

JÄMNA DUELLER
I GEVÄR OCH K-PIST

FARLIG MAT
ELLER INTE?

2 X PADEL MED
SM OCH EM

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 6 - 2023



Spela,
heja,
umgås

Proffsigt arrangemang
vid Polis-SM i innebandy

>>>>



"Jag anser att motivation
slår klass alla dagar i veckan."

PROFLEN
LARS
FOLKEBRANT



Säkerhetspolisen

I demokratis tjänst.

Till storstad, landsbygd, eller ett internationellt toppmöte. Oavsett vart uppdraget tar dig finns du där för att säkerställa att det som inte får hända inte heller händer. Är du polis och har vad som krävs för att skydda demokratin och arbeta som livvakt hos oss? Nu rekryterar vi.

Läs mer och ansök senast 31 januari på sakerhetspolisen.se/livvakt



//Jämna dueller

Polis-SM i gevär och k-pist i Uddevalla >> 3



//Proffsigt in i minsta detalj

Polis-SM i innebandy i Jönköping >> 10



//Polismästaren

Profilen Lars Fokebrant >> 26



//Padel i Göteborg

Tätt och jämt vid Polis-SM >> 16

Farlig mat (eller inte) >> 22

Padel i Spanien >> 39

Inbjudningar till 6 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

En av alla fighter framför
Göteborgs målvakt i finalen av
Polis-SM i innebandy.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Trots den hårda arbetsbelastningen är vi glada att våra anställda kan ta en paus för att samlas och delta i våra tävlingar.”



Välkomna till årets sista nummer av Svensk Polisidrott!

I det här numret kan ni läsa om en fantastisk idrottsprofil inom svensk polisidrott; Lars Folkebrant.

Lars har under många år betytt mycket för mig och många andra kolleger som inspirationskälla gällande träning och kost och hur långt man kan nå med motivation och målmedvetenhet. Detta gäller både inom det idrottsliga området såväl som i vårt dagliga liv oavsett om det handlar om jobbet eller privatlivet. Läs och inspireras!

Våra mästerskap inom Polisidrotten fortsätter rulla på. Trots den hårda arbetsbelastningen är vi glada att våra anställda kan ta en paus för att samlas och delta i våra tävlingar.

Nyligen avgjordes Svenska Polismästerskapen i innebandy vilket är vår näst största lagtävling efter fotbollen. Jag skulle gärna vilja dela med mig av ett citat som kom från en av deltagarna.

”För många är Polis-SM en höjdpunkt på året och jag tror att i dessa tider med mycket hög arbetsbelastning

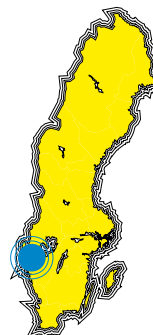
är det än mer viktigare att göra något roligt tillsammans med sina kollegor. Polis-SM är ett välgörande avbrott i arbetsvardagen och chans till teambuilding och nätverkande med kollegor från hela landet. Tack för ett bra och proffsigt arrangemang. Vi längtar redan till nästa år”.

Tack för det här året! God Jul och Ett Gott Nytt År!

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

Många jämna dueller i Uddevalla

Rutinerade skyttar som levererade som vanligt och en och annan nybörjare som överraskade blev slutklämman av ett polismästerskap som tyvärr har en vikande deltagarskara.



TEXT>> LINDA BERGMAN
FOTO>> ROBERT



Nils Erik Andersson siktar in sig.

Vi skyttar välkomnades till Samneröds skjutbana i Uddevalla. Det är en fin anläggning som flera civila skytteföreningar har tillsammans. Första gren ut var k-pist bana, då skjuter man liggande, knästående och stående på 100 meter. Förmiddagen bjöd på både regn och sol. >>



”I fältskytte går det ut på att bedöma avståndet till målet och därefter ställa in riktmedlet på sitt vapen för att kunna träffa så bra som möjligt.”



Skönt med tak på k-pistbanan då sol och regn avlöste varandra.

I SENIORKLASSEN var det spännande ända fram till slutet. Göran Palm såg ut att vara den som skulle ta hem segern men i skytte kan det ändras fort. När Göran tappade ett skott i stående tog Johan Ekstam chansen och gick om. Johan höll sedan undan resten av tävlingen och tog hem guld. Daniel Persson gjorde sin allra första skyttetävling och sköt till sig en bronsmedalj, kul! I veteranklassen kopplade segraren Ingemar Jonsson greppet redan i första omgången. Nils-Erik Andersson fick nöja sig med en silvermedalj.

Efter lunch var det ställningsmästerskapet i gevär på 300 meter som avgjordes. Seniorer skjuter liggande, knästående och stående medan veteraner skjuter endast liggande och knästående. Nytt för i år var att även seniorer på detta mästerskap

”Daniel Persson gjorde sin allra första skyttetävling och sköt till sig en bronsmedalj.”

sköt endast liggande och knästående. Det är ett sätt att locka nybörjare till att vara med. Det är helt enkelt lättare att lära sig knästående först. I seniorklassen var det Linda Bergman och Johan som gjorde upp om guld. Linda drog det längsta stråt.

Även i denna gren sköt Daniel till sig ett brons, då i sitt livs andra skyttetävling, inte illa! Stefan Lundqvist vann med god marginal i veteranklassen. **Värt att nämna är att han vann på samma poäng som guldmedaljören i veteranklassen på civila SM** gjorde tidigare under



hösten. Lördagen avslutades som vanligt med en trevlig kamratmåltid och prisutdelning.

HELGENS ANDRA tävlingsdag inleddes med gevärsskytte i liggande skjutställning på 300 meter. Det blåste ordentligt, vilket kan påverka k ulbanan och således också träffbild och

resultatet. Stefan levererade höga poäng redan från start och tog överlägset hem segern bland veteranerna. I senior blev det en kamp om guld mellan Linda och Johan och en kamp om bronset mellan Göran och Daniel. Helgens sista gren var fältskytte med k-pist. En bana med sex stationer hade byggts upp runt området. >>



Palm, Persson och Jonsson i liggande gevärsskytte.



**”Nya deltagare,
oavsett tidigare
erfarenhet,
är hjärtligt
välkomna till
nästa år.”**

I FÄLTSKYTTE går det ut på att bedöma avståndet till målet och därefter ställa in riktmedlet på sitt vapen för att kunna träffa så bra som möjligt. Man behöver även ta hänsyn till vindens påverkan när det blåser. I detta gäng var det en del väldigt rutinerade fältskyttar och en del som är nybörjare

på den grenen. Det är antalet träffar man räknar så oavsett hur nära mitten man träffar är en träff alltid en träff. Det är helt olikt banskytte där tavlorna är tioringade och det gäller att hamna så nära mitten som möjligt och därmed få en så hög poäng som möjligt på varje skott. Göran och Ingemar är båda

rutinerade k-pistskyttar sedan många år. De båda har redan många medaljer hemma sedan tidigare från dessa sammanhang. Efter dagens fältskytte kunde båda utöka sin medaljsamling med ytterligare ett guld, i senior- respektive veteranklassen.

Dessa tävlingsgrenars stora dilemma är det mins-

kande deltagarantalet. Nya deltagare, oavsett tidigare erfarenhet, är hjärtligt välkomna till nästa år! Vi tackar Landslagsföreningen i skytte i samarbete med Forshälla-Herrestad-Torps skytteförening för ett väldigt bra arrangemang!

RESULTAT /// POLIS-SM GEVÄR OCH K-PIST

K-PIST BANA

Senior

1. Johan Ekstam, Karlstad
2. Göran Palm, Södertörn
3. Daniel Persson, Stockholm

Veteran

1. Ingemar Jonsson, Trollhättan
2. Nils-Erik Andersson, Linköping

Lag

1. Stockholm
2. Linköping

GEVÄR STÄLLNING

Senior

1. Linda Bergman, Norrtälje
2. Johan Ekstam, Karlstad
3. Daniel Persson, Stockholm

Veteran

1. Stefan Lundqvist, Norrtälje
2. Ingemar Jonsson, Trollhättan

Lag

1. Norrtälje
2. Stockholm

GEVÄR LIGGANDE

Senior

1. Linda Bergman, Norrtälje
2. Johan Ekstam, Karlstad
3. Göran Palm, Södertörn

Veteran

1. Stefan Lundqvist, Norrtälje
2. Ingemar Jonsson, Trollhättan

Lag

1. Norrtälje
2. Stockholm

K-PIST FÄLT

Senior

1. Göran Palm, Södertörn
2. Daniel Persson, Stockholm
3. Johan Ekstam, Karlstad

Veteran

1. Ingemar Jonsson, Trollhättan
2. Nils-Erik Andersson, Linköping

Lag

1. Stockholm
2. Linköping



>>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

Orolig att missa nåt?



Prenumerera på Polisidrott!

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

För övriga kostar en årsprenumeration 100 kronor och ger dig sex nummer per år hem i brevlådan. Sätt in pengarna på bankgirokontot 129-4149, som tillhör Svenska Polisidrottsförbundet.

Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden.

Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

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

POLIS-SM **INNEBANDY** /// JÖNKÖPING /// 8-9 NOVEMBER 2023

Proffsigt in i minsta detalj

Stockholm i orange västar pressar på mot Östergötland under bronsmatchen. Stockholm stod till slut som segrare efter straffar.



TEXT >> JOHANNA KLINTEBERG
FOTO >> EMMA IHRMAN



Under två dagar spelades 43 fartfyllda innebandymatcher i Jönköpings Idrottshus. Tio lag stod anmälda i herrklassen och åtta lag i damklassen. I en arena med spel på fyra fullstora planer skapades en unik och härlig stämning där alla kunde spela, heja och umgås under ett och samma tak.

"I dessa tider med mycket hög arbetsbelastning är det än viktigare att göra något roligt tillsammans med sina kollegor. Polis-SM är ett välgörande avbrott i arbetsvardagen och chans till teambuilding och nätverkande."



Malmö firar ett av sina mål i bronsmatchen



I år var Jönköpingspolisens skytte och polisidrottsförening arrangörer. Under tidig vår sattes en arrangörsgrupp ihop med Johan Axell och Robert Engdahl i spetsen. Många timmars ideellt arbete låg bakom mästerskapet och förväntningarna var höga. Flertalet frivilliga funktionärer ställde upp för att få ihop en bra turnering, där tacksamheten från arrangörsgruppen är stor.

GRUPPSPEL

Turneringen inleddes vid lunch under onsdagen och var vigd åt gruppspelsmatcher ända fram till sen kväll. Eftersom antalet lag på damsidan var åtta, så gick samtliga lag vidare till slutspel. Under torsdagens första timme i turneringen spelades de sista gruppspelsmatcherna på herrsidan, där flertalet av matcherna var avgörande för vilken placering de skulle få i tabellen och vilka som skulle kvalificera sig till slutspel.

Matchen mellan Malmö herr och Göteborg herr såg länge ut att sluta 1–1, men precis vid slutsignalen gjorde Göteborg 2–1 och kunde därmed tituleras som gruppsegrare i ena gruppen. Samtliga lag var garanterade



Robert Engdahl, en av spets spelarna i arrangörsgruppen.

minst fyra matcher, oavsett slutspel eller inte. Någon som inte nöjde sig med det var Södertäljes målvakt Linnéa Bergman, som stod i mål både för damerna och herrarna. Linnéa sprang mellan matcherna och spelade i runda slängar 320 minuter innebandy under två dagar. Hatten av för Linnéa!

DAMLAGENS SLUTSPEL

Efter att samtliga kvartsfinaler för damerna spelats stod det klart att Stockholm och Göteborg, samt Malmö och Östergötland, skulle göra upp om platser i finalen. Semifinalerna vanns av regerande mästarna Göteborg samt Malmö. Dessa lag skulle till slut drabbas samman i vad som skulle visa sig vara en av turneringens mest spännande matcher.

GÖTEBORG OCH MALMÖ I FINAL

Både Göteborg dam och Malmö dam ställde upp med två starka lag, där den innebandyintresserade kunde notera ett flertal bekanta namn. Bland annat Amanda Wetterström i Göteborg och Elin Johansson i Malmö, som båda har ett förflutet i högsta ligan SSL i Sverige.

Göteborg tog ledningen i mitten av första perioden genom Vendela Sälge, assisterad av Hanna Hult. Det var en jämn match och många chanser åt båda hållen, där målvakterna i de bägge lagen storspelade. Malmö pressade på och under sista tio minuterna trodde nog många i arenan att denna match skulle kvitteras och avgöras genom straffar. Men Göteborg höll undan och när slutsignalen gick var det Göteborg som stod som segrare för, imponerande, fjärde året i rad.

BRONS TILL STOCKHOLM DAM

Samtidigt som finalen avgjordes så spelades match om tredjepris för damerna. Östergötland mötte Stockholm, för andra gången under turneringen. I gruppspellet stod Östergötland som segrare. Annat blev det i bronsmatchen, där Stockholm till slut kunde



SM-guld, SM-guld, SM-guld!



Final mellan Göteborg och Stockholm syd.

titulera sig som bronsmedaljörer, efter att ha avgjort på straffar.

HERRLAGENS SLUTSPEL

Semifinalerna på herrsidan spelades mellan Stockholm Syd och Malmö, samt Göteborg och Västmanland. Stockholm vann semifinalen med 6–0 och Göteborg vann med 4–2.

HERRLAGENS RAFFLANDE FINAL

Finalen på herrsidan stod mellan Göteborg och Stockholm Syd, de sistnämnda som regerande mästare. Även här skulle publiken få skåda en rafflande match, där det stod 3–3 på tavlan tills det var fyra minuter kvar av matchen. Efter 40 spelade minuter stod Stockholm Syd som vinnare, efter att ha gjort två mål inom loppet av 35 sekunder. Slutresultatet kunde skrivas till 5–3. Publiken kunde skåda en hel del rutin och kvalitet på plan, vilket gjorde att matchen egentligen aldrig kändes svajig från något lag. Två giganter som stack ut var Göteborgs Christopher Fähræus, som med turneringens kanske hårdaste skott nätade två gånger i finalen. Utöver det även Stockholm syds Mattias Khan som gjorde ett mål och två assist.

”Linnéa sprang mellan matcherna och spelade i runda slängar 320 minuter innebandy under två dagar.”

BRONSMEDALJ TILL MALMÖ

Herrarnas bronsmatch stack ut från de andra placeringsmatcherna. Malmö mötte Västerås i en match där Malmö drog iväg under andra perioden. Matchen slutade 9–2 och Malmö kunde jubla över att åka hem med en bronsmedalj. I Malmö spelade Ted Nivestam, som ohotad kunde ta hem priset som årets poängkung.

BANKETT

Kvällen avslutades med en bankett för spelare och funktionärer på Elite Stora hotellet i Jönköping, där det serverades två-rätters middag, livemusik och dans. Kvällen leddes av två lokala konferencierer, som lotsade gästerna genom kvällen och delade ut priset.

GOTT OMDÖME FRÅN DELTAGARNA

Så här säger Jenny Johansson, som var lagledare för Gotlands damlag om turneringen.

”För många är Polis-SM en höjdpunkt på året och jag tror att i dessa tider med mycket hög arbetsbelastning är det än viktigare att göra något roligt tillsammans med sina kollegor. Polis-SM är ett välgörande avbrott i arbetsvardagen och chans till teambuilding och nätverkande.

Personligen har jag deltagit i flera Polis-SM men Gotland har mig veterligen aldrig deltagit med ett damlag i något Polis-SM förut. Det är historiskt och det känns väldigt roligt att vi kunde få ihop ett lag och att vi dessutom lyckades prestera trots endast två avbytare. Vi kommer att återkomma, förhoppningsvis med en större numerär nästa gång.

Som lagledare för Gotlands damlag vill jag framföra ett stort tack från hela laget till arrangören Jönköping. Vi är imponerade över det proffsiga arrangemanget där Jönköping lyckats med varenda detalj från inbjudan till bankett.”

RESULTAT /// POLIS-SM INNEBANDY

HERRAR

1. Stockholm syd
2. Göteborg
3. Malmö

DAMER

1. Göteborg
2. Malmö
3. Stockholm

UTMÄRKELSER

Årets poängkung:

Ted Nivestam Malmö 24 poäng

Årets poängdrottning:

Sofia Johansson Malmö 12 poäng

Årets bästa målvakt dam:

Elin Bowenius Göteborg.

Motivering: Höll nollan i finalen

Årets bästa målvakt herr:

Niklas Nyman Göteborg.

Motivering: Gav sitt lag en chans
att nå hela vägen

Årets målvakt dam/herr:

Linnéa Bergman Södertälje

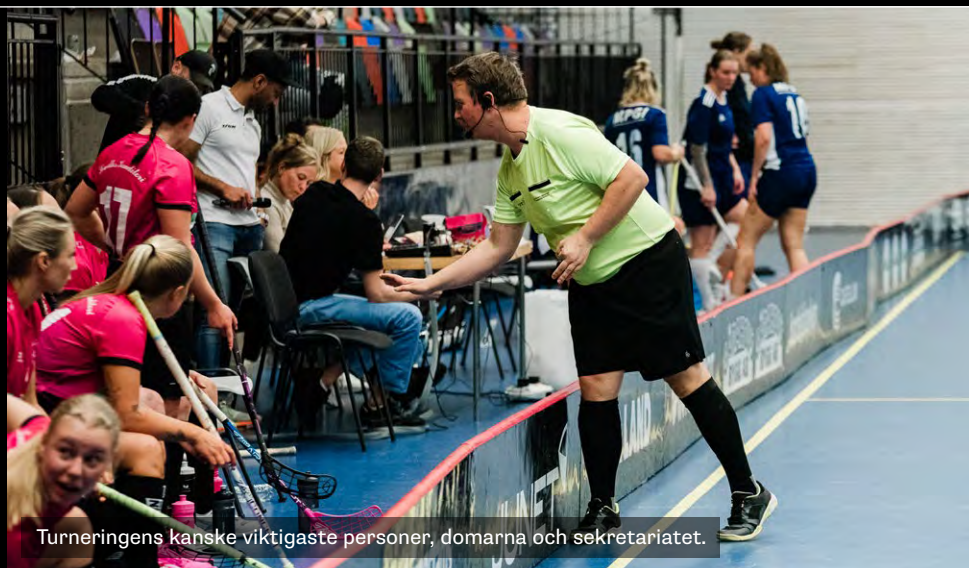
Motivering: Stod i mål både för
dam- och herrlaget

Årets bästa stuk:

Robert Falk Stockholm city

Motivering: Som tagen ur inne-
bandyns 80-tal med instoppad
tröja, röd bandana och hudfärgat
knäskydd

Årets fairplay: Gotland dam



Turneringens kanske viktigaste personer, domarna och sekretariatet.



Guldmedaljörerna Stockholm syd.



Guldmedaljörerna Göteborg.

AVSLUTNINGSVIS VILL Jönköpingspolisens skytte och polisidrottsförening, med arrangörgruppen i spetsen tacka samtliga lag för två roliga dagar, med många bra innebandymatcher. Nu hoppas vi att någon ny tar vid och bjuder in till 2024 års upplaga. Vi ses där!



POLIS-SM **PADEL** /// GÖTEBORG /// 18-19 OKTOBER 2023

Tätt och jämnt i fin arena

Victoria och Elisabeth, närmast i bild, tog SM-silver efter en mycket bra insats under hela mästerskapet.

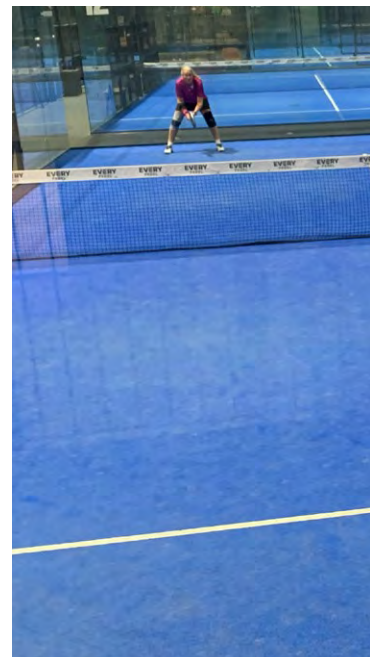


TEXT OCH FOTO>> DANIEL BROLIN

A photograph of an indoor padel court with a blue floor and glass walls. A woman in a black dress is in the foreground, holding a padel racket and a ball. Another player is visible in the background on the opposite side of the net. The net has 'EVERY PADEL' written on it. The court is surrounded by a high glass wall, and the ceiling has industrial lighting.

Årets upplaga av Polis SM i padel spelades i Göteborg och på Everypadel i Åbyarena. Alla som var på plats och deltog slog fast i att detta var än så länge bästa upplägget som varit för padel-SM. Alla lag kunde spela i samma hall och man bodde på samma plats som anläggningen var.

"Det var en mycket bra nivå och många täta och jämna matcher."



Genom att alla lag spelade i samma hall så var utbytet mellan spelare och kollegor väldigt bra och trevligt. Väldigt bra sammanhållning då man kunde följa olika klasser på samma ställe.

Åby arena är en hall med 21 stycken dubbelbanor och fyra stycken singelbanor. Padelanläggningen vid Åbyarena kan stå värd för större evenemang och tävlingar då man enkelt kan dela upp hallen i två delar. I hallen finns en shop och stora och välplanerade sociala ytor, omklädningsrum med bastu och fantastisk personal.

SM spelades 18-19 oktober, det kom totalt 40 lag till start. Dessa lag var uppdelade i olika klasser som spelades. Det var Herrar A, Herrar B sedan Damer A, Damer B. Det var uppdelat så att man dag 1 spelade gruppspel, sedan dag två var det slutspel för alla lag. Det spelades totalt över 200 matcher i Åbyarena. Nytt för detta år var att vi körde placeringsmatcher dag 2 för lag som förlorade första matchen dag 2. Detta för att man helt enkelt skulle få möjlighet att spela fler matcher och spela mot andra motståndare och träffa fler kollegor. Detta var uppskattat då många rest långt och vill såklart spela mycket Padel.



TILL SPELET, I HERRAR A var det 18 lag som ställde upp. Det delades upp i fyra grupper med två grupper om fem lag och två grupper om fyra lag. Det var en mycket bra nivå och många täta och jämna matcher. De lag som var fem i gruppen fick spela hela fyra matcher på en dag, det blev tufft vill jag lova men alla lag kämpade hårt och slet men med glada miner trots värande kroppar på några håll. Det var uppskattat att man fick spela många matcher även om det bästa hade varit två lag till då hade man sluppit fem-lags grupper och haft en till med fyra lag.

Herrar B var det tre grupper om fyra lag i varje. Här var det med många täta jämna matcher. Bra nivå på spelet och många lag i denna klass hade lätt platsat i herrar A.

Damerna gjorde man så att alla 12 lag slogs ihop i tre grupper dag 1 för att sedan dag 2 delas upp i A-B slutspel. Vi hade från början två klasser att anmäla sig till men då det va 6 lag i varje klass slog vi ihop de båda klasserna för att få fler matcher och olika motståndare. Detta var uppskattat då man kunde spela fler matcher mot olika motståndare.

VINNARNA PÅ DAMSIDAN A klass blev Sandra Aasvold och Lottie Hedenborg som slog Victoria Candemir och Elisabeth Jonsson med 2-1 i set. Finalen var mycket spännande och jämn. 3-6, 7-5 sedan ett avslutande supertie.

Första set togs hem av Elisabeth och Victoria med 3-6. Tjejerna spelade mycket stabilt och säkert medans Sandra och Lottie fick mer press på sig och gjorde därmed lite onödiga missar. Victoria en före detta tennisspelare med riktigt bra kraft i sina slag avgjorde många gem.

Inför andra set gick det bättre för Lottie och Sandra som missade mindre och svarade upp på ett bra sätt mot ledarna. Det va sjukt spännande när det stod 6-5 i gem till Sandra och Lottie. Ska det bli tiebreak eller kommer det avgöras. Med lite fegspel och många



lobbar fram och tillbaka lyckades dom knipa andra set och ställningen är 1-1 inför sista set.

Tredje och sista spelades i form av ett supertiebreak där man spelar om först till 10 poäng och man måste vinna med 2 poäng. Sandra och Lottie som började sämre i första set lyckades spela in sig bättre i matchen under andra set vilket höll sig även under sista. Det var sjukt jämt och lagen höll poängen under sina servar. Lottie och Sandra satt hög press på Elisabeth i forwardhörnet. Färre och färre bollar gick mot Victoria då laget blivit varse om att såfort Victoria lyckas bryta med sin stenhårda forward var det kört. Elisabeth gjorde ett grymt och imponerande jobb i försvarsspelet. Mycket tålamod där!

Efter många långa och jämna bollar slutade supertie med 10-8 till Sandra och Lottie! Mycket bra och välförtjänt!

VINNARN I HERRAR A blev Oscar Vallin och Eddie Davidsson som slog Daniel Andersson/Niklas Abrahams-son med 2-0 i set.

Oscar och Eddie spelade stabilt och bjöd inte på många enkla bollar för Daniel och Niklas. Oscar har en fruktad

"Ni skötte er exemplariskt och vi hörde många glada skratt i hallen under dessa dagar."

smash så blev lobbarna för korta på honom smällde han ut bollarna ur buren. Oscar och Eddie tog första et med 6-1. Jag tror Niklas och Daniel inte riktigt va på tårna första set efter en hård semifinal där de vann i supertiebreak med 10-8. Men i andra set kom Daniel och Niklas ut som ett nytt lag och där var det mycket jämt. Vann vardera gem upp till 2-2 sedan breakar Oscar och Eddie och har då 3-2 egen serve. Detta gem blir matchavgörande, när det står 40-40 och en golden point. Oscar har serven, bollen går fram och tillbaka och det är en lång boll som spelas. Blir en lite kortare lobb på Daniel som smashar men bollen stannar kvar inne i buren och Oscar lyckas då vända tillbaka på den smashen och avgöra den

poängen. Hade poängen istället gått till Daniel/Niklas så hade det varit 3-3 i gem och öppen match. Nu blev det 4-2 till Oscar och Eddie istället som sedan gjorde att de kunde spela hem setet och vinna finalen. Summa sumarum är att Oscar och Eddie var välförtjänta segrare. Oerhört stabila padelspelare, vi säger grattis till dem och det är det laget man ska slå nästa år.

Nästa års padel-SM kommer troligtvis spelas i Jönköping eller Stockholm. De har stora skor att fylla men vi hoppas på bättre uppslutning som de var under succèåret i Halmstad 2021 med över 100 lag anmälda.

HÄLSNINGAR FRÅN EVERYPADEL OCH ÅBYARENA

"Jätteroligt att få vara arrangör till Polis-SM och att ni valde oss. Vi är jätteglada över att kunna stå värd för detta arrangemang. Ni skötte er exemplariskt och vi hörde många glada skratt i hallen under dessa dagar vilket vi självklart gillar att höra.

Padel är en sport som förenar och oerhört rolig att utföra. Vi vill önska alla er polisanställda lycka till och ni gör ett oerhört viktigt arbete."

RESULTAT /// POLIS-SM PADEL

HERRAR A

1. Oscar Vallin/Eddie Davidsson
2. Daniel Andersson
/Niklas Abrahamsson
3. Daniel Skogh/Oscar SS

DAMER A

1. Sandra Aasvold/Lottie Hedenborg
2. Victoria Candemir/Elisabeth Jonsson
3. Mia Bergström/Kristina Edefell

HERRAR B

1. Linus Malm/Markus Larsson
2. Johan Karlsson/Björn Ahlsén
3. Mikael Rydén/Henrik Herou

DAMER B

1. Josefin Arvidsson/Maria Glanz
2. Mikaela Kellner/Katarina Strömgnren
3. Marie Jansson/Anna Sandberg



Alla resultat i
turneringen hittar
du via QR-koden.



Guldmedaljörer Damer A.



Guldmedaljörer Damer B.



Guldmedaljörer Herrar A.



Guldmedaljörer Herrar B.



Silvermedaljörer Damer A.



Silvermedaljörer Herrar A.

Alla ska komma hem tryggt och säkert varje dag

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärrningstjänster. 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 avspärrningar?

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



Farlig mat (eller?)

“Ny forskning visar att ... är farligt!!” - i media överallt. Typ hela tiden. Suck och stön. Larmrapporterna om mat duggar tätt och en allmän oro för vad som är tillåtet att äta är väl utbredd. Personligen kan jag ofta uppleva att vi i dagens Sverige befinner oss så högt på Maslows trappa (behovshierarki) att vi uppenbarligen har tid över att oroa oss över bagateller.



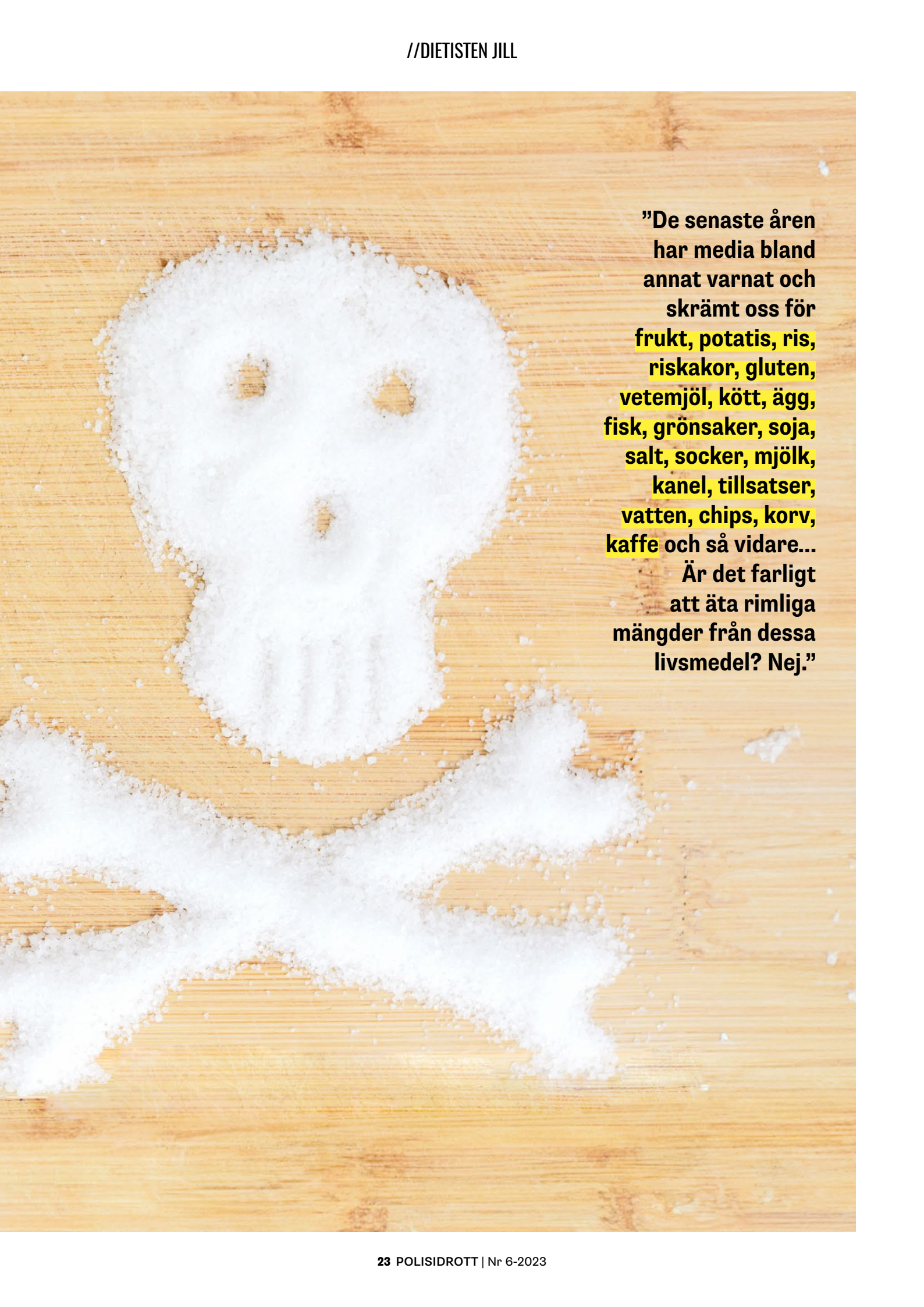
TEXT>> JILL HOLMSTRÖM
Dietist, personlig tränare samt
författare av boken Matologi.

Istället för att vi njuter av möjligheten att kunna gå fritt på våra gator och dagligen äta oss mätta upplever jag att vi skapar en onödig stress genom att bråka om kolhydrater, fetter och tillsatser.

EN LÅNGPROMENAD, LITE HEDERLIG MAT OCH EN GO KRAM

Ofta är perspektivet: “Är det farligt att äta?”. Hur farligt är det egentlig att äta mat i Sverige? Riskerar du att bli dräpt av en tillsats?

Jag vågar påstå att vi befinner oss i ett av de säkraste länderna när det kommer till livsmedelshantering. Det finns så klart risk för att bli undernärld, alltså få i sig för lite näring som kroppen behöver, oavsett om du är överviktig eller underviktig. >>

A close-up photograph of a wooden surface, likely a cutting board, with a skull shape meticulously drawn using white powder. The skull's features, including its eye sockets, nasal cavity, and jawline, are clearly defined by the powder. The background is the natural grain of the wood.

"De senaste åren har media bland annat varnat och skrämt oss för frukt, potatis, ris, riskakor, gluten, vetemjöl, kött, ägg, fisk, grönsaker, soja, salt, socker, mjölk, kanel, tillsatser, vatten, chips, korv, kaffe och så vidare... Är det farligt att äta rimliga mängder från dessa livsmedel? Nej."



Ge kroppen så mycket näring så att njurar, lever och immunförsvaret kan göra sitt jobb.

Denna risk beror dock inte på bristande tillgång på näringsrik mat. Det handlar snarare om bristande kunskap eller vilja att handla och äta mat som täcker näringsbehovet.

Lösningen på problemet är mer hederliga råvaror och att minimera de tomma kalorierna. Alltså att äta mindre från produkter som innehåller lite eller ingen näring som kroppen behöver. Bäst resultat uppnås i kombination med regelbunden motion och minskad stress.

FARLIGT ATT ÄTA? NEJ – MEDIA BEHÖVER TA MER ANSVAR

De senaste åren har media bland annat varnat och skrämt oss för frukt, potatis, ris, riskakor, gluten, vetemjöl, kött, ägg, fisk, grönsaker, soja, salt, socker, mjölk, kanel, tillsatser, vatten, chips, korv, kaffe och så vidare... Är det farligt att äta rimliga mängder från dessa livsmedel? Nej.

Min önskan är att det införs ett krav på vad som får publiceras och i vilken form. Om någon ska gå ut med en varning måste de vara tydliga med vilken målgrupp det gäller för och vilken mängd av livsmedlet som dagligen måste konsumeras för att det ska befoga en verklig oro. Se upp så du inte blir

"Självklart ska vi aldrig överdriva ett intag."

skrämd av media och "självutnämnda experter" till onödiga hjärnspöken som enbart stjälar din energi och gör din vardag jobbigare än nödvändigt.

Tungmetaller och miljögifter finns i luft, jord och vatten. Vi kan inte skydda oss helt från det utan får fokusera på att bygga kroppens försvar istället. Alltså att ge kroppen så mycket näring så att njurar, lever och immunförsvaret gör sitt jobb.

Självklart ska vi aldrig överdriva ett intag. Vatten är livsnödvändigt, men du drunknar i för stora mängder av det. En viss fingertoppskänsla är därför nödvändig. Om du äter en varierad kost så behöver du inte oroa dig för att bli förgiftad av vanlig hederlig mat – och nej, det finns ingen tillsats som kommer ha ihjäl dig. Har du allergier så bör du vara observant så att du inte får i dig allergenet via en tillsats. I övrigt är det inget du behöver ligga sömnlös om nätterna och fundera över. Bakom E948 gömmer sig syre, bakom det gul-orangea färgämnet E100 finns



kurkurmin som extraheras av den annars så helgonförklarade gurkmejan.

PROVA SJÄLV OCH SE – 30-DAGARS UTMANING

Vill du för hälsans skull dra ner på några livsmedel så börja med alkohol och tomma kalorier. Alltså de livsmedel som saknar vitaminer och mineraler.

Vågar du anta utmaningen om att ta en månad utan dessa? Under den här månaden får du inte vara rädd för att äta dig mätt på proteinrika livsmedel såsom kyckling, ägg, fisk, kött. Till det kan du äta potatis, rotfrukter, frukt, grönsaker och mejeriprodukter.

Efter 4 veckor vill jag att du utvärderar hur just du påverkades av mer mat istället för tomma kalorier. Experimentera och utvärdera för att hitta din optimala väg. Vilken kosthållning passar din målsättning? Vi har inte alla samma målsättning här i livet, det är en av anledningarna till att vi inte ska äta identiskt. ■



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.



**"Motivation slår
klass alla dagar
i veckan."**



TEXT>> MICHAEL FETZ
BILDER>> ARKIVBILDER



Lasse på tar höga staketet på hinderbanan i TCA.

Utan att säkert veta skulle jag gissa att Lars "Lasse" Folkebrant är en av de poliser i Sverige genom alla tider som vunnit flest medaljer i nationella och internationella polisidrottstävlingar. Kanske den mest allsidige idrottaren överhuvudtaget som varit polis.

Lars Folkebrant, född 1960, växte upp på gården Folkesta utanför det lilla samhället Dingtuna strax väster om Västerås. Föräldrarna var bönder och Lasses uppväxt präglades av viljan att hjälpa till med allehanda sysslor på gården samt ett brinnande intresse för idrott.

Han intresserade sig tidigt för fotboll och olika friidrottsgrenar. Många timmar blev det genom barndomsåren som han ägnade åt att sparka en fotboll mot en lagårdsvägg där han målat upp ett fotbollsmål samt byggt en mur av stötar till höhässjor som han försökte skruva bollen förbi.

Han tränade diskus med ett gammalt så kallat remdrev till en traktor och förebilden var den tidens store svenska diskuskastare **Ricky Bruch**. Genom att titta på friidrott på TV snappade han upp tekniken vilket gjorde att han snabbt utvecklade sig och kastade iväg remdrevet riktigt långt. Lasse kastade så långt att hans far blev mäkta imponerad och gick och köpte en riktig diskus till sonen. Många år senare gjorde Lasse FN-tjänst på Cypern och då vann han två FN

mästerskap i diskus trots att några deltagare vägde ungefär dubbelt så mycket som Lasse.

Enligt mig har Lasse alltid haft en enastående förmåga att se, analysera och förstå en teknik och sedan använda den som om han inte gjort annat. Detta oavsett om det gällt någon idrottsgren eller något moment i jobbet.

En annan av Lasses barndomsidoler var stavhopparen Kjell Isaksson. För att kunna hoppa stav byggde Lasse en matta av halm och presenningar att landa i. Som stav använde han en gammal bambustång som han hittat i ett vägdike.

Ett annat minne Lasse har är att hans pappa lovade att ge honom 50 kr om han kunde "kicka" bollen 100 gånger utan att den rörde marken. Det tog inte lång tid förrän Lasse gjort detta och för 50-lappen han fick gick han direkt och köpte ett par spikskor. Med dessa började han träna längdhopp och blev snabbt så bra att han vann en tävling som hette Västmaniaden. Ett antal år senare hoppade Lasse 7,13 som längst. »

För att kunna hoppa stav byggde Lasse en matta av halm och presenningar att landa i.



Fjärde grenen längdhopp i polisfemkamp

SATSADE ALLT UNDER UPPVÄXTEN

Lasse har en stark vilja och när han bestämt sig för något satsar han allt för att uppnå sitt mål, detta förhållnings-sätt har präglat Lasses liv stora delar ända sedan barndomen och är fortfarande en del av Lasses personlighet.

– Motivation är den enskilt viktigaste faktorn för att bli riktigt bra i något och jag anser att motivation slår klass alla dagar i veckan, säger Lasse.

Varje vinter under Lasses skolgång i yngre år anordnade hans skola ett arrangemang som hette Snöstjärnan.

Detta gick ut på att de barn som ville fick åka en 2,5 km lång slinga på skidor. Lasse åkte tre varv (totalt 7,5 km) varje dag och de dagar det inte var snö fick de barn som ville istället gå 2,5 km. Lasse gick då tre varv och detta (skidor eller gång) gjorde han varje dag. Varje varv (2,5 km) belönades med en liten snöstjärna. Snacka om vilja och målmedvetenhet!

Han vann också ett vandringspris som bäste elev i idrott från årskurs 3–6. Det baserades på resultat i 60 meter löpning, längdhopp, kast med liten





boll, terränglöpning och längdskidåkning.

När han var 7–8 år började han spela fotboll i Dingtuna. Han fortsatte med fotbollen och debuterade i A-laget vid 18 års ålder. Efter ytterligare några år bytte han klubb till den större klubben IFK Västerås.

1979–1980 gjorde han sin värnplikt i Enköping som kokgruppchef. Trots att förbandet hade många soldater som ägnade stor del av sin värnpliktstjänstgöring till olika fysiska aktiviteter blev Lasse utsedd till "Årets idrottssoldat".



Lasse arbetade som polis fram till 2006 då han var med och startade ett säkerhetsföretag som idag består av 115 medarbetare.

"Under skoltiden blev han av en slump tillfrågad om han ville vara med på en polisiär femkampstävling."

Några år senare när han gjorde FN-tjänst på Cypern värvades han till det grekcypriotiska fotbollslaget Anorthosis Famagusta. Efter att ha fått befälets godkännande skrev han ett kontrakt med klubben som varade den tid han tjänstgjorde på Cypern.

SKOLREKORD PÅ PHS

Väl åter i Sverige sökte Lasse in till polisen och 1983 påbörjade han polisutbildningen på polishögskolan i Sörentorp utanför Stockholm.

– När jag under uppropet fick höra

att det skulle utses den bästa idrottskvinnan och den bästa idrottsmannen tänkte jag att det blir jag. Det blev min målbild under hela polisutbildningen.

Lasse vann priset och satte dessutom nytt skolrekord. Under skoltiden blev han av en slump tillfrågad om han ville vara med på en polisiär femkampstävling (skytte, längdhopp, kulstötning, 300 meter simning och 3000 meter löpning). Lasse nappade på erbjudandet och kom tvåa eller trea i sin allra första tävling. Innan han blivit klar med sin polisutbildning blev han den förste polisskolestudenten någonsin att vinna polis-SM i femkamp. Därefter vann han alla femkampstävlingar i Polis-SM som han ställde upp i mellan 1983–1993 utom 1986 då han tog brons och 1987 då han var skadad (efter att ha blivit påkörd av en bilist när han arbetade i kommenderingen som för Stockholm Marathon).

1986 tävlade han i polislandslaget i polisiär femkamp på EM i Spanien och kom åtta. >>

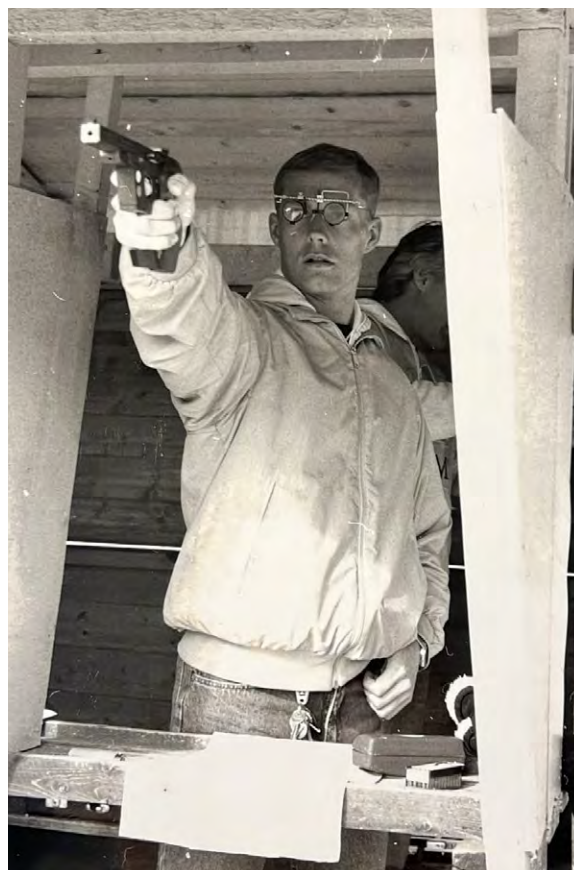
FAKTA LARS FOLKEBRANT

Ålder: 63 år.

Familj: Gift med Stina, tre döttrar från tidigare förhållanden samt en bonusson.

Arbetsplats: Polis från 1983 – 2006, därefter delägare och anställd på säkerhetsföretaget 2Secure.

Meriter: Massor av vinster i polisfemkamp och TCA på polis SM, polis NM, polis EM samt World Police and Fire Games och diverse andra polistävlingar t.ex. Huvudstadsmatchen, turstafetten i Liljansskogen (Stockholm), mm.



Duellskytte under polisiär femkamp.

– Då bestämde jag mig för att satsa allt med målet att vinna EM nästa gång dvs om fyra år i Berlin (1990).

GULD I BERLIN

Lasse berättade att han i princip varje kväll innan han somnade tänkte på målbilden att stå överst på pallen i Berlin. Detta blev en stark källa till motivation. Gissa hur det gick? Lasse vann såklart och inför 30 000 åskådare på Olympiastadion fick han motta guldpokalen av Berlins borgmästare (se bild på sidan 26). Tvåa och trea kom tyskar som dominerat den internationella polisfemkampen under ett antal år. Trots otaliga nationella och internationella segrar under 1980- och 90-talen var detta den ojämförligt största, finaste och viktigaste segern i Lasses idrottskarriär.

Jag arbetade då tillsammans med Lasse i en piketgrupp i Stockholm. Hans guldgångar spillde över på oss andra och han blev en stark inspirationskälla för många av oss som fanns i hans närhet.

En vanlig fridag: En timmes skytteträning på morgonen i kvarteret Kronoberg, löpning Kungsholmen runt, lunch, två timmars styrketräning och därefter 3500 meter simning i simhallen på Kronoberg.

Under 90-talet vann Lasse också många World Police and Fire Games tävlingar, en sorts VM för poliser och brandmän, i USA och Kanada. Lasses gren var TCA (Toughest Competitor Alive), en åtta-kamp med grenar som främjar en fysik bestående av styrka, uthållighet, teknik, koordination och snabbhet. Lasse blev en kändis i de kretsarna och många amerikanska poliser ville veta allt om Lasses träningsmetoder, kost mm. Jag kommer ihåg att det skrevs många artiklar i de svenska tidningarna om Lasses framgångar, inte minst i Västerås som hedrade bygdens stolthet; polisen Lasse som var bäst i världen.

På den tiden kunde en vanlig fridag för Lasse se ut ungefär så här: En timmes skytteträning på morgonen i kvarteret Kronoberg, löpning Kungsholmen runt, lunch, två timmars styrketräning och därefter 3500 meter simning i simhallen på Kronoberg. Detta resulterade bland annat i några anmärkningsvärt bra resultat: 69 chins på en tävling, 100 meter simning på 1,01, 100 meter löpning på runt 12 sekunder, 13,5 meter i kulstötning och under 7 sekunder i 6,1 meter rep klättring med bara armar utan hjälp av benen samt 137,5 kg i bänkpress. >>



Lasse kämpar på i sista grenen i polisfemkampen, 3 km löpning.



Bildtext

FORTFARANDE AKTIV

Samtidigt som han tränade hårt och målmedvetet har Lasse alltid varit noga med kosten. Att äta bra mat med hyggligt näringsinnehåll har varit och är fortfarande en viktig del av Lasses filosofi för en god hälsa. Det blev rikligt med husmanskost hemma på gården i barndomen och sen han flyttade hemifrån har han oftast gjort sin egen mat och tagit med matlåda till arbetet. Detta gör han fortfarande.

Lasse arbetade som polis fram till 2006 då han och fyra andra medarbetare från Nationella insatsstyrkan tog steget över till den civila sidan. De startade ett säkerhetsföretag som numera består av ca. 115 medarbetare och är ett välrenommerat företag i säkerhetsbranschen.

Han är fortfarande en aktiv idrottsman men tävlar inte längre. Idag består träningen av vardagsmotion, padel, golf och på vintern snowboard eller längdåkning. När jag träffade Lasse var han nyss hemkommen från en semesterresa till Maldiverna. Han bar en klädsam

solbränna och utstrålade sundhet och styrka.

Lasse är oerhört ödmjuk och mycket av det som står i den här krönikan fick jag liksom "dra" ur honom. Det har varit en ynnest för mig att få ha Lasse som vän och arbetskamrat, först några år i Piketen, därefter några år i samband med att vi och några till var de första medarbetarna vid Nationella insatsstyrkan.

Vad gör du om 10 år Lasse:

– Då är jag Bajens (Hammarby IF) äldsta bollkalle. Skämt åsido så vill jag ha nya utmaningar. Jag är intresserad av att bli mycket bättre i biljard och snart ska jag också lära mig att bli en så kallad "gamer".

Jag är säker på att han även kommer att uppfylla dessa mål.

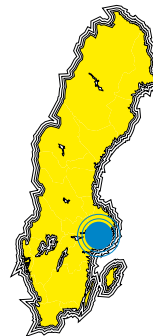
Ett varmt tack Lasse för att du ville ställa upp på en intervju till vår tidning så att våra läsare får ta del av dig och den inspirationskälla du är och har varit. Stort lycka till med dina framtida mål.



Det allra första pris Lasse överhuvudtaget fått är det pris han fick efter att ha blivit utsedd till bäste idrottslev från årskurs 3-6.

Med koll på konkurensen

Då var det åter dags för Grimsta skjutbana att stå värd för springskyttet efter några års frånvaro. Tävlingsslingan var lagd för spänning då löparna kunde följa motståndaren och få en extra energikick till fartökning om någon närmade sig. Glädjande att se många nykomlingar på plats.



TEXT>> DANIEL TAKAYAMA
FOTO>> MICHAELA HÄGBOM



Erik Månsson (H35) i lätta steg in till skyttet.

Sommaren 2023 arrangerade Stockholmspolisens skytteförening svenska polis-mästerskapet i springskytte på uppdrag av polisidrottsförbundet. Tävlingen gick på föreningens hemmabana, Grimsta, strax väster om Stockholm. För skyttar som deltagit tidigare känns platsen igen. 2019 gick polis-sm senast på Grimsta.

På Grimsta finns en varierande terräng runt skjutbanan. Möjligheten finns att nyttja stigar med teknisk löpning, släta stigar, grusväg, gräsytor och iordningställda löpspår. Vid årets tävling användes flera av de här alternativen med störst inslag av stig och gräsyta.

På ången vid skjutbanan gick löpningen runt hela ången i ytterkant. Avsikten var att skapa en tävlings-slinga med sträckor där deltagarna kunde se och hålla reda på varandra. Det ger spänning! Man kan både se en konkurrent ligga lite före och få en extra energikick till fartökning men även se hur någon ligger inte allt för långt bakom och känna sig jagad. >>



Erik Månsson (H35) på väg ut i nästa löpvarv, Christoffer Carlström (H35) och Daniel Takayama (H50) vid skjutlinjen.

Delarna av banan på stig varierade mellan tekniskt med rötter och stenar till lättlöp med slät stig. Totalt fanns det mindre kupering men inga ordentliga backar på årets bana.

SÄKERHET

Säkerheten sätts i fokus och är viktigare än allt annat. Springskytte tillför några krav på skytten där det finns skyddsfunktioner i andra skyttegrenar. I springskytte finns ingen skjutledare som visiterar ditt vapen att det är tomt när skytten lämnar skjutplatsen för att springa, det är något skytten ansvarar för själv. Likt IPSC och PPC är skytten i rörelse och vill genomföra moment på kort tid. Då behövs sinnesnärvaro att hela tiden peka vapnet i säker riktning, mot skjutvallen. Det finns regler som beskriver när och hur vapnet får vara ur bäranordningen, hölstret, och när och hur vapnet måste vara i bäranordningen.

TÄVLINGSMOMENTET

Skyttarna släpps iväg gruppvis i en gemensam start. Därefter löper skyttarna ett varv i slingan som är ca en kilometer (ca 600 meter för tävlande 65 år och äldre). Efter ett varv i slingan



kommer skyttarna till skjutstationen och vid den första skjutning måste skyttet ske utan stödhand. Vid skjutplatsen finns två tavlor per skytt och skytten ansvarar själv att fördela sina skott under tävlingen med 18 per tavla. Varje skjutmoment är sex skott och totalt skjuter deltagarna 36 skott var. Efter skjutmomentet tas ett nytt varv i löpslingan. Resterande skjutmoment får genomföras med stödhand. Löpning och skytte upprepas sex gånger. Efter sjätte och sista skjutmomentet löper du inte hela slingan utan en kort spurt till mål.

TÄVLINGSTID

Vid skidskytte på TV är ni vana att se straffrundor per missat skott. I den här grenen har vi istället straffidstillägg för dåliga träffar. Totala tävlings-

tiden är den tid en skytt använt sig av för all löpning och skytte adderat med eventuella straffidstillägg. Straffidstillägg belastas i två nivåer, man kan säga 30 sekunders tillägg för en halvdålig träff och 60 sekunders tillägg för en dålig träff eller helbom.

TAKTIK

För att få så bra tävlingstid som möjligt så är det bra att ha ett hum om egen förmåga i löpning och skytte. Hur är du som skytt med hög puls? Eftersom varje dålig träff kostar rätt mycket straffidstillägg så bör du finna en egen strategi hur hårt du ska springa. Eller om du ska springa något långsammare när du närmar dig skjutstationen för att få ner pulsen till skyttet. **Skjuter du bra med hög puls så väger vågskålen åt andra hållet och du kan koncentrera dig på en snabb löpning.** När du ska skjuta, om du känner att du behöver sikta tio sekunder längre för att få en träff utan straffidstillägg så gör hellre det än att hasta iväg något dåligt.

PRESTATIONER UNDER TÄVLINGEN

Tävlingen genomfördes med två startgrupper. I grupperna var klasserna mixade. Första gruppen var med flest



Ulf Edberg (H50) vid enhandsskyttet.

antal deltagare. På frågan om vilka som tävlade i sporten för första gången var det rätt många som räckte upp handen! Glädjande och vi hoppas ni fått blodad tand! Båda grupperna hade ett par löpare med bra tider.

Totalt sett över alla klasser genomförde Erik Månsson (H35) tävlingen med bästa tiden. Han var enda tävlande med genomförandetid för löpning och skytte under 30 minuter. Erik är också en duktig skytt men klarade sig inte utan straff tillägg. Han sköt fyra stycken 30 sekunderstillägg och slutade på totaltiden 30 min 9 sek. Det här var inte överraskande. Erik har visat sig stark många år!

Ser vi till skyttet under tävlingen så kom det bästa resultatet från Våge Strålin (H70). Våge sköt endast ett skott som gav straff tillägg. 30 sekunder. Likt Eriks vassa totaltid så är det inte heller någon överraskning i skyttet att Våge levererar. Våge under ett långt skytteliv presterat bra, inte bara i springskytte utan även i andra grenar. Enligt rykte har han en flyttlåda fylld med medaljer. Våge sprang inte ensam i klassen H70 utan hade konkurrens i hemmaskytten Mats Jörndahl. Respekt till dessa herrar som håller igång!

"Enligt rykte har han en flyttlåda fylld med medaljer."

Tätaste striden hade vi i klassen H21 med Maximilian Rosén som starkaste löpare och Elov Kämpe som starkaste skytt. Hade Elov skjutit prickfritt så hade han gått om men skyttet räckte inte ända dit och Maximilian tog segern. På damsidan både sprang och sköt Tina Oskarsson bäst. Tina hör till D50 men eftersom hon var den enda D50-deltagaren så flyttades hon till D35. Tinas skytte stannade på tre stycken 30 sekunderstillägg och ett 60 sekunderstillägg. Klassammanslagningen sker med flytt till en klass där man inte rider osportslig fördel. Att bli flyttad till yngre klass innebär oftast konkurrens av snabbare löpare men Tina höll ihop det hela bra och skapade trygg lucka för seger till tvåan.

ATT ARRANGERA / FRAMTIDEN

Vi ser att antalet deltagare varierat lite över åren men det har i varje fall arrangerats tävlingar (se tabell sidan 36). Vi som är aktiva år efter år och vi som

arrangerar vill gärna se att sporten kan fortsätta leva. Till er som är intresserade att anordna tävlingar och träningar i er egen förening, eller våga er prova på att vara värd för polis-sm vill vi ge ett avdratiserande budskap.

Den här tävlingsformen är en snäll skyttegren att arrangera. Ni behöver en skjutbana med skjutbanetillstånd som medger skytte på 20 meter med en möjlig löpslinga i anslutning (1000 meter, 600 meter för seniorer). Materialmässigt är det enkelt. Varje skytt använder två stycken precisionstavlor. Till lägre tävlingar än polis-sm klistrar ni dem och återanvänder. Antalet funktionärer är också lågt. Just under själva tävlingsmomentet behövs som minst ett par tidtagningsfunktionärer, någon som övervakar säkerhet och regelefterlevnad vid skyttet och glöm inte någon som fotograferar för artikeln i denna tidning.

Samma funktionärer kan ha förbättrarett med målmaterial och snitsling av löpslinga och efter tävling sammanställt resultat samt delat ut priser. Vem vet, kanske vi får se en ny ort i listan över tävlingsplatser 2024!? Personligen älskar jag Idre och en ny tävling där vore en dröm!

VINNARE /// POLIS-SM SPRINGSKYTTE

DAMER 21

Vinnare Alina Söderberg

HERRAR 21

Vinnare Maximilian Rosén

DAMER 35 OCH DAMER 50

Vinnare Tina Oskarsson (D50)

HERRAR 35

Vinnare Erik Månsson

HERRAR 50

Vinnare Daniel Takayama

HERRAR 70

Vinnare Våge Strålin

ANMÄLDA DELTAGARE VID POLIS-SM ÅR FÖR ÅR

2007, Idre fjäll, 26 deltagare
2008, plats ej angiven, 45 anmälda deltagare
2009, Älvdalen, 49
2010, Stockholm, 37
2011, Karlstad, 37
2012, Hallsberg, 25
2013, Stockholm, 26
2014, Karlstad, 38
2015, Stockholm, 32
2016, Stockholm, 25
2017, Stockholm, 18
2018, Karlstad, 24
2019, Stockholm, 15
2020, Falun, 14
2021, Falun, 20
2022, Falun, 18
2023, Stockholm, 21
(Äldre än 2007 återfinns ej på polisidrott.se.)

TACK TILL VÅR SPONSOR

Butiken Terräng www.terrang.se känner säkert de flesta i vår bransch till då de säljer utrustning som är kvalitativ. De sponsrade tävlingen med vapenvårdsdetaljer till några av våra pristagare. Tack!



Per Norman (H50) går i mål med ett leende.



Härligt att se tävlande i H70! Guld till Våge Strålin och silver till Mats Jörndahl.

Tack till vår sponsor av priser
Burken Terräng www.terrang.se känner säkert de flesta i vår bransch till

Springskytte - inte bara på Polis-SM!

Springskytte är en bra gren som främjar träning på snabbt skytte med puls. Något en polis har nytta av i tjänsten. Vi ser också att flera deltagare är polisutbildade och tävlar med sitt tilldelade tjänstevapen vilket bidrar till trygghet i ert skytte samt er vapenhantering.

Alla poliser kanske inte alltid är engagerade i skytteföreningar, eller känner till vilka möjligheter som finns att träna och tävla i denna sport? Om ni vill ta ert springskytte till en ny nivå så finns det möjligheter. Springskytte (och skidskytte) med pistol är en skyttegren som går under Svenska pistolskytteförbundet. Förbundet har anslutna föreningar över hela landet. Tävlingar anordnas från klubbnivå upp till svenska mästerskap. Faktum är att 2023 när Stockholmspolisens skytteförening var värd för polis-sm i springskytte, så var föreningen också arrangör för civila sm. Det civila SM'et gick dagen efter polis-sm. På söndagen anordnades en civil tävling med A-vapen (under vilket polisens tjänstevapen sorteras) med precis samma upplägg som polis-sm. Det fanns deltagare i år passade på att tävla alla tre dagar i rad!

För att få tävla på högre nivå än klubbtävling i grenar under Svenska pistolskytteförbundet krävs pistolskyttekort. Det kan du ta genom att gå med i en skytteförening som är ansluten till förbundet. De flesta anslutna föreningar anordnar kurser för att ta kortet.

Vid civila springskyttetävlingar och vid civila SM nämnt ovan används pistoler med kaliber .22LR. Skytte sker på mål likt dem ni ser vid skidskytte på TV. Mål med plåtbrickor som faller bort en svart prick när den träffas. Det är spännande och ger direkt återkoppling! Om du har ambitioner att bli riktigt bra på polis-SM så är det här din bästa träning! Gå med i en skytteförening och träna/tävla springskytte vid fler tillfällen.

SWEDEN+RESCUE

Trafiksäkerhet på väg



Din leverantör av PULS® varningstält och andra trafiksäkerhetsprodukter

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



**För att ni lättare ska kunna hitta
varandra om din vän kommer bort.**

Medaljjäkt i *padelns* mecka

Det är ett anmärkningsvärt evenemang som samlar brandmän, poliser och personal från ambulas, tull och kustbevakning från hela Europa. I oktober hölls European Police and Fire Games i Torrevieja i Spanien. Följ Henrik och Mats resa för att försvarade Sveriges färger i padel.

TEXT>> HENRIK ROSBERG
för MPGI Padelsektion

FOTO>> HENRIK ROSBERG, SHUTTERSTOCK
OCH EPFGS YOUTUBE-KANAL

”Det var hjärtevärmande att se yrkesmän som normalt står inför utmanande situationer i sitt dagliga arbete komma samman och fira varandras prestationer inom idrott.”



En OS-lik Invigning av EPFG-spelen tidigare år.

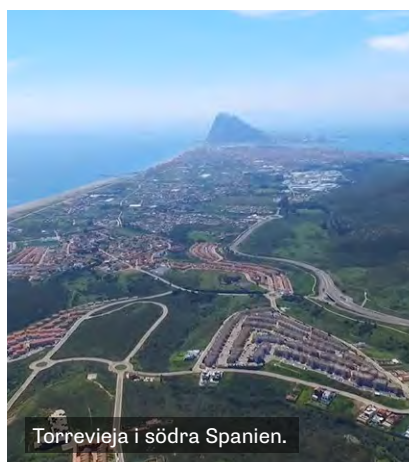


European Police and Fire Games

European Police and Fire Games (EPFG) erbjuder en bred palett av idrottsgrenar som testar deltagarnas styrka, uthållighet och skicklighet. Bland dessa sporter inkluderades nu även padel, en populär racketsport som har sitt mecka i just Spanien. Padel är känd för sitt snabba tempo och sociala aspekter, och det tillät deltagarna att visa sin mångsidighet inom idrotten. Idrotten kräver god fysik då det är långa snabba bollar där en boll kan vara väldigt länge o man jämför med andra racketsporter som oftast är kortare mellan viloperioderna.

Det är något speciellt med att träffa internationella kollegor. Speciellt för undertecknad och kollegan Mats var det extra kul då vi förenades med våra kollegor i en för oss relativt ny idrott. Både jag och Mats har tävlat internationellt i tennis men padel är något vi båda engagerat oss i på äldre dagar.

Även om tävlingen var intensiv och samtliga deltagare tydligt visade sin tävlingsinstinkt och vinnarskallar präglades tävlingen av samarbete och solidaritet. Padel är en historiskt nobel sport som innefattar "sportsmanship" av högre rang. I Sverige blir det heta diskussioner om tvivelaktiga domslut



Torre Vieja i södra Spanien.

men i Spanien var det extremt sportsligt uppförande, väldigt proffsigt, främst från de spanska deltagarna. Säkerligen för att de är uppväxta med sporten. Svenska padelspelare härstammar från alla olika idrotter och då även idrotter där det kan vara en råare jargong.

Deltagarna under EPFG delade med sig av sina erfarenheter och knöt vänskapsband över gränserna, vilket skapade en känsla av gemenskap som sträckte sig bortom padelburen. Det var hjärtevärmande att se yrkesmän som normalt står inför utmanande situationer i sitt dagliga arbete komma sam-

man och fira varandras prestationer inom idrott. Dessa män och kvinnor i uniform som skyddar vårt samhälle och står i frontlinjen under nödsituationer var nu idrottsklädda och redo för kamp.

TÄVLINGEN I SIN HELHET har så många idrottsgrenar att de får utövas under 2 veckors tid där racketsporterna spelades i slutet mellan 4-8 oktober. Jag och Mats åkte glada i hågen ner den 3:e och landade runt midnatt på Alicante flygplats. En bil var bokad i våra namn. Eftersom jag gillar att prata med totalt främmande människor fann jag och Sixt bilhyrrepresentant att vi hade en gemensam nämnare i att hans bror var nyligen examinerad polis i Madrid vilket gjorde att biluthyraren uppgraderade oss gratis till en finare bil. Ca 60 minuters bilfärd ner till vår lägenhet som var belägen strax söder om Torre Vieja.

Det kunde ha varit en 45-minuters färd om jag inte ställt in "gång" i GPSen på mobilen vilket gjorde att vi aldrig riktigt kom ut från flygplatsområdet. En korrigering av GPS och färdväg och vi var iväg. Väl nere fick vi tillgång till vår lägenhet. En tre-rum-



erbjuder en bred palett av idrottsgränar.



Svenskar padelspelare vallfärdar till Torre Vieja, så hallar finns det gott om.

mare med kokvrå. Det bästa av allt var så klart poolen utanför som tillhörde lägenheterna i denna "gated community". Det var snabbt sänggående för att vakna upp till 28 grader och knallblå himmel. Snabb korrespondens med frun hemma gav vid handen att vi hade ungefär 13 grader varmare och avsaknad av blåst och regn.

Jag och kollegan anmälde oss till EPFG mer som en rolig grej. Tävligen är också kallad Polis-EM när det gäller racketsporterna eftersom det annars endast finns padel i svenska och nordiska mästerskap. Eftersom Spanien är padelns mecka tog vi förgivet att det skulle presteras på nivå lik "World Padel Tour" (proffstouren).

På morgonen tog vi oss in till centrala Torre Vieja för obligatorisk incheckning där vi äntligen fick se vår lottning. En smärtsam suck drog vi båda när vi insåg att det första laget vi skulle kämpa mot var spanjorer. Jag är som jag är och började direkt att Googla deras namn. En viss nöjdhet infann sig när jag inte fick några direkta träffar på namnen. Men de var ju spanjorer och har förmodligen bytt grepplinda innan de lärde sig gå.

"Padel är en historiskt nobel sport som innefattar 'sportsmanship' av högre rang."

Efter incheckningen och vår "goodie bag" som innehöll en keps som var gräslig, nästan i still med polisens reflexkeps men även en del användbar utrustning som vattenflaska, nyckelring, handduk och liknande, tog vi oss ut i Torre Vieja stad. Miljön är palmer, sandstränder, beach walk med restauranger, allt sånt som man kan önska sig som turist.

I VÅR FÖRSTA MATCH fick vi möta våra första spanska motståndare, Juan och Francisco. Döm om vår förvåning när vi dammade av dessa poliser från Malaga i två raka ganska snabba set. Vi fick där och då blodad tand och tänkte att dessa herrar må ha spelat padel från blöjålder då det var tydligt att de hade den taktiska delen klart för sig men de

klarade inte av vårt svenska padelspel. Spansk och svensk padel (på amatörnivå) skiljer sig ganska mycket åt i tempo.

Den svenska varianten är mer närbesläktad med tennisen och innefattar hårda slag med så få släpp i bakglas som möjligt. Det är serv och volley style helst med 2-3 välriktade volleys följt av en dödande smash. Den spanska varianten är mer eftertänksam och det lobbbar gärna efter släpp i glasvägg men våra snabba hårda volleys ställer spanjorerna något då de inte har tiden att tänka vilket gör att lobbarna blir för korta och vi kan avgöra snabbt.

Redan där lärde vi känna "Javier" hallägaren som har god vana vid svensk padel då svenskar vallfärdar till Torre Vieja och inte sällan vill de boka de personliga tränarna som de olika hallarna erbjuder. Det finns facebookgrupper som heter i stil med "Svenska padelspelare i Torre Vieja" eller "hitta motstånd Torre Vieja". Javier ägde hallen "Nova" vilket var hallen för Europeiska polis-mästerskapen i Padel. Javier visade tydligt att han gillade svenska padelstilen. Efter varje vinst log han allt bredare när hans landsmän hade fått smaka på den svenska padelstilen. >>



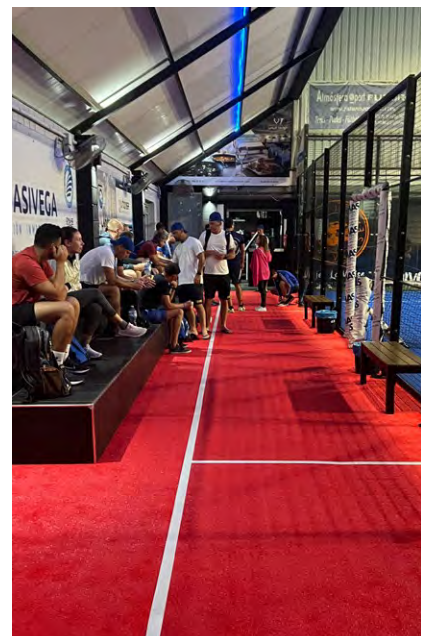
”Även den här gången visade sig den svenska padelstilen överlägsen den spanska.”

Var gång vi hade spelat och frågade Javier om han kände till våra nästa spanska motståndare så log han varje gång och svarade ”similar”, varpå vi frågade om han kände till dem och var gång svarade han ”no no, but similar”. Javier var extremt laid back och tog det mesta med lugn trots att han stod som ensam värd för denna tävling. Första matchvinsten firades med ett besök på fina La Mata och ett dopp i havet. Doppet i havet följdes av dopp i poolen och någon timme på gräset bredvid.

ANDRA MATCHEN var mot ett ännu ett spanskt par, Angel Redondo och Jose Pablo Varas. Denna gången hade våra spanska motståndare rest från Madrid. De hade nog inte spelat tillsammans så mycket då de hade svårt

för våra volleys i mitten. Även den här gången visade sig den svenska padelstilen överlägsen den spanska. Det visade sig att Javier hade rätt då de var ”similar” dem vi mötte i första matchen. Kvartsfinalen blev mot ett svenskt lag från Stockholm, räddningstjänsten, som slog ett spanskt par i åttondelsfinalen. Paret hette Andreas Beijer och Carmelo Lundblad. Carmelo var uppväxt i Spanien och spelat mycket padel som liten.

Nu har han lägenhet i Torrevieja och åker regelbundet ner och tränar padel. En match jag faktiskt trodde att svenskarna skulle lämna banan gråtande då spanjorerna var skolade padelspelare. Men på något vis lyckades svenskarna vinna i två raka set. Vår match gick väldigt snabbt och jag





Henrik och Mats lägenhet var en tre-rummare med kokvrå. Det bästa av allt var poolen utanför som tillhörde detta "gated community".

och Mats var vidare till semifinal. Där väntade ännu ett svenskt par, Kjell Enqvist och Tony Lindström som även de vunnit första matcherna mot spanska motståndare.

Taktiken nu blev att spela ännu hårdare än i de första två matcherna. Viktigt att inte låta motståndarna komma till smashläge då de hade varsin stenhård smash. Taktiken blev att jag skulle driva forehandsidan med djupa slag så att de misslyckade lobbarna landade på Mats som har en smash så hård att till och med LeBron stannar till för se och lära. Jag ljuger inte om Mats hade runt 25 vinnande smashar i den matchen. Vår taktik gav framgång och vi gick vinnande ur matchen utan att behöva ta ut oss något vidare.

Nu började vi känna att vi faktiskt inte hade några motståndare att vara rädda för. Vi hade sett det spanska paret vi skulle möta i final och även om vi valde att inte titta så mycket så insåg vi

"Nu började vi känna att vi faktiskt inte hade några motståndare att vara rädda för."

att det skulle bli en tuff match. Ett problem vi nu insåg var att vi utgått från att vi inte skulle gå så långt i tävlingen och hade bokat flyg hem strax efter lunch finaldagen. Som jag tidigare skrev är spanska padelspelare trevliga och sportsliga folk och de gick med på att spela finalen tidigare än enligt schema. Kollegorna hade rest från Barcelona och jag tror att de hade åkt ner med en självklar turneringsvinst i tankarna. De spelade med sponsorkläder och namnen prydligt tryckta på tröjorna.

DAGEN FÖR FINALEN bestod av packning och utcheckning från lägenheten. I övrigt är vi ganska vidskepliga både jag och Mats och förberedde oss exakt likadant som övriga dagar. Under natten fick racken ligga på huvudkudden, naturligtvis nylindade. Vår förberedelse gav resultat.

Inbollningen började och jag ska erkänna att jag kände att finalen skulle bli lite för tuff. För de som spelat padel är det känt att man inte "kicker ut" smashen så enkelt men min gubbe jag bollade in mot kickade ut mina höga bollar i inbollningen som att han aldrig gjort något annat. En stor kille som dessutom var väldigt rörlig. Forehandkillen var mindre och snabbare, han var duktig på att plocka våra hårda volleys i sidoglas och bakglas.

Vi vann första set med 6-4 efter att ha tagit ledningen med 3-0. Den här gången blev taktiken att lägga mest på forehandkillen och smasha >>



Mats Friberg och Henrik Rosberg glada vinnare av EPFG i padel.

hårt på backhandkillen som var långsammare. Det visade sig att han också rörde sig taktiskt och vi fick många fler bollar över nät än i tidigare matcher. Andra sett tog vi ledningen med 4-1 men på något sätt bröt de tillbaka och vann andra set med 7-5.

RENT PSYKOLOGISKT mot så duktiga padelmotståndare är det svårt att komma tillbaka. Detta tillsammans med 28 grader varmt i hallen gjorde det svårt att manövrera ut spanjorer som dessutom är vana vid värme och klimat.

Hur som helst så gick vi fram till 4-1 i ledning även i avgörande set. Spanjorerna vände tillbaka till 4-4 och kändes starka. De jublade efter samtliga vinnande poäng och kände vittring på seger. Detta satte vi dock stopp för och vi kunde vinna med 6-4 i avgörande set med en matchlängd som visade 2,5 timmar. Jag har själv aldrig spelat en så lång padelmatch och aldrig heller i sådan värme. Jag vet inte om vi, Javier eller representanterna för EPFG

som skulle hänga medaljerna runt våra halsar, var gladast. Jag tror att de tyckte det var kul att se en helt annan typ av padel än vad de är vana vid.

Nu hastade det. Bilen skulle återlämnas och vi skulle checka in på flyget. Det blev till att trycka ner de svettiga kläderna i resväskan och ta en snabbdusch för att sedan köra till flygplatsen. **Väl på plats fick vi dock tid för en segerburgare och iskall öl.**

European Police and Fire Games i Torrevieja var en framgång på alla sätt. Den förenade yrkesmän från hela Europa, framhöll deras skicklighet och engagemang och gav oss alla möjlighet att hedra våra lokala poliser och räddningstjänst. När Torrevieja säger farväl till detta spektakulära evenemang är vi säkra på att minnena från EPFG kommer att leva vidare länge, och att detta kommer att tjäna som inspiration för oss alla att uppskatta och stödja våra lokala hjältar i uniform.



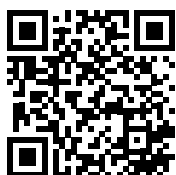
"Spanjorerna jublade efter samtliga vinnande poäng och kände vittring på seger."

ASSISTANCEKÅREN



SVERIGES BÄRNING OCH VÄGASSISTANS 020-912 912

Teckna via
QR-koden:



Välj vår Väjhjälpförsäkring 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



Sweden Rock

Vi ses 5-8 juni!





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 (bifoga maillet 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 //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 //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

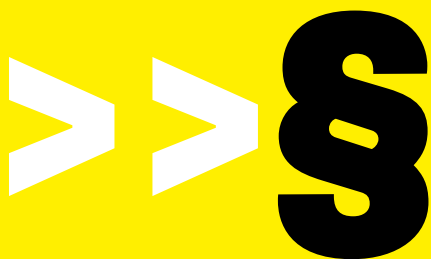
Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

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



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



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 Bönor 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



Minns du det här?
Äldre nummer av Polisidrott
 hittar du på polisidrott.se.

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

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





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
- Spelande i veteran- och äldre veteranklass för inte spela såväl veteranklass som oldboysklass
- Spelande i äldre veteraner får heller inte delta i singel eller dubbel i seniorklassen.

SEEDNING

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

ÖVRIGT

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

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

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för **Blåljusverksamhet**



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00

SNIGEL

55L Duffelbag

Väskan som också är en ryggsäck för träning och tjänst.

Finns hos välsorterade återförsäljare i grått och svart.

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





Inbjudan till Polis-SM //Luftvapen

Plats >> : Fridhemsskolans källare Stockholm

Datum >> 28 januari 2024

Arrangör >> Stockholmspolisens Skytteförening

TID OCH PLATS

Söndagen den 28 januari 2024.
Plats: Fridhemsskolans källare,
Blomgatan 3, Solna 59.359941,18.006817.

KLASSINDELNING

Luftpistol: Öppen, dam, yngre och äldre
veteranklass samt lagtävling. Lagtävling
(Ej SPM, endast RM-status) för två-
mannalag i klasserna Öppen, Damer och
Veteraner.

Luftgevär: Öppen klass.

OMFATTNING

Luftpistol: Öppen klass 60 skott, dam och
veteran 60 skott. Damer och veteraner
har rätt att delta i öppen klass.

Luftgevär: 40 skott.

FINALSKJUTNING

Ingen finalskjutning.

ANMÄLAN

Senast den 20 december 2023. Genom
e-post till goranpalm78@hotmail.com

OBS! Namn, födelseid och förening
måste anges.

Inbjudan och anmälningsblankett finns
på SPI:s hemsida www.polisidrott.se se
”Tävlingar - Tävlingskalender”.

PRISER

Förbundets mästerskapstecken och
sedvanliga hederspriser.

AVGIFTER

Individuellt 100 kronor, lag 100 kronor.
Betalas samtidigt som anmälan görs till
postgiro 19 14 14-2, Stockholmspolisens
Skytteförening.

JURY

Anslås tävlingsdagen.

SERVERING

Stockholmspolisens skf bjuder på kaffe
och kaka.

UPPLYSNINGAR

Göran Palm, 0767-976582 alt 0707-
290902.

ÖVRIGT

Tävlingen kommer att genomföras på
elektroniska tavlor.

Alla skyttar och anhöriga är välkomna till
en heldag i Stockholm med skytte!

>>Läs mer på polisidrott.se



>> Kalender över Polis-SM 2024

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
28 januari	Luftvapen	Stockholm	Stockholmspolisens skytteförening
8-9 mars	Bowling	Trelleborg	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
10-11 april	Rinkbandy	Stockholm	
13-14 april	Bordtennis	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
18 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
29-30 aug	Golf	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
7 sep	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	-	-	-
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



Polisförbundet
Försäkring

Försäkringar för fyrbenta familjemedlemmar

Att man behöver teckna försäkringar för familjen och sina ägodelar känner de flesta till. Men att även fyrbenta familjemedlemmar behöver försäkras glöms ibland bort. Vi erbjuder djurförsäkring till din hund, katt och häst. Försäkringen kan ge dig ersättning om ditt djur behöver veterinärvård, medicin, operation och rehabilitering. Allt för att skydda dig som djurägare mot oförutsedda, höga kostnader.

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



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

