

LYFTARGLÄDJE
I ÖREBRO

POLISLANDSLAGET
I PADEL

POSITIVA EFFEKTER
AV TRÄNING

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 1 - 2024

Kamp i alla vinklar

Mästarna försvarade
gulden vid polis-SM i
Funktionell Fitness



”Det är många där ute på planen
som dömer sig själva, det hämmar
prestationen.”

PROFLEN
LINNÉA
BERGMAN

Vi hanterar det du värderar högt.



I över 150 år har vi fraktat, lagrat och förvarat skyddsvärt gods. Varje dag, året runt transporteras gods från start till mål i Sverige, Norden och övriga världen.

VÅRT ERBJUDANDE TILL KUND

- Transport av skyddsvärt gods
- Säker lagerhantering och förvaring
- Säkerhetsutbildad personal
- Specialbyggda fordon
- Transporter över hela världen



Kontakta oss!

Kundservice 010-163 63 00

kundservice@loomis.se





//Kamp i alla vinklar

Polis-SM i Funktionell Fitness i Malmö >> 4



//Lyftarglädje

Polis-SM i tyngdlyftning och styrkelyft i Örebro >> 14



//Mellan stolparna

Profilen Linnéa Bergman >> 26



//Polislandslaget i padel

Hela truppen inför Nordiska mästerskapen i vår >> 34

Polis-SM i sportfiske >> 9
Hälsoeffekter av träning >> 38
Inbjudningar till 9 mästerskap >> 46



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2024

- Nr. 1 - vecka 6
- Nr. 2 - vecka 15
- Nr. 3 - vecka 25
- Nr. 4 - vecka 36
- Nr. 5 - vecka 44
- 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

Belle Syversen kör wall walks vid
Polis-SM i Funktionell Fitness.
Foto: Andreas Asker.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Fortsätt kämpa på med träningen när det kanske börjar bli lite motigt i slutet av januari och in i februari.”



Välkomna till årets första nummer av Svensk Polisidrott!

Ett säkert tecken på att det blivit ett nytt år är att det oftast är fullt i gymmet. Där jag brukar träna, i gymmet på Kronoberg, är alla konditionsmaskiner ständigt upptagna de närmast följande veckorna efter nyår. Det är många nyårslöften som ska infrias och det är naturligtvis en bra möjlighet att skapa sunda vanor för ett friskare liv.

Fysisk aktivitet har en avgörande roll för att främja hälsa och välbefin-

nande. Att engagera sig i regelbunden träning är inte bara ett sätt att hålla kroppen i form, utan det har även positiva effekter på vår mentala hälsa.

Motion minskar ju som bekant stress och ångest samtidigt som den ökar produktionen av endorfiner, kroppens egna lyckohormoner.

Därför gäller det att fortsätta kämpa när det kanske börjar bli lite motigt i slutet av januari och in i februari. Tar man sig över den puckeln så brukar det funka att fortsätta träna på och då

kommer också resultaten så sakteliga i form av bättre kondition och hälsa.

Under 2023 höjdes glädjande nog friskvårdsbidraget upp till 4000 kronor och det kan vara till bra hjälp till ett gymkort eller något annat som gör det kul att träna.

Lycka till med ditt träningsår 2024.

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

Hyreslösningar av fastigheter i offentlig och privat sektor



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?

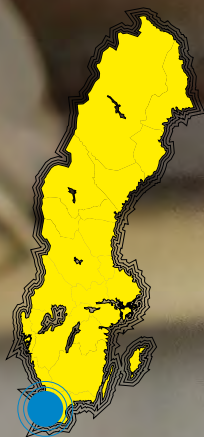
Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

assistancekaren.se

POLIS-SM FUNKTIONELL FITNESS /// MALMÖ /// 26 NOVEMBER 2023

Kamp i alla vinklar

4,5 meter upp i luften med rep. Precis som vid en pull-up eller en chin kräver repklättring att du kan förflytta hela din kroppsvikt i en rörelse. Det är också en effektiv övning för armar, övre delen av ryggen, coremuskulaturen och benen.



TEXT>> FREDRIK IVEHED
FOTO>> ANDREAS ASKER



Regerande mästare skulle utmanas och nya medaljörer belönas. I slutet av november var det dags igen för Sveriges mest vältränade Poliser inom funktionell fitness att drabba samman på Kronan CrossFit i södra Malmö.

Johan Eriksson vinnare i klasseb
herr 35+ klättrar rep i finaleventet.



Hannes och Andreas Larsson redo att gå in på tävlingsgolvet.

FEM HERRAR i Open Age-klassen tampades om de tre valörerna.

I motsvarande damklassen var den stora frågan om någon skulle rå på den regerande svenska mästarrinnan - tillika fd världsmästaren från 2022 års World Police & Fire Games i Rotterdam - Olivia från Kalmarpolisens.

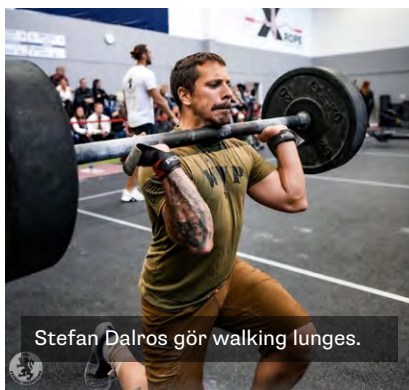
Arrangören var återigen Kronan CrossFit i södra Malmö. En superproffsig tävlingsorganisation, välplanerade events och ett tidsschema som hölls till perfektion (nära nog på sekundnivå) mötte deltagarna.

Svenska Polisidrottsförbundet har varit väldigt nöjda med samarbetet med Kronan Throwdown och deras proffsigaste tävlingsarrangemang när det gäller Funktionell Fitness.

FÖRSTA EVENTET bestod av en mix av gymnastiska övningar och kettlebell-övningar, för att sen avslutas av 30 kalorier på EchoBike för herrarna och 25 för damerna.

I andra eventet blandades toes-to-bar (vilket är precis vad det låter som, "tår mot räcket") med så kallade wallwalks och utfallssteg.

I tredje eventet mixades clean and jerks (stöt med överstöt på svenska),



Stefan Dalros gör walking lunges.

med det som inom den här världen av fitness populärt kallas för shuttleruns. På svenska mer känt som "Idioten", rusher (eller iaf löpning) fram och tillbaka mellan två fasta punkter.

I FJÄRDE OCH SISTA eventet fick deltagarna verkligen bekänna färg. 7-5-3 repetitioner av ömsom Dball Cleans (lyft till axelhöjd av en "sumpig" boll som vägde 60 kilo för herrarna och 40 för damerna) och replättringar upp till drygt 4,5 meters höjd.

När första delen var klar övergick deltagarna direkt till 21-15-9 repetitioner av Burpee boxjumps och handstand pushups.

Olivia Johansson strålande glad i första eventet.



Avslutningsvis skulle deltagarna också hinna med två rundor av 20 wallballs och 7,5 meter handgång, så kallad handstand walk. Den av deltagarna som hann längst var, föga förvånande, Olivia som precis hann tillbaka till wallballs på andra varvet innan tiden tog slut efter 15 minuter.

Genom hela tävlingen gav fjolårets SM-två Kaitlynne Olivia en rejäl fight. Till slut stod Olivia dock återigen överst på pallen, efter att ha vunnit fyra av fyra event.

OLIVIA SÅG RUGGIGT STARK ut genom dagens alla event och när hon ertappades med att köra fullt ös på



Hanna Bengtsson klättrar rep i finaleventet.



Mikael Abelmann pressar på biken i event 1.

”Hon ertappades med att köra fullt ös på EchoBike-eventet samtidigt som hon sjöng med i musiken.”

EchoBike-eventet samtidigt som hon sjöng med i musiken (som pumpades ut i högtalarna) förstod både publik som motståndare att utgången nog var ganska given.

Vid 17-tiden, denna mörka sön-

dag (en vecka innan ljuset från första advent skulle lysa upp), stod Olivia återigen där som nykrönt SM-mästarinna. Silvret gick till Kaitlynne och bronset bärgades av Hanna, blott två poäng före 4:an Belle.

HERRTÄVLINGEN

På herrsidan visade sig till slut Hannes bli för stark för Andreas. Hannes vann finalen före Andreas. Resultatet hade behövt bli det omvända för att Andreas skulle komma upp på samma poäng som Hannes och utmana om guld, men Hannes visade sig alltså vara för stark för Andreas.

Andreas var aldrig riktigt hotad från

trean Jacob, som i slutresultatet var 14 poäng efter Andreas.

Någon veteranklass för damerna blev aldrig av då inga anmälningar inkommit.

PÅ HERRSIDAN I +35-KLASSEN

gick två av medaljerna till Malmöpolisen. Guld till Johan och bronset till Joakim. Däremellan klämde sig Mikael från Göteborg in.

Guldmedaljören Johan, som tidigare i höstas tog brons vid European Police & Fire Games i Torrevieja Spanien, gjorde en ”Olivia” och vann alla fyra evenen och belönades med maximala 200 poäng och guldmedaljen.



Kaitlynne Rahner gör bar muscle ups i event 1.



Emilia Lindbäck matar på i clean & jerks i event 3.

RESULTAT /// POLIS-SM FUNKTIONELL FITNESS

HERR 35+

1. Johan Eriksson, 200p
2. Mikael Abelman, 194p
3. Joakim Nilsson, 178p
4. Kristofer Hansson, 172p
5. Anders, 172p
6. Patrik Olsson, 170p

OPEN AGE DAM

1. Olivia Johansson, 200p
2. Kaitlynne Rahner, 192p
3. Hanna Bengtson, 180p
4. Belle Syversen, 178p
5. Emilia Lindbäck, 170p
6. Emma Tideström Moberg, 165p

OPEN AGE HERR

1. Hannes, 198p
2. Andreas Larsson, 194p
3. Jacob Berglund, 180p
4. Stefan Dalros, 176p
5. Alexander Andersson, 172p

SM AVGJORDES I FYRA OLIKA EVENT

EVENT 1

"ATTACK OF THE CLONES"
30 single arm KB thrusters (24/16 kg)
30 pull ups
20 single arm KB hang snatch (24/16 kg)
20 chest to bar pull ups
10 single arm KB hand clean & jerk (16/24 kg)
10 bar muscle ups
30/25 cla echo bike

EVENT 2

"REVENGE OF THE SITH"
3 rounds:
12 toes to bar
6 wall walks
12 toes to bar
15 m fatbar front rack lunges (56/38 kg)

EVENT 3

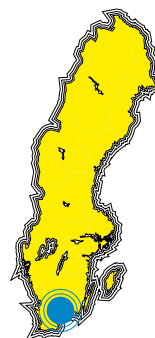
"THE EMPIRE STRIKES BACK"
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Clean & jerks (61/43 kg)

The sets of 10 down to 1 must be done as touch and go/unbroken sets but you must drop the barbell between each set.

EVENT 4

"RETURN OF THE JEDI"
7-5-3
D-ball cleans (60/40 kg)
Rope climbs
...into...
21-15-9
Burpee box jumps (60/50 cm)
Handstand push ups
...into...
2 rounds of:
*20 wall balls (9/6 kg) (*unbroken)
7,5 m handstand walk

Nagelbitare in i det sista



Många fiskeentusiaster var på plats för att sikta in sig på de stora gäddorna över 60 cm när Polis-SM i gäddfiske hölls vid Ivösjöns fiskevårdsområde i Skåne. Vädret bjöd på växlande sol och starka vindar under tävlingens två dagar.

TEXT>> GLENN OLSSON
FOTO>> DELTAGARBILDER



Trots söndagens busväder skänker även en liten gädda glädje i båten.



Stämningen är god vid utdelning av goodiebags och mätdekalmer m.m.



Samtliga deltagare fick på ett eller annat sätt vara med och dela på årets prisbord.

HELGEN DEN 18-19 NOVEMBER

var det, för sjätte året i rad, återigen dags för polismästerskapet i gäddfiske. Fiskevattnet för årets höjdpunkt var Ivösjöns fiskevårdsområde där både Ivösjön och Levräsjön ingår i fiskekortet.

Mästerskapet utgick från konceptet "Big five", där lagens fem längsta gäddor var de som räknades. Minimimått för varje rapporterad gädda var 60 cm och samtliga skulle upp i båten för att mätas på tilldelad mätbräda samt fotograferas. Efter mätbild och poseringsbild släpptes alla gäddor tillbaka ner i sjön för att växa till sig några centimeter till nästa gång de fångas på kroken.

Under årets tävling deltog 20 fiskeentusiaster fördelat på 8 lag. Bland deltagarna fanns både de som hängt med sen tävlingens begynnelse, men också de som gjorde sin tävlingsdebut.

EN KYLIG LÖRDAGSMORGON

sent i november var det dags. Klockan 07:30 på Pärlands båtklubb vid Ivösjön var det uppstart för samtliga deltagande lag. Tillsammans med lite mingel bland deltagarna var det utdelning

"Sista dagen blev en riktig nagelbitare där tre lag in i det sista fightades om att ta en pallplats."

av tävlingsbricka, goodie-bags med klistermärken, diverse drag, information om tävlingen samt en mätbräda till varje lag. Klockan 08:00 gick sedan startskottet och fisket fick påbörjas.

Vad som började som en kylig dag vändes snabbt till en riktigt härlig dag med några få plusgrader men med en brännande sol i nacken. Under tävlingens första dag bjöds det på flertalet fina gäddor, bland dessa tävlingens största på hela 103 cm.

Nio timmar senare var tävlingens första fiskedag slut och det var nu dags för lagen att bege sig till Bromölla scoutgård för en gemensam middag. Under middagen delades det i vanlig ordning ut användbara tips inför kommande fiskedag. Det byttes även fiskehistorier med varandra, varvat



Tävlingsens största gädda på 103cm. Fångad av Anton Olsson

med en del minnesvärda händelser tagna ur våra vardagar i tjänsten.

Kvällen blev riktigt trevlig med många nya bekantskaper samtidigt som det bjöds på god mat och dryck. Maten hade köpts in ifrån den lokala krögaren "Krog No2". De som inte bodde i närheten eller hade bokat en egen stuga på campingen kunde övernatta i samma lokal.

Dag två och tävlingens sista fiskedag startade upp kl 07:00 under söndagen. Fisket fick bedrivas fram till kl 14.00.

LÖRDAGENS HÄRLIGA VÄDER med sol, spegelblank sjö, klarblå himmel var nu utbytt mot moln kyla och kraftiga vindar. Trots förutsättningarna fiskades det upp flera fina gäddor. Lagen kämpade sig igenom dagen i hopp om att knipa den ärofyllda förstaplatsen och få åka hem med vandringspokalen.

Sista dagen blev en riktig nagelbitare där tre lag in i det sista fightades om att ta en pallplats. Det stod inte klart förrän de absolut sista minuterna och när klockan slog 14.00 skiljde det endast 7 cm från lag 2 till lag 4.



Efter avslutat fiske återvände lagen till Pärlands båtklubb för prisceremoni.

Ivösjöns fiskevårdsförening bjöd oss på ett par värmande korvar med bröd under tiden som tävlingsledningen förberedde prisbordet ... och det var inte vilket prisbord som helst som de hade fixat ihop!

Några av priserna lagen tävlade om denna helg var fiskedrag i mängder, fiskespö, batteridriven häcksax, verktyg,

presentkort på julbord, upplevelser och övernattnings samt massa andra trevliga fiskegrejor.

UNDER TÄVLINGEN rapporterades det in totalt 37 stycken gäddor över 60 cm där laget på förstaplacering hade ett totalmått på 447 cm.

Vi vill rikta ett stort tack till tävlingsledningen med Glenn i spetsen som lagt ner sin själ till att få ihop detta mästerskap med fiskevatten, mat och boende samt de fina priserna. Otroligt bra planering och väl utfört mästerskap, återigen tack! Vill också rikta ett varmt tack till samtliga deltagande lag, vi hoppas att vi ses nästa år igen.

"Älskar du precis som vi i "Pike Patrullen" att dra upp stora gäddor? Tveka inte att anmäla er till nästa års mästerskap. Vi hoppas på fler deltagande lag till nästa års mästerskap. För vem vill inte kunna titulera sig som polisens gäddmästare? Skitfiske på er." / Alexander från Pike Patrullen. Segrare i årets mästerskap

SWEDEN+RESCUE

Trafiksäkerhet på väg



PROFESSIONELL

UTRUSTNING

LIVSVIKTIG

SÄKERHET

**Din leverantör av PULS® varningstält
och andra trafiksäkerhetsprodukter**

Du hittar ett urval av vårt sortiment i UBW.

Är du inte avtalskund, besök www.varningstalt.se

SNABBTÄLT för brottsplatsundersökning



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



Årets vinnarlag, Pikepatrullen. Anton Olsson och Alexander Halvorsen.

RESULTAT /// POLIS-SM SPORTFISKE

LAGTÄVLING

1. Pike Patrullen 447cm
2. Team Skeppsgossen 391cm
3. Pikesnipers 387cm
4. Team Fiskedemokraterna 384cm
5. Den onde, den gode, den fule 345cm
6. Team Shrek 316cm
7. A-Team 131cm

INDIVIDUELLT LÄNGSTA GÄDDA

1. Anton Olsson 103cm
2. Anton Olsson 97cm
3. Peter Frostlund 90cm

INDIVIDUELLT KORTASTE GÄDDA

1. Jörgen Wijk 42cm
2. Glenn Olsson 50cm
3. Simon Lundberg 51cm

ÖVRIG STATISTIK

Totalt antal rapporterade gäddor över +60 cm: 37st (31 ifjol)
Snittlängd: 74,71cm (77cm i fjol)

Mästerskapet har sin egna helt unika mätdekal.



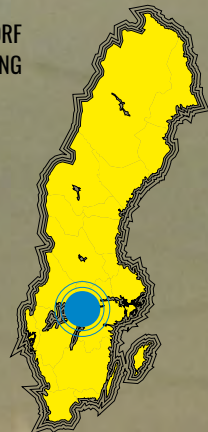


När babypudret lagt
sig kunde deltagarna se
tillbaka på en lyftardag
med många väldigt
fina prestationer och
en härlig stämning.
Polisidrottssveriges
tyngsta tävling hölls
i Örebro i mitten av
november.

Lyftar

POLIS-SM **STYRKELYFT OCH TYNGDLYFTNING** /// ÖREBRO /// 15 NOVEMBER 2023

TEXT >> BJÖRN ALDERIN OCH FREDRIK HINDORF
FOTO >> CARL-ERIK DANG



Sonya Näsman sista marklyft
på hela 190 kg ledde henne hela
vägen till guldmedalj i damklassen.

glädje



Jenny Englund Grass, guldmedaljör i tyngdlyftning när stöten är genomförd.



Den 25 november 2023 så arrangerades Polis-SM i styrkelyft och tyngdlyftning i Örebro under Svenska polisidrottsförbundets regi samt den välkända kraftsportsklubben Örebro kraftsportsklubb stod för arrangementet.

Först ut på tävlingsdagen var det tyngdlyftning. Det blev totalt sju tävlanden fördelat på tre damer och fyra herrar. Samtliga lyftare tävlade i samma grupp och tävlingen genomfördes enligt World Cup. Detta innebär att alla lyftare gör varsitt lyft i varje runda. Tack vare erfarna funktionärer flöt tävlingen på i ett bra tempo. På både dam- och herrsidan tävlade alla lyftare på poäng enligt gällande Sinclairtabell. Detta gör att lyftare som normalt tävlar i olika viktklasser kan mötas i tävling. En lyftare med lättare kroppsvikt får mer poäng för varje klarat kilo än en lyftare med tyngre kroppsvikt.

På damsidan var det Sonya Näsman, Elin Mannfeldt och Jenny Englund Grass som tävlade. Jenny klarade alla sina tre ryck och lyfte 68 kg och tog ledningen inför stötmomentet. Elin klarade 56 kg i ryck och Sonya klarade 45 kg. I stötmomentet klarade Jenny av 80 kg, Elin och Sonya



klarade båda av 70 kg. Totalt vann Jenny tävlingen på 195,4 poäng, Elin tog andraplatsen med 176,4 poäng och Sonya tog tredjeplatsen med 133,4 poäng. Jenny stod för tävlingens tyngsta ryck och även tyngsta stöt. Värt att tillägga är att Jenny även tävlade i bänkpress senare under dagen medans Elin och Sonya tävlade i styrkelyft.

DE HERRAR SOM TÄVLADE var Tevin Stakston, Fredrik Hindorf, Ludvig Hagsell och Linus Bernhult. I ryckmomentet klarade både Ludvig och Linus av 95 kg. Fredrik klarade 93 kg och Tevin klarade 80 kg. Då Ludvig hade en lättare kroppsvikt än Linus var han

”Jenny stod för tävlingens tyngsta ryck och även tyngsta stöt. Hon tävlade senare även i bänkpress.”

i ledning inför stötarna. I stöt klarade Tevin 96 kg. Fredrik klarade 117 kg. Ludvig klarade 122 kg i sin sista stöt och Linus klarade 123 kg för tävlingens tyngsta stöt. Placeringarna blev till slut Tevin på fjärde plats med 211,2 poäng, Linus på tredje plats med 248,5 poäng. Fredrik kom på andra plats med 273 poäng och Ludvig stod högst upp på prispallen med 282,1 poäng.

Sammanfattningsvis var det en tyngdlyftningstävling med många klarade lyft, god stämning bland de tävlande och ett bra stöd från publiken.

STYRKELYFTET har genomgående arrangerats i väldigt många år i många olika städer och orter i Sverige. I styrkelyft kan man antingen tävla i enbart

Ludvig Hagsell genomför en stöt.



Rasmus Laursen Sarwien laddar upp för att gå in och genomföra en bänkpress.

bänkpress eller i samtliga tre lyft som då är knäböj, bänkpress och marklyft. Vikten av dessa tre lyft summeras och blir en total som då blir individens slutresultat. Polis-SM i styrkelyft så tävlar men genom en koefficient som betyder att det är ens egen vikt samt den totala vikten individen lyfter som sedan räknas ut genom en formel som ger en poäng. Därigenom kan vi då tävla utan viktklasser att alla tävlar mot alla men det är uppdelat mellan en dam och herr-klass.

DET VAR TJUGOFYRA STYRKE-LYFTARE som deltog under dagen. Det var allt från de som gjorde sin första tävling någonsin i styrkelyft till Mikael Svanström som gjorde sitt 20:e Polis-SM i styrkelyft. Tävlingen började med att de som enbart bänkade startade dock så tävlade alla som även körde tre lyft i bänkpress tävlingen men de startade senare. I enbart bänkpress för damer så var kampen mellan Karolina Arvidson, Caroline Svarvén och Sonya Näsman alla tre slutade på 85kg men då Karolina Arvidson var något lättare i kroppsvikt så tog Karolina Arvidson hem guld. Karolina Arvidson har tidigare varit världsmäs-



tare i bänkpress. I enbart bänkpress för herrar så hade Rasmus Sarwien uppvisning och bänkade hela 180kg. Detta resulterade i en guldmedalj samt ett polis-sm rekord i bänkpress då han på sin vikt på 88,44kg fick en bänkpresspoäng på 87,55 och därigenom slog rekordet som har stått sig sedan 2017 som innehafts av Joakim Kullström som då bänkade 170kg på en kroppsvikt på ca 81kg.

Tävlingen fortsatte sedan med att de som tävlade i alla tre lyft där herrarna började. Herrarnas grupp var något

”Rasmus Sarwien hade uppvisning och bänkade hela 180kg. Detta resulterade i en guldmedalj och ett polis-sm rekord i bänkpress.”

tunnare än tidigare år men det satte inte stopp för flera fina prestationer. Den tyngsta knäböjen bjöd Karl Hermansson på hela 260kg hack i häl var dock Alfred Friberg som böjde 255kg. Alfred Friberg knäböj på 255kg blev också ett nytt polis-sm rekord.

BÄNKPRESSEN FLÖT PÅ och det var Alfred Friberg som bjöd på den tyngsta bänkpressen i den gruppen på hela 167,5kg. Alfred Friberg dr ygade även ut sin ledning och började samla på sig grunden till en bra total. >>



Alfred Friberg marklyfter.

Det blev sedan dags för marklyft för herrarna och där bjöd Oskar Lavesson på den tyngsta marken på 280kg. Inte att glömma att Oskar Lavesson 2021 i Göteborg hade lastat hela 300kg och drog vikten hela vägen upp men kunde inte riktigt råta ut sig och fick två stycken röda lampor och en vit och därigenom blev inte det lyftet godkänt.

NÄR BABYPUDRET hade lagt sig och marklyftet vart klart så stod Alfred Friberg från Polisen Göteborg högst upp på pallen med en imponerande total på 697,5kg. Det var dock desto jämnare i resterande fält och det hela slutade med att Björn Alderlin säkrade upp en andra plats med bara någon poängs skillnad till trean Oskar Lavesson* och sedan fyran Karl Hermansson.

Damernas grupp var de

desto flera hela nio lyftare hade kommit till start. Knäböjen bjöd på många fina prestationer och kämpar insatser. Sonya Näsman böjde 155kg tätt följt av Jenny Bohlin på 150kg. Mikaela Ström tog även hem hedersmedaljen bästa kamp då hon krigade upp sitt sista lyft i knäböjen.

NÄR MARKLYFTET började så stod kampen mellan Sonya Näsman och Felicia Lund Stenquist för första platsen. Det hela slutade med att Sonya Näsman drog ett monstemarklyft på 190kg och tog första platsen. Sonya Näsman slutade på en total på hela 430kg och slog då även Jenny Bohlins gamla rekord från när hon gick på polishögskolan ifrån 2018. Kampen om tredjeplatsen var extremt jämn mellan Jenny Bohlin och Karolina Arvidson. När sista marken



Linus Bernhult firar sitt lyckade ryl.

var dragen mellan dem så slutade det hela med bara några decimalers skillnad men Jenny Bohlin gick segrande ur den kampen. Jenny slutade på 72,77 poäng och Karolina slutade på 72,71 poäng som sagt en extremt jämn kamp.

Det var en dag av många väldigt fina prestationer

samt mycket lyftarglädje samt ett väldigt bra arrangemang från Örebro kraftsportsklubb.

*Det skedde en felräkning med resultatet och missades att föra in Oskar Lavesson sista marklyft på 280kg som var godkänt. Oskar Lavesson har tilldelats tredjeplatsen i efterhand.

POLISEN BEHÖVER FLER DUKTIGA UTREDARE

Vill du vässa dina kunskaper
inom brottsutredning?

Sök kursen

Effektiv och rättssäker brottsutredning

30 hp, halvtid på distans

Kursstart hösten 2024

Anmäl dig 15 mars – 15 april

mau.se/brottsutredning



Vi skapar förutsättningar för ett Aktivt liv!

En felställning i foten kan i längden orsaka
problem med knä, rygg eller höft.

Kontakta oss så väljer vi tillsammans rätt skor,
inlägg eller ortos som ger dig stöd för ett aktivt liv.

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se



Kontakta
oss så får du
professionell
hjälp!

Bronsmedaljören Jenny Bohlin marklyfter.



Far Infrared
Reflection



Back on Track®
Prepare Perform Recover

Powered by
Welltex®

Stela och trötta muskler?

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

tel: 018-59 05 55 · sverige@backontrack.com · www.backontrack.com



Emma Englund i botten av sin knäböj.



Prisgall bänkprens damer från vänster Caroline Svarvén, Karolina Arvidson, Sonya Näsman.



Gruppbild styrkelyft.

RESULTAT /// POLIS-SM STYRKLYFT OCH TYNGDLYFTNING

TYNGDLYFTNING

Damer

1. Jenny Englund Grass, Polisen Noa
2. Elin Mannfeldt, Örebro
3. Sonya Näsman, PHS Umeå

Herrar

1. Ludvig Hagsell, PHS Södertörn
2. Fredrik Hindorf, Örebro
3. Linus Bernhult, Regionala Operativa Enheten

STYRKLYFT

Damer

1. Sonya Näsman, PHS Umeå
2. Felicia Lund, Göteborg
3. Jenny Bohlin, Göteborg

Herrar

1. Alfred Friberg, Göteborg
2. Björn Alderin, Örebro
3. Oskar Lavesson, Stockholm Nord

BÄNKPRESS

Damer

1. Karolina Arvidson, NFC
2. Caroline Svarvén PHS Södertörn
3. Sonya Näsman, PHS Umeå

Herrar

1. Rasmus Sarwien, Örebro
2. Christoffer Fornelid, PHS Umeå
3. Alfred Friberg, Göteborg

Polisrekord i Styrkelyft



Philip Johansson drar 220 kilo i marklyft 2016.



Rasmus Sarwien bänkpressar 175 kg vid årets Polis-SM.

Total herrar

Philip Johansson

Från: Lund

Resultat: 617,5

IPF-poäng: 86,65

Vikt: 80,8

År: 2016

Knäböj herrar

Alfred Friberg

Från: Göteborg

Resultat: 255

IPF-poäng: 31,55

Vikt: 104,52

År: 2023

Bänkpress herrar

Rasmus Sarwien

Från: Örebro

Resultat: 180

IPF-poäng: 87,55

Vikt: 88,44

År: 2023

Marklyft herrar

Mikael Svanström

Från: Åmål

Resultat: 280

IPF-poäng: 36,82

Vikt: 92*

År: 2015



Sonya Näsman med en stöt från årets Polis-SM.



Jenny Bohlin redo för knäböj vid Polis-SM 2018.

Total damer

Sonya Näsman

Från: PHS Umeå

Resultat: 430

IPF-poäng: 82,91

Vikt: 79,85

År: 2023

Knäböj damer

Jenny Bohlin

Från: PHS Umeå

Resultat: 172,5

IPF-poäng: 34,59

Vikt: 73,4

År: 2018

Bänkpress damer

Alice Gustafsson

Från: Köping

Resultat: 85

IPF-poäng: 70,64

Vikt: 63,47

År: 2017

Marklyft damer

Mikaela Kellner

Från: SPIF

Resultat: 155

IPF-poäng: 37,84

Vikt: 54,15

År: 2016

Rekord styrkelyft från 2013-2021 konverterat från wilks till IPF



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

Svenska Polisdrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

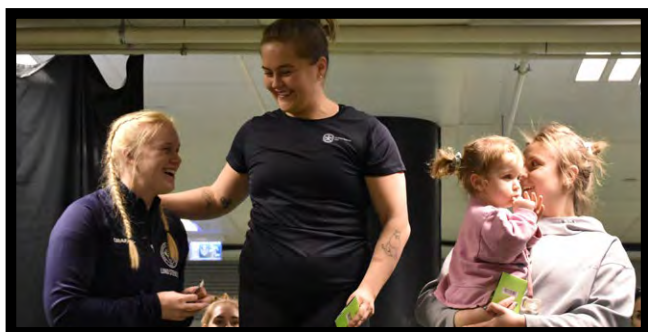
Svenska Polisdrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisdrottstävlingar.

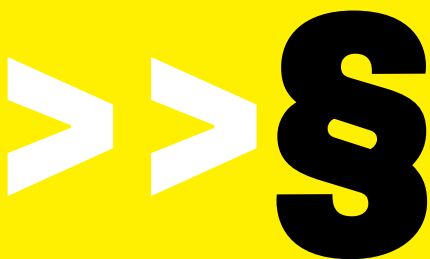


SPI arrangerar varje år ett 20-tal svenska polismästerskap genom landets polisdrottsföreningar.

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

Om er polisdrottsförening är intresserad av att arrangera ett SPM på er hemmaplan - ta kontakt med kansliet på 0708-381320 eller via info@polisdrott.se. På polisdrott.se under *Tävlingskalender* ser du vilka SPM som saknar arrangörer.





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

Kallelse till förbundsmöte

Styrelsen för Svenska Polisidrottsförbundet kallar härmed sina medlemmar till ordinarie förbundsmöte måndagen den **11 mars 2024 klockan 14-15**.

Mötet hålls i Polismyndighetens lokaler på Norra Agnegatan, Kungsholmen. **Det går även bra att delta på mötet via videolänk.** Länk för detta kommer mailas ut till de deltagare som anmält sig.

Anmälan om mötesnärvaro ska göras till förbundskansliet via e-postadressen info@polisidrott.se senast den 4 mars 2024. I anmälan ska namn, förenings-tillhörighet, telefon och e-postadress ingå.

Motioner ska ha inkommit till förbundskansliet senast den 4 mars 2024. Inkomna motioner, dagordning och övriga handlingar kommer att mailas ut till anmälda mötesdeltagare dagarna innan mötet.

Det är förbundsstyrelsens förhoppning, att så många polisidrottsföreningar som möjligt låter sig representeras vid mötet och i god tid utser ombud. Fullmaktsblanketten finns på polisidrott.se.

Hjärtligt välkomna!

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

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



**”Det är många ute på planen
som dömer sig själva,
det hämmar prestationen.”**



Foto: Idrottsfoto

TEXT>> LINA BERGLUND

BILDER>> PRIVATA OCH ARKIVBILDER (om ej annat anges)



Södertäljes guldlag vid polis-SM i innebandy 2016 då Linnéa vaktade kassen.

Vad gör man om man inte är bra på att dribbla eller springa men älskar att vinna? Man ställer sig mellan stolparna så klart. Där har vinnarskallen Linnéa kunnat avgöra många innebandymatcher både i superligan och vid Polis-SM.

Linnéa vaktade målet i 320 minuter under två matchdagar när Polis-SM i innebandy avgjordes i Jönköping i november. Kollegorna från Södertälje hejade på sin målvakt som sprang mellan planerna för att hinna med sitt minst sagt intensiva spelschema, Linnéa vaktade målet för både herr och damlaget. Efter sista matchen fick lagkamraterna hjälpa henne upp från golvet.

”En gång Södertälje alltid Södertälje” förklarar Linnéa. För henne och kollegorna i lokalpolisområdet är det viktigt att både samla ihop ett dam- och ett herrlag varje år. Linnéa har testat att spela ihop med Stockholmslag, när spelare från hela regionen går samman, men det är inte samma sak. Det är en annan gemenskap och glädje att få spela ihop med sina närmsta kollegor.

Det var sjukdom i lagen som gjorde att Linnéa fick vakta målet i både dam- och herrturnering-

en. Det var ett enkelt val för Linnéa som varje år engagerar sig för att få ihop spelare till de två lagen. Södertälje trogen har Linnéa även varit som polis, 2007 klev hon in på Södertälje polisstation som aspirant. Idag arbetar hon som utredare av grova brott.

Idrottsläraren tyckte att Linnéa skulle testa på att var målvakt i både flick- och pojklaget.

IDROTTSKARRIÄREN BÖRJADE i tidig ålder hemma i Nykvarn. Linnéa beskriver sig som ett ”idrottsbarn”. Det var fotboll, ridning och basket, men innebandyn var sporten som kom att bli hennes huvudfokus, och det började redan på skolgården.

Intresset och glädjen väcktes under rasternas ”skolgårds-bandy”. På högstadiet anmälde idrottsläraren ett pojk- och ett flicklag till Skol-DM i den då relativt nya sporten innebandy. På den tiden fanns ingen klubbverksamhet för flickor i Nykvarn och därför ingen given målvakt. >>



Positionen som målvakt passar vinnarskallen Linnéa. Här vaktar hon målet för sitt Telge under match mot Uppsala i superligan 2014.
Foto: Peter Bohlin, Pic-Agency.com

Idrottsläraren tyckte att Linnéa, som var målvakt i sitt fotbollslag, skulle testa på att var målvakt i både flick- och pojklaget. Turneringen var rolig det fanns någon typ av likhet från fotbollen som gjorde att det gick bra. Efter Skol-DM sökte Linnéa upp Nykvarns IBF och hon började spela i damlaget. Under några år spelade hon fotboll och innebandy parallellt. Linnéa blev som 15-åring uttagen till Sörmlandslaget i fotboll. Där var konkurrensen stenhård om att få stå i mål, Hedvig Lindahl från Katrineholm var den självklara

stjärnan. Hedvig är den fotbollsmålvakt som gjort flest landskamper av alla i Sverige.

I familjen har Linnéa ingen idrottsförebild som inspirerat henne, utan det har varit hennes eget intresse och glädje som drivit på idrottandet. Linnéa har sin största supporter i sin mamma som skjutsat och stöttat under hela hennes idrottskarriär.

Efter gymnasiet väntade militärtjänstgöringen. Tjänstgöringen på Gotland var anpassad för att fungera ihop med innebandyn. Under fältveck-



Hedvig Lindahl.

Foto: Agência Brasília, Wikimedia Commons



Polis SM i innebandy 2011 då Linnea spelade för Stockholm.

**"Tjusningen
med att vara
innebandymålvakt
är banal, det är kul
att klistra en boll!"**



orna hade Linnéa tillåtelse att lämna för innebandyträning med det gotländska laget Endre, och efter avslutat pass i hallen kunde hon nyduscha återvända till kamraterna i tältet. Det var en rolig tid och Linnéa var med och spelade upp klubben Endre till innebandyns högsta ligan, SSL, Svenska superligan för första gången. Klubben etablerade sig i högstaligan och är kvar idag. Linnéa och lagets andra målvakt uppmärksammades för sina insatser och efter den säsongen fick Linnéa chansen i landslaget. Hon gjorde sju landskamper.

POLISSTUDIER ELLER INNEBANDY?

2005 börjar Linnéa på Polishögskolan på Sörentorp. Hon spelar då för Västerås-laget Rönnby Tigers och bor i Nykvarn. Första året på polishögskolan blir kämpigt, pendling mellan bostaden i Nykvarn, träningarna i Västerås och studierna i Solna. För att få ihop alla träningstimmar tränar Linnéa med ett herrlag i Salem. Linnéa får utdelning för slitet och tar SM-guld med Rönnby. Andra året på polishögskolan kliver hon ner en division för att kunna fokusera på studierna.

Linnéa berättar att hon aldrig varit bra på att springa och dribbla med en boll, men alltid varit bra på att fånga boll. Tjusningen med att vara innebandymålvakt är banal enligt Linnéa, det är kul att klistra en boll! Som 40-åring är alla hjärnspöken borta för Linnéa. Hon kan glädjas över att klistra en boll efter tre insläppta. Det är en förmåga som hon övat upp med åren.

Hon önskar att det hade kommit till henne tidigare i karriären. Det hade varit en värdefull förmåga att ha när hon fick chansen i landslaget. >>

FAKTA LINNÉA BERGMAN

Ålder: 40 år.

Sport: Innebandy, målvakt

Arbetsplats: Utredare av grova brott, LPO
Södertälje

Bor: I Södertälje uppväxt i Nykvarn

Moderklubb: Nykvarn IBF

Meriter Innebandy: 7 landskamper, 3 SM guld
med tre olika klubbar och 2 guld i Svenska
Polismästerskap som ligger varmt om hjärtat

Mål 2024: Veteran-SM i Innebandy

Träningsupplägg: Styrketräning, konditionsträning
och innebandy för att det är kul



SM-Guld i innebandy 2011 när Linnea spelade med Djurgårdens IF.

FICK MYCKET STRYK

2015 var Linnéa med och tog upp Tälje till SSL. När laget kom upp i SSL åkte de på mycket stryk, men det fungerade för Linnéa som hade hittat förmågan att fokusera på det som hon gör bra.

Linnéa säger att hon också trivs med positionen i laget som en målvakt. Det passar vinnarskallen hon har, att få agera ensam, ändå vara en del av laget och att prestationen som målvakt kan vara avgörande. Förmågan att kunna glädjas över de bra saker som man gör på planen försöker Linnéa att förmedla till yngre tjejer.

Självkritiken sätter käppar i hjulet för många. Den hårdaste kritikern är oftast en själv. Det är många som springer på planen och dömer sig själva, det hämmar prestationen.

Linnéa tycker inte att det skiljer så mycket mellan tjejer och killars spel. Killarnas spel håller högre tempo och de skjuter hårdare. Hon säger att det är större skillnad på "polis-innebandy"

"Det är större skillnad på 'polis-innebandy' och att spela en civil innebandymatch än vad det är skillnad mellan tjejer och killar."

och att spela en civil innebandymatch än vad det är skillnad mellan tjejer och killar. Matcherna på polis SM blir oftast frejdiga och svårlästa. Men glädjen att vinna är densamma. Linnéa poängterar att de två guld som hon har i SPM ligger henne varmt om hjärtat.

I yrket som polis upplever hon en stor fördel med att ha en idrottsbakgrund, att anpassa sig



efter andras viljor och se till kollektivet. Vetskapen att andra är beroende av att jag är "fit for fight".

Veta att man klarar av saker som man inte trodde man skulle klara. Linnéa har under en SM final i Globen stått i en avgörande straffläggning, som ledde fram till ett SM-guld. Det

är ett minne som Linnéa tagit med sig in i polisyrket.

Förmågan att anpassa sig efter andras
viljor, att se till kollektivet och vetskapen
att man klarar mer än man tror är egen-
skaper som Linnéa tagit med sig från
idrotten till polisyrket.



Laddad för mer?



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**

>>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



De spelade om en landslagsplats

TEXT OCH FOTO >> MIKAELA KELLNER

Den 7-8 december arrangerade Svenska Polisidrottsförbundet uttagningsdagar för de landslag som skall åka till Danmark i mars och representera Svenska Polis på det första Nordiska Polismästerskapet i padel.

Två fullspäckade padeldagar på Padel Royale i Stockholm, Bromma var inbokade. Till dessa två dagar i Stockholm var det många spelare som visade intresse. Tyvärr kunde vi inte bjuda in alla för det hade blivit för dyrt, stort och svårt. Det som blev inbjudna var det padelspelare som de sista tre åren placerat sig på pallplats på våra Polis SM. Samt spelare som har en bra meritförteckning och en bra ranking i Sverige men inte kunnat delta på något mästerskap.

13 herrar och 12 damer deltog under dessa två dagar och 8 av varje kön skulle tas ut till landslaget. Till hjälp för

uttagningen hade vi en dam- och en herrlagkapten som redan var utsedda av SPI, Anders Lindström och Sandra Aaswold.

Första dagen startade på eftermiddagen med att damerna och herrarna spelade en individuell americano för att se hur varje individuell spelare skötte sig när de spelade med någon ny för varje match. 8 matcher spelades där varje match var 15 minuter och man bytte både med och motspelare varje match. Bland damerna var det 4 riktigt starka tjejer som stack ut och vann 6 av 8 matcher. Anna, Therese,

Victoria och Kristina. Bland herrarna var det där även några killar som stack ut som riktigt vassa. Henrik Karlsson och Mikael Melin. Lagkapten Anders Lindström var inte med och spelade denna americano, men hade han varit det hade han garanterat nämnts ovan.

På kvällen äts en gemensam middag på hotellet. Dag två var en lång dag med mycket padel. Morgonen startade med lagamericano där lagkaptenerna satt ihop spelare för att testa vilka som kan passa att spela ihop. Därefter en gemensam lunch i padelhallen och därefter matchspel där det testade ytterligare par för att spela ihop för att vara säkra på vilka spelare som gjorde sig värda en plats i landslaget.

Alla spelare som deltog var riktigt bra så det var inte lätt att plocka ut 8 av varje kön. Samt att även sätta ihop vilka som ska spela ihop.

Men efter mycket bollande fram och tillbaka så tog ett landslag form. ■

Herrar

...och
här har
ni de
uttagna
spelarna



Anders Lindström

Lagkapten för herrarna

Ålder: 35 år

Från: Vilsen värmlänning i Stockholm

Arbetsplats: Polisens kontaktcenter

Främsta padelmeriter:

Vinster mot SPT-spelare samt rankad top100 i Sverige.

Styrkor: Smash / Vibora



Daniel Brolin

Ålder: 42 år

Från: Göteborg

Arbetsplats: Binr Göteborg

Främsta padelmeriter:

Silver Polis SM 2021, vinst stadium padel matchplay 2021, vinst everypadel Alicante 2022.

Styrkor: Försvarsspel och hård smash.



Oscar Vallin

Ålder: 28 år

Från: Hjo

Arbetsplats: IGV Östra Skaraborg

Främsta padelmerit:

Guld Polis SM 2023.

Styrkor: Overhead



Eddie Davidsson

Ålder: 34 år

Från: Västerås

Arbetsplats: IGV Mariestad

Främsta padelmerit:

Guld Polis SM 2023

Styrkor: Spelförståelsen

Herrar fortsättning



Henrik Karlsson

Ålder: 30 år

Från: Stockholm

Arbetsplats: Region mitt

Främsta padelmeriter: Flera vinster på B-klass nivå och final i A-klass sanktionerade tävlingar.

Styrkor: Försvarsspel.



Henrik Norgren

Ålder: 43 år

Från: Strömstad

Arbetsplats: Polisen Strömstad, Gruppchef Stöd/service, Fyrbodals Väst.

Främsta padelmeriter:

Turneringsvinster i Sverige och Norge.

Styrkor: Tålamod och duktig i försvarsspelet.



Mikael Melin

Ålder: 37 år

Från: Värnamo

Arbetsplats: UND Sthlm

Främsta padelmerit: Guld Polis-SM

Styrkor: Smashen



Fredrik Eriksson

Ålder: 37 år

Från: Uppvuxen i Växjö

Arbetsplats: Piketen Stockholm

Främsta padelmeriter:

Guld Polis-SM

Styrkor: Få över bollen så Micke kan avgöra

Damer



Sandra Aasvold

Lagkapten för damerna

Ålder: 47 år

Från: Stockholm

Arbetsplats: NOA UND

Främsta padelmeriter:

Guld polis-SM vid flertalet år

Styrkor: Att läsa spelet



Therese Tjeder Franzén

Ålder: 44 år

Från: Stockholm

Arbetsplats: Polisområde stockholm city/områdeskansliet/ Kungsholmen

Främsta padelmeriter:

2 vinster och 4 st 2:a platser i sanktionerade a och b-klass under 2023. Rankad 72 i Sverige.

Styrkor: Offensiv



Cissi Holman Bäckström

Ålder: 49 år

Från: Uppsala

Arbetsplats: Gruppchef Vägbrotsgruppen
vid Trafiksektion Mitt i Uppsala

Främsta padelmeriter:

Guld Polis-SM. Jobbar på WAP i Uppsala
och driver projektet She Plays.

Styrkor: en dräpande forehand-volley



Kristina Järkenstedt Edefell

Ålder: 40 år

Från: Varberg

Arbetsplats: LPO Varberg, mängdbrott

Främsta padelmeriter:

3:e plats Polis SM 2023

Styrkor: Stabilt volleyspel



Victoria Candemir

Ålder: 28 år

Från: Värnamo

Arbetsplats: LPO Värnamo

Främsta padelmeriter:

Silver Polis SM 2023, fd tennisspelare
på hög nivå som inte hunnit tävla så
mycket i padel.



Lottie Hedenborg

Ålder: 39 år

Från: Örebro

Arbetsplats: ISÖB (Internetrelaterade
sexuella övergrepp mot barn) rgn Berg-
slagen

Främsta padelmeriter:

SM-guld i Polis-SM i dam- och mixklass.

Styrkor: backhandspel och min spelför-
ståelse



Anna Lundin

Ålder: 31 år

Från: Göteborg

Arbetsplats: Malmö

Främsta padelmeriter:

Guld polis-SM

Styrkor: Backhand



Ellen Halldin

Ålder: 29 år

Från: Lidköping

Arbetsplats: IGV Malmö

Främsta padelmeriter:

Guld Polis-SM 2022

Styrkor: Min spelförståelse och
att jag är snabb.

”Väldigt många av effekterna får du redan om du bara rör på dig så att pulsen höjs lite i 30 minuter om dagen.”

Positiva h

ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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

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

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



älsoeffekter av **träning** och **motion**

Vill du leva länge och på köpet bli starkare, smartare och gladare? Vid det här laget har du knappast missat att träning och motion är bra för dig.

Men exakt hur bra vetenskapen har visat att det är, och på hur många områden träningen har positiva effekter, har du kanske inte järnkoll på. Låt då den här artikeln bli som en crash-course för dig.

TEXT >> DANIEL RICHTER
FOTO >> SHUTTERSTOCK

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

Efter att ha läst boken Hälsa på recept fick jag själv upp ögonen för nya områden där träning och motion har en stor positiv effekt på vår hälsa, vilket inspirerade mig till att sätta ihop det här inlägget med några av de mest betydelsefulla effekterna som träning och motion har på din kropp enligt mig.

Före vi kommer till listan ska det dock sägas att effekten på till exempel din hjärna och ditt hjärt- och kärlsystem är lite olika beroende på om du till exempel tränar pulshöjande konditionsträning som ökar din syreupptagningsförmåga, eller om du med styrketräning bygger upp en muskelmassa som skyddar dig mot stress och

dammsuger blodet på fetter och socker.

Väldigt många av effekterna vi kommer att gå in på snart får du redan om du bara rör på dig så att pulsen höjs lite i 30 minuter om dagen, förutsatt att du inte sitter still för mycket i övrigt. En del effekter kräver dock lite högre arbetsintensitet för antingen hjärtat eller musklerna.

I slutet av inlägget har jag satt ihop en liten lista med rekommendationer åt dig som vill träna för att fånga in alla hälsofördelarna!

Okej, till själva listan! Eller listorna, faktiskt. Låt oss börja med lite riskminimering. Och, observera att det här inte på något sätt är en fullständig lista.

Träning minskar risken för

- Att dö i förtid med ungefär 30-50 %.
- Hjärt- och kärlsjukdomar (den vanligaste dödsorsaken i Sverige) med upp till 50 %.
- Flera former av cancer (den näst vanligaste dödsorsaken i Sverige). Fysiskt aktiva personer har 30-40 % lägre risk för tjocktarmscancer. Fysiskt aktiva kvinnor har 20-30 % lägre risk för bröstcancer.
- Diabetes typ 2 med upp till 40-60 % (ungefär en halv miljon svenskar har diabetes typ 2, och ytterligare en miljon svenskar ligger i riskgruppen för att utveckla det).
- Benskörhet (var tredje kvinna och var sjätte man över 70 år är drabbad).
- Fall och fallskador (en väldigt vanlig orsak till försämrad livskvalitet hos äldre).
- Alzheimers (fysisk aktivitet är den enskilt mest viktiga påverkbara riskfaktorn för alzheimers).
- Demens (träning spelar större roll för om du får demens eller ej, än vad det gör om du har demens i släkten).
- Åldersrelaterad minskning av kognitiv funktion, som minne, koncentrations- och uppmärksamhetsförmåga. (vissa av dessa minskningar börjar redan i 30-års åldern om du inte tränar)
- Stroke med 11-22 %.
- Parkinsons sjukdom med 20-30 %.
- Depression (depressionssymptom minskar till och med även om du inte ens har diagnosticerad depression!)
- Ångest.
- Ryggvärk (drabbas upp till 80 % av alla människor någon gång i livet)
- Vanlig förkylning och andra infektioner.

**”Träning verkar faktiskt
vara så nära ungdomens
och vitalitetens källa vi
bara kan komma.”**



”Det är aldrig varken för tidigt eller sent för att börja träna, och det allra bästa du kan göra är att påbörja en träningsvana som du behåller livet ut.”



Skönt att minska risken för allt det där! Träning verkar faktiskt vara så nära ungdomens och vitalitetens källa vi bara kan komma. Fantastiskt!

Men det var vad du undviker, vad får du om du börjar träna då?

Observera att flera av punkterna i listan nedan är något av inverser till listan du just läste. Förlåt mig.

Det här är förresten inte heller en fullständig lista.

Träning förbättrar

- din syreupptagningsförmåga, din styrka och muskelmassa.
- ditt humör och gör dig gladare.
- din kognitiva förmåga, så som...
- förmågan att ta in och förstå information,
- beslutsfattande (innefattar exempelvis planering och logiskt tänkande),
- hastigheten på ditt tänkande,
- minne.
- Hippocampus, hjärnans minnescentra, växer eller bevarar sin storlek istället för att krympa med 0,5-1 % per år efter ~30-års ålder.
- din sömn, vilket i sig för med sig en myriad av positiva effekter.
- din förmåga att hålla vikten och hjälper dig att gå ner i vikt.
- ditt blodsocker, dina blodfetter och ditt blodtryck.
- din insulinkänslighet.
- ditt immunförsvar.
- impulskontrollen hos barn (särskilt hos barn med ADHD) och kanske även hos vuxna.
- din livskvalitet när du blir äldre.
- din ork och energi, vilket gör att du kan spendera mer tid att göra vad du älskar, med de du älskar, och under många fler år.

Träning verkar inte vara mindre än en mirakulös universalmedicin.

Förklaringen är inte konstigare än att våra kroppar är gjorda för rörelse, och rörelse krävs för att vi ska må bra och fungera som vi ska.

Men hur ska du träna då? >>





Träningsupplägg

- Styrketräna 2-3 gånger per vecka.
- Konditionsträna 2-3 gånger per vecka.
- Bryt upp långa perioder av stillasittande (till exempel med några minuters bensträckare varje timme).
- Utför styrketräningen med vikter tyngre än 70 % av ditt max, och fokusera på att täcka in hela kroppen med hjälp av flerledsövningar. Utför minst två-tre set till utmattning per övning för att bygga muskelmassa och styrka.
- Utför konditionsträningen vid drygt 70 % av maxpuls och sikta på att komma upp i 30-45 minuters träningstid, eller om du föredrar det: utför ungefär 4-6 st högintensiva intervaller. Intervallerna kan vara allt från 30 sekunder till fyra minuter och bör vara nära maxkapacitet (men som ändå låter dig klara av alla intervallerna), med ett par minuters vila mellan (så att du kan prestera bra i nästa intervall).

REKOMMENDERAD DOS TRÄNING

Det är som sagt viss skillnad i vilka effekter du får av konditionsträning och styrketräning, och för bästa hälsoeffekt bör du ägna dig åt båda två i någon utsträckning. Här på sidan hittar du lite riktlinjer för dig som vill fånga in hela spannet av positiva effekter.

Det är aldrig varken för tidigt eller sent för att börja träna, och det allra bästa du kan göra är att påbörja en träningsvana som du behåller livet ut.

Det tål att upprepas att träning verkar vara så nära ungdomens källa vi kan komma. Sluta aldrig träna!

EN SISTA SAK

Du är gjord för att röra på dig. Träning får din kropp att fungera som den ska, och får dig att må bra.

Finns det någon i din närhet som du tror inte känner till de fantastiska effekter som träning har på våra kroppar och hjärnor? Dela gärna den här artikeln i så fall!

Om du vill ha en repetition eller hellre lyssnar än läser så kan du spana in avsnitt 42 av Styrkelabbets podcast, som handlar om precis det här ämnet.

**"Du är gjord för att röra på dig.
Träning får din kropp att fungera
som den ska, och får dig att må bra."**



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, damerna kommer spela sin första match

3 juni: Matcher

4 juni: Matcher

5 juni: Matcher

6 juni: Matcher (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 28 februari 2024 vill 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 eller info@polisidrott.se

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare



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



Inbjudan till Polis-SM

//Funktionell Fitness

Plats >> Superb Crossfit i Mölndal, Göteborg

Datum >> 7 september 2024

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Superb Crossfit

TID OCH PLATS

Den 7 september går tävlingen på Superb Crossfit i Mölndal, Göteborg. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning. <https://www.superbcf.se/>

TÄVLINGSINFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, Säkerhetspolisen och Ekobrottsmyndigheten. Även civilanställda samt polisaspiranter och polisstudenter är välkomna att delta. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika tester under dagen. Varje test 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 de tävlande att testas i olika egenskaper för att se vem som är mest allsidig.

NORDISKA MÄSTERSKAPEN I FUNKTIONELL FITNESS

Detta SM kommer vara en del av uttagningen av lag samt individuella atleter till Sveriges Polislandslag som skall få representera Svensk Polis på Nordiska Mästerskapen som går i Finland våren 2025. Så är du en av dem som platsar i vårt landslag hoppas vi får se dig på detta SM.

KLASSER

Tävlingen är individuell och finns i olika klasser. Nytt för i år är att vi även kommer köra utmanarklass.

I avancerad klass förväntas man klara samtliga rörelser som förekommer inom Funktionell Fitness.

I utmanarklass förväntas man hantera de flesta rörelser med stång, hantlar och kettlebells. Vikterna kommer vara reducerade jämfört med avancerad. Utmanare bör kunna hantera flertal gymnastiska övningar men i mindre antal. Dock inte unbroken handstand walk, ring muscle ups, legless rope climb.

Avancerad klass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Utmanarklass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Vid för få anmälningar i en åldersklass så kan vi komma att slå ihop klasser.

ANMÄLAN

Görs via länken eller QR-koden nedan och kostar 800 kr per deltagare.

<https://oumactive.com/competition/polis-sm-i-funktionell-fitness2024>



>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Rinkbandy

Plats >> Solna, Stockholm

Datum >> 10-11 april 2024

Arrangör >> Stockholmspolisens IF Polisdrottsförening

TÄVLINGSPLATS

Ritorps ishall, Solna.

TID

Onsdag och torsdag, 10-11 april 2024.

REGLER OCH TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Mailas ut till deltagande lag. Gruppspelen kommer att äga rum onsdagen och slutspelet torsdagen.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan görs via mail till - hugo.danielsson@polisen.se. Sista anmälningsdag är den 1a mars. I anmälan

ska anges lagnamn, kontaktperson, arbetsort, tfn arbete och privat.

Namn på deltagare i lagen ska mailas till - hugo.danielsson@polisen.se senast 1a februari 2024.

ANMÄLNINGSavgIFT:

Anmälningsavgiften är 2000 kr/lag. Avgiften ska betalas in samtidigt med anmälan, på Stockholmspolisens IF Polisdrottsförening plusgiro 534251-4, senast 1a mars. Anmälningsavgiften betalas inte tillbaka om laget drar sig ur. Skriv "SM rinkbandy" vid inbetalningen.

EFTERANMÄLAN

Kan göras i mån av platser.

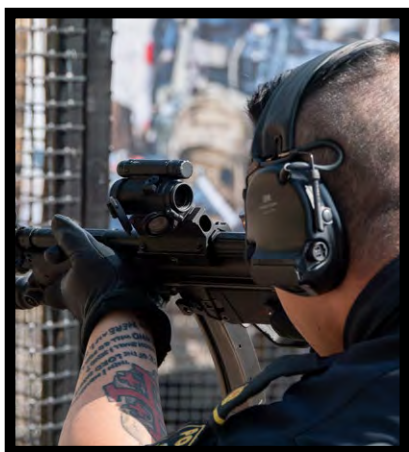
ÖVRIGT

Mer information angående boende, spelschema, bankett med mera kommer att mailas ut till deltagande lag.

UPPLYSNINGAR

Hugo Danielsson, 076-117 21 07, hugo.danielsson@polisen.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Dynamiskt skytte

Plats >> Varpsund Arena, Häggeby

Datum >> 30 maj 2024

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

OMFATTNING

8 stationer (varav 5 stationer inomhus och 3 stationer utomhus), minst 152 skott

Anmälningsavgift: 500kr/ start.
Lagavgift: 100kr/lag

DIVISION OCH KATEGORIER

Produktion, regular, lady, lady senior, senior och supersenior.

SCHEMA

Kl 8:00 genomgång av regler och utfärdande av engångslicenser för tävlande utan IPSC-licens.

Kl 8:45 Rollcall & Briefing på respektive station

Kl 9:00 Förstaskott

REGLER

Grenbestämmelser SPI Dynamiskt skytte samt senaste IPSC regelboken.

ANMÄLAN

Via <https://shootscoreit.com>. Tävlningen öppnar för registrering den 29 februari.

Information om lunch foodtruck, kaffe, fika, tips på boende kommer att finnas på SSI.

UTRUSTNING

Av myndigheten tilldelad utrustning.

Mer info om utrustning kommer att finnas på SSI och skickas ut i separat mejl till anmälda deltagare.

MD: Marianne Schön, Stockholms LVF

RM: David Lindhe, Nyköpings pistolklubb

Kontakt: via kontaktfunktionen i SSI eller via e-post marianne@varpsundarena.se



Inbjudan till Polis-SM //Skidor

Plats >> Orsa Grönklitt

Datum >> 12-13 mars 2024

Arrangör >> Svenska brand och räddningstjänstens IF och Orsa Grönklitt

TIDSPROGRAM

Tisdagen 12 mars

Förmiddag: Individuella längdtävlingar

Eftermiddag: Alpina tävlingar

Kväll: Bankett i Toppstugan

Onsdag 13 mars

Förmiddag: Längdstafett

TÄVLINGSPROGRAM OCH KLASSER

Längd herrar och damer klassisk stil:

H-21, H-35, H-45, H-55, H-65, H-75 samt damklasser.

För H-21 och H-35 är banans längd cirka 15 km. I klasserna H-45 och H-55 och damer är banans längd cirka 10 km.

För klasserna H-65 och H-75 är banans längd cirka 5 km. I klasserna H-35 till och med H-75 och damklassen ska minst två deltagare starta för att mästerskap ska gälla. Vid mindre antal sker uppflyttning till närmast yngre klass.

Stafett:

Seniorer och oldboys Stafett Klassiskt 3 x 5 km. I oldboys får deltagare från 35 år

och äldre delta, men den gemensamma åldern ska vara minst 130 år. I anmälan ska födelseår anges. Seniorer och oldboys startar ej samtidigt.

Alpint:

Herrar 21, 30, 40, 50, 60 samt damer, snowboard samt telemark. Tävlingen omfattar storslalom, snowboard och telemark.

I klasserna damer, snowboard och telemark finns bara en åldersklass i varje disciplin och alla åker i storslalombanan. I snowboard och telemark finns bara en gemensam klass för damer och herrar.

BANKETT

Kommer att hållas i Toppstugan på tisdagskvällen.

BOENDE

I Orsa Grönklitt finns ett stort urval av stugor samt Grönklittsgården. Bokning och frågor sker genom cecilia.difs@orsagronklitt.se eller på tel: 0250-462 24.

Stugorna hyrs ut sön-tor på utvalt boende, där en rabatt på 10 % erbjuds.

ANMÄLAN

www.orsagronklitt.se/skidakning/brand-sm.

Sista anmälan senast den 26 februari 2024.



AVGIFTER

Individuella starter längd/alpint 325 kr
Startavgift stafett 360 kr/lag
Bankett 300 kr/person

Liftkort och spårkort är inräknat i startavgiften. Avgifterna för starterna och banketten faktureras efter anmälan.

FRÅGOR

Startlista och PM kommer på www.brandsm.se. Frågor angående anmälan och boende sker genom cecilia.difs@orsagronklitt.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM

//Bowling

Plats >> Trelleborg

Datum >> 8-9 mars 2023

Arrangör >> Malmöpolisens Gymnastik- och Idrottsförening

För att få delta i svenska polismästerskap (SPM) ska personen i fråga vara polisanställd samt medlem i en till Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) ansluten polisidrottsförening. Detta gäller även; pensionerade polisanställda, polisanställda som avgått med egenlivränta, polisanställda med tjänstledighet och polisstuderande.

KLASSER INDIVIDUELLT

Herr, Dam, Oldboys (Oldboys = från det spelår fyller spelaren fyller 55 år. Spelår räknas från 1 september - 30 augusti), Utmanarklass för spelare som inte har/haft tävlingslicens, ej spelar/spelat hall-liga eller Korpen eller inte vill delta i mästerskapsklass. Observera att Utmanarklassen inte är en mästerskapsklass.

LAGTÄVLING

Lagtävlingen avgörs under kvalspelet. Lagmedlemmarna spelar på samma bana eller samma banpar. I lagtävlingen sammanräknas lagresultaten efter kvaltävlingens sex serier.

De spelare som inte ingår i förnamnt lag, delas in i lag av arrangören.

Tvåmannalag: Kan vara mixade lag med både herr- och damspelare. Spelarna spelar på samma bana och samma starttid. Lagen nomineras i förväg. Spelarna ska spela på samma bana och vid samma starttid.

Fyrmannalag: Kan vara mixade lag med både herr- och damspelare. Lagen nomineras i förväg. Spelarna spelar samtidigt och på samma banpar.

TÄVLINGSREGLER

Kval över 6 serier individuellt samt direkt avgörande för lagtävlingen. Oljeprofilen: EA 42 SWEBOWL 2022.

De 14 bästa resultaten, oavsett klass, spelar final på lördagen över 6 serier. Till final direktkvalificerar sig de 14 högsta resultaten från kvalspelet oavsett klass. De två sista finalplatserna tilldelas de som har högsta slagningen över en serie kallat Desperado. Vid lika resultat spelar man om ruta 9 och 10.

Desperadon spelas på morgonen, innan finalspelet börjar. Anmälan sker senast klockan 18:00 2023-03-08. I finalen nollställs tidigare resultat och samtliga finalister börjar från noll. Klassegrare, SM-vinnare, blir de som har de som har högsta slagning i respektive klass efter finalspelet.

MÄSTARNAS MÄSTARE (INGÅR INTE I SPM)

De spelare som fått de fem högsta resultaten i finalen ska spela en stegfinal. Matcherna spelas över en serie, där segraren i varje match går vidare och möter spelare framför i resultatlistan (amerikanskt spelsätt). Femman möter fyran, och segraren i denna match möter trean osv. Segaren i den sista matchen blir "Mästarnas Mästare" och tilldelas vandringspriset. Byte av banpar sker efter varje match. För att få behålla vandringspriset för alltid krävs totalt fyra inteckningar eller tre inteckningar i rad alternativt de regler som finns uppsatta för vandringspriset.

//INBJUDNINGAR TILL MÄSTERSKAP



TIDER

- Kvaltävlingen delas upp på tre starter på fredagen 2024-03-08; kl 09:00, 12:00 och 15:00.
- Desperado lördag 2024-03-09 kl 09:00
- Finalen över sex serier spelas efter Desperadon
- Mästarnas Mästare spelas efter finalen
- Prisutdelning direkt efter Mästarnas Mästare

BANKETT

Banketten kommer avhållas fredag 2024-03-08 kl 18:00 Restaurang Peacock som ligger i Palm Tree Hotell, Sure Hotel Collection by Best Western, Corfitz-Beck-Friisgatan 3 i Trelleborg. Det serveras en riklig buffé samt efterrätter. Det kommer finnas något för alla. Vid eventuella allergier, uppge det i anmälan. Pris för banketten är 249 kr/person och betalas på plats till restaurangen eller direkt till hotellet i samband med bokning av boende.

BOENDE

Deltagarna erbjuds boende till fördelaktigt pris på Palm Tree Hotell, Sure Hotel Collection by Best Western, Corfitz-Beck-Friisgatan 3 i Trelleborg.

- Pris per person/natt i dubbelrum: 545 kr
- Pris per person/natt i fyrbäddsr.: 495 kr
- Pris för en pers i enkelrum/natt: 795 kr

Bokning av hotell sker av deltagaren själv. Telefonnummer till hotellet är 0410-48500. Uppge "Polis Bowl" när du bokar.

Övriga boendelalternativ i Trelleborg är:

- Clarion Collection Hotel Magasinet, Hamngatan 9 Trelleborg TFN: 0410-18899
- Hotell Dannegården, Strandgatan 32 Trelleborg TFN: 0410-48180
- Systrar och Bönr B&B, Algatan 26-28 Trelleborg TFN: 0410-18767

Ett stort utbud av hotell finns även i Malmö.

ANMÄLAN

Anmälan skickas via e-post till camilla.stalhammar@polisen.se senast 2024-02-11. Ange namn, klass, lag och förening i anmälan. Skriv även om du önskar delta på banketten. Det går att ta med en person i sällskap till banketten. Anmäl även detta i så fall så vi kan boka plats.

AVGIFTER

Anmälningsavgiften för deltagandet i själva tävlingen är 450 kr/deltagare. Inbetalning sker till MPGI plusgirokonto 530433-2 och ska vara inbetald senast 2024-02-11.

Eventuella frågor besvaras av:
Camilla Stålhammar 0708-777623
Katarina Lövdahl 0708-348111

Varmt välkomna till Söderslättshallen i Trelleborg

>>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



Inbjudan till Polis-SM //Bordtennis

Plats >> Klövernhallen, Västerås

Datum >> 13-14 april 2024

Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening
i samarrangemang med Västerås BTK

TID OCH PLATS

Lördag och söndag 13-14 april 2024
Klövernhallen, Sjöhagsvägen 7 i Västerås

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 15 mars 2024 till Peter Eriksson
på adressen. peter-i.eriksson@polisen.se

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

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start
Lagklasser 150 kr/start
Betaling sker i samband med anmälan
genom banköverföring till
Swedbank clearing 8424-4 konto 944
343 731-5 Västeråspolisens IF.
Det går även bra att betala via swish på
123 340 840 8

KLASSER

- Herrsingel, herrdubbel, herrar lag
- Damsingel, damdubbel, damer lag

- Oldboyssingel, oldboysdubbel, oldboys lag (födda 1981 eller tidigare)
- Veteransingel, veterandubbel, veterander lag (födda 1971 eller tidigare)

- Äldre veteransingel, äldre veterandubbel, äldre veteraner lag (födda 1956 eller tidigare)
- Motionsklass (max 999 rankingpoäng) Ej SM-status

STARTBEGRÄNSNINGAR

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

SEEDNING

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

ÖVRIGT

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

BANKETT

Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

UPPLYSNINGAR

Peter Eriksson 070-346 34 47
Johan Rinderud 010-56 752 04

Hjärtligt välkomna till Västerås önskar
Västeråspolisens Idrottsförening

>>Läs mer på polisidrott.se



>>Kalender över Polis-SM 2024

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
8-9 mars	Bowling	Trelleborg	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
12-13 mars	Skidor	Orsa	Svenska brand och räddningstjänstens IF
10-11 april	Rinkbandy	Stockholm	Stockholmspolisens idrottsförening
13-14 april	Bordtennis	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
18 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
30 maj	Dynamiskt skytte	Stockholm	Svenska Polisidrottsförbundet
29-30 augusti	Golf	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
7 september	Hyrkarting	Örebro	Örebropolisens idrottsförening
7 september	Funktionell Fitness	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
19 oktober	Marathon	Växjö	Växjö polisidrottsförening

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	-
Marathon	-	-	-	Sverige
Orientering	Danmark 11-14 sep	-	-	-
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



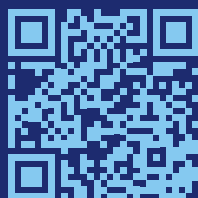
När såg du över ditt försäkringsskydd senast?

När livet förändras tenderar försäkringsbehovet att göra detsamma. Därför kan det vara en bra idé att se över sitt försäkringsskydd.

Exempel på händelser som kan förändra försäkringsbehovet är om du:

- Blivit sambo/särbo/gift dig/skilt dig/separerat
- Fått tillökning av djur/barn eller haft barn som flyttat ut
- Flyttat/köpt fritidshus
- Köpt bil/motordrivna fordon

Välkommen att kontakta Polisförbundet Försäkring så hjälper vi dig!



Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)
E-post: forsakringar@polisforbundet.se



Polisförbundet
Försäkring



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