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

UPPLYSNINGAR

Joakim du Rietz mob: 0734-301707
joakim.du-rietz@polisen.se alt extern
Joakim_duRietz@outlook.com

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

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Halvmaraton

Plats >> Göteborgsvarvet, Göteborg

Datum >> 18 maj 2024

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

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

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

PLATS

Start och mål vid Slottsskogsvallen i Göteborg.

TÄVLINGSANSVARIGA

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

ANMÄLAN

Sker via mail till: gpifrunning@gmail.com och betalning till Göteborgs Polismäns IF senast 2024-03-24. I år får ni ingen kod, utan ert mail räcker!

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

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

ANMÄLNINGSAVGIFT

750 kr per deltagare gäller fram till 2024-02-01, därefter 795 kr fram till 2024-03-24. Avgiften sätts in i samband med anmälan på föreningens bankgiro (se-banken): 5597-5965 med angivande av: Namn, Födelseår, SPIF föreningstillhörighet.

Återbetalning medges ej då anmälan och betalning till GPIF är gjord.

TÄVLINGSKLASSER

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

PRISER

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

BOENDE

Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

PM

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

Resultatlistan publiceras på samma plats några dagar efter loppet.

>>Läs mer på polisidrott.se



>>Kalender över Polis-SM 2023

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
18-19 oktober	Padel	Göteborg	Göteborg polismäns IF
8-9 november	Innebandy	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte & idrottsförening
14-15 november	Handboll	Kristianstad	Kristianstadspolisens Idrottsförening
18-19 november	Sportfiske	Skåne	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
25 november	Styrkelyft och tyngdlyftning	Örebro	Örebropolisens idrottsförening
26 november	Funktionell Fitness	Malmö	Svenska Polisidrottsförbundet
18 maj 2024	Halvmaraton	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
7 september 2024	Hyrkarting	Örebro	Örebropolisens 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	2024	2025	2026	2027
Fotboll	Sverige 2-7 juni	-	-	-
Golf	-	Danmark	-	-
Handboll	-	-	Norge	-
Maraton	-	-	-	Sverige
Orientering	Danmark 11-14 sep 2024	-	-	-
Padel	Danmark 3-7 mars	-	-	-
Skytte	-	-	Danmark	-
Volleyboll	-	-	-	Danmark
Funktionell Fitness	-	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

Just nu:
20 %
rabatt

Kampanj: 20 % rabatt på hemförsäkring

Fram till den 31 december får du som tecknar en hemförsäkring för din villa, hyres- eller bostadsrätt 20 % rabatt. Därutöver gäller en 1-årig villkorsgaranti. Villkorsgarantin innebär att du får minst lika bra villkor som du har idag i din nuvarande hemförsäkring.

OBS! Rabatten gäller även om du har förfallodag på din nuvarande försäkring i nästa år så länge nyteckning sker senast 31 december.

Välkommen att kontakta Polisförbundet Försäkring redan idag om du vill ha mer information eller hjälp med att teckna 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)

