

BOWLING
EN SPORT FÖR ALLA

SVENSK GULDYRA
I NORDISKA

POLIS-SM I
LUFTVAPEN

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet Nr 2 - 2024



Mästare med kloten

**Lucas och Ingela
sopade banan med
motståndet i Polis-SM.**



**"Det är aldrig försent att
börja träna oavsett ålder."**

PROFLEN
BARBRO
BENGTSON



Hjälp på vägen dygnet runt utan självrisk. Teckna Assistancekåren Vaghjälp™

 **020-912 912 / www.assistancekaren.se**

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



ASSISTANCEKÅREN

BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS I HELA SVERIGE

Vill du bli en del av Assistancekåren?

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

Använd QR-kod för att teckna Vaghjälp



ATT HJÄLPA ER ATT LÖSA UPPDRAG, ÄR VÅRT UPPDRAG.

Cold Skills vänder sig till skydds- och säkerhetsmedvetna kunder som har etablerat eller planerar att etablera sig i områden med extrema förhållanden.

Åsensvägen 10, 546 31 KARLSBORG • Telefon: 0505-480011 • Webshop: www.coldskills.se



//Allt om bowling

Tips, trix och regler >> 4



//Käglornas mästare

Polis-SM i bowling i Trelleborg >> 9



//Svensk guldrya

Storslam vid nordiska mästerskapen i Padel >> 14



//Ålder är bara en siffra

Profilen Barbro "Babsan" Bengtson >> 26

Minnesord Erik Wilhelmsson >> 22

Polis-SM i luftvapen >> 33

Spelschema för nordiska i fotboll >> 37

Inbjudningar till 7 mästerskap >> 47



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

Lucas Ahlin och Ingela van
Corswant utsågs till bästa herr- och
damspelare vid Polis-SM i bowling.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

"Styrelsen blev omvald på ytterligare ett år, ekonomin är god och nordiska polismästerskapet i fotboll står för dörren."



Jag är nyss hemkommen från en längre vistelse i Thailand där jag kunnat koppla av och ladda batterierna. Något jag verkligen uppskattar och faktiskt njuter av är möjligheterna till träning under semestern. När man är borta en längre tid är det ju viktigt att leva "vardagsliv" också och inte bara ligga på stranden och slappa. Jag trivs väldigt bra på det enkla lokala gymmet där både thailändare och turister tränar och jag ser fram emot varje träningspass. Att dessutom få inleda varje dag med en timmes promenad på stranden är också en ynnest. Kort sagt, jag har haft en fantastisk ledighet!

Här hemma konstaterar jag att våren är på gång och det känns som allt vaknar till liv igen. Det är en fin känsla och det känns som att det finns mycket att se fram emot, både privat men också i polisidrottsvärlden.

Jag kan också passa på att nämna att årets förbundsmöte är genomfört. Noterbart från mötet är att styrelsen blev omvald på ytterligare ett år, ekonomin är god och att nordiska polismästerskapet i fotboll står för dörren.

Förväntningarna på att det ska bli en rolig och spännande turnering är höga. Fotbollsturneringen blir ett fint

tillfälle att stärka gemenskapen och känslan av samhörighet mellan våra polisanställda i de nordiska länderna inklusive Estland.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort tack till alla aktiva, ledare och funktionärer som under det gångna året lagt ner ett omfattande och förtjänstfullt arbete såväl på som utanför tävlingsarenorna under 2023 – tack!

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

>>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



Fingrar och hand

Precision i fingrarnas arbete och handledens styrka är avgörande i bowling; rätt rotation och skruv kommer från det sista draget innan släppet.

Klotet

Bowling är en materialsport där spelarens arsenal av klot med unika egenskaper avgör spelets utfall på banans varierande oljeprofiler.

Oljeprofilen

Oljeprofilen är en kritisk faktor som påverkar klotets väg; förståelse för dess komplexitet är nyckeln till att bemästra banan och uppnå strikes.

”Man blir inte en bra spelare över en natt men man har förbaskat roligt under tiden man tränar.”

En sport som kan utövas av alla

Kasta bort bilden av neonljus och nattklubb, och upptäck bowlingens verkliga ansikte: en sport för alla, där precision och taktik räknas mer än kraft. Katarina Lövdahl skildrar hur bowling kombinerar fysik och fitness, och förvandlar stress till skratt och spelets glädje.

TEXT >> KATARINA LÖVDAHL, ARRANGÖR POLIS-SM BOWLING 2024
FOTO >> SHUTTERSTOCK OCH ENVATO ELEMENTS

Jag sticker ut hakan och vågar påstå att de flesta som läser denna artikel förknippar bowling med dunkande musik, flashiga discoljus och alkoholhaltiga drycker i glada vänners lag. Chips-smulor och förrymda jordnötter blandas med utspillda läskfläckar. Fingrarna får skrapas av trasiga fingerhåll i uttjänta plastklot. Skor som gör världens alla clowners avundsjuka. Banor som är smutsiga och indränkta i gammal klabbig olja. Visst är det så ni tänker när ordet bowling dyker upp i medvetandet? Eller?

ÄR BOWLING EN SPORTGREN?

Är bowling en sport egentligen? En idrottsgren? Jo, i allra högsta grad! Det är en sport som kan utövas av alla och oavsett ålder och fysiska förutsättningar. Unga som gamla kan spela tillsammans.

Träningsmässigt är bowling en mycket bra träningsform. Inte bara kroppen arbetar utan även hjärnan och psyket påverkas positivt. Ben, rygg och armar måste tränas för att vara starka nog att få iväg klotet. Att kombinera träningen med styrketräning är mycket bra. Det handlar om koordination, styrka och precision i varje del av utförandet. Har man inte rätt tajming i ansatsen blir släppet av klotet inte som det ska och precisionen går förlorad.

För att bli framgångsrik måste man träna mycket och under lång tid. Man blir inte en bra spelare över en natt men man har förbaskat roligt under tiden man tränar. Bowlingen är en sport där man måste fokusera på nuet och därmed ger den en ypperlig chans till mental återhämtning från stressig vardag. >>

Bowlingens grunder

Spelet går ut på att slå ner de tio kägorna som står uppställda i en triangel 18 meter från utslagsplatsen. Slår man ner alla tio i första slaget kallas det strike.

Om man slår ner i andra slaget kallas det spärr. Maximalt antal poäng i en serie på tio rutor och tolv slag är 300. Sista rutan innehåller tre slag medan övriga har två slag per ruta om man inte slår en strike. Golvet på banan är gjort av stavlimmat laminat som består av 39 ribbor. Ettans kägla står på 20:e ribban. Det finns sju pilar i banan som man kan använda som siktmärken när man slår ut klotet.



Man försöker få in klotet i "fickan" för att få ner alla käglor i ett slag. Skruv och rotationer på klotet är avgörande för att komma in i "fickan" på rätt sätt. Oftast räcker det inte att panga på rakt framifrån utan bästa träffbilden blir om klotet kommer in på diagonalen mellan ettans och treans kägla om man är högerhänt. Om man är vänsterhänt är det ettans och tvåans diagonal som ger bäst träff.

I teorin låter detta enkelt eller hur? Fast vore det så enkelt skulle alla spelare göra maximala 300 poäng i en serie. Det finns så otroligt många faktorer som påverkar hur träffen blir. Val av material; dvs vilken typ av klot man använder, banans oljeprofil, luftfuktigheten i hallen, hur man släpper av klotet från fingrarna, handens vinkling och om man träffar sin utslagspunkt. Klotets väg från släpp till träff är helt avgörande av hur man tagit sig fram till utslagsplatsen i ansatsen och hur man släpper av klotet och med hur mycket fingrar man snärtat till klotet med.



”Det är oerhört viktigt att inte ta i och med kraft forcera armen att kasta iväg klotet.”

Fingrar och hand

Långfingret och ringfingret ska ”dra” till klotet precis i det ögonblick när de lämnar hålen. Rotationen och skruven på bollen är ett direkt resultat av hur fingrarna jobbar. Man ska även se till att behålla klotet i handen så länge som möjligt så att bollen inte hamnar framför fötterna utan en bit ut i banan. Handens och framförallt tummens position och vinkel är lika viktig den. Om man inte spänner handleden och vinklar handen rätt, blir handleden svagare och handen böjs bakåt. Då får man fel och mindre kraftfullt släpp. Det är oerhört viktigt att inte ta i och med kraft forcera armen att kasta iväg klotet. Istället ska man låta klotets vikt pendla i den uträckta armen och låta armen följa med hela vägen för att få en pendelrörelse som ger klotet drivet framåt. Ju större pendling desto större kraft i slaget.

Kloten

Bowling är en makalös materialsport! Det finns en uppsjö av olika typer av bowlingklot med olika typer av ytskikt och innerkärna som ger speciella egenskaper. Klotet kan skruva tidigt eller sent, de kan vara aggressiva eller lugna, de kan passa blöta banor eller torra banor. Det är vanligt att varje spelare har sex klot med sig i väskorna till varje tävling. De olika kloten har olika egenskaper som kan passa just den aktuella oljeprofilen man spelar på. Kloten är olika tunga och väger mellan 6-15 pund (2,72-7,26 kilo). Normal vikt på klot för tävlande spelare är 15-16 pund för män och 12-14 pund för kvinnor. En tävling innehåller oftast fyra till sex serier så man måste verkligen träna upp styrkan i arm, handled och underarm för att orka spela med samma koordination.



Oljeprofilen

Ojoj! Ordet oljeprofil kan göra så att benen skakar och hjärnspökena aktiveras. Oljeprofilen betyder hur oljan är fördelad över banan. Oljeprofilerna är många och det finns förteckning över all fakta för respektive oljeprofil på de nationella bowlingförbunden runt om i världen. Som tävlingsdeltagare får man i förväg veta vilken typ av oljeprofil som det ska spelas på. Detta för att packa med sig rätt klot och anpassa sitt slag och träffpunkt i utslaget. På den arton meter långa banan sprids olja ut för att klotet ska glida fram. Oljan fördelas på längden och bredden. Ju mer olja det finns på bredden desto knepigare är det att få till sin skruv. Mängden olja som sprids ut är cirka 25 milliliter per bana.

”Visst är det fantastiskt att en sportgren kan anpassas så att alla, oavsett personliga förutsättningar, kan träna och tävla tillsammans på lika villkor?”



Bowlingsporten i Sverige och världen

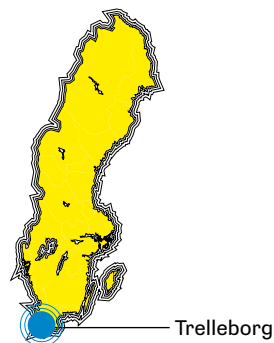
Ja, så du ser, visst är bowling så mycket mer än en form av gemenskapsaktivitet! Det är en sport som har nationella förbund i hela världen. Det anordnas världsmästerskap, Europamästerskap och det finns proffstourer. I Sverige heter det nationella förbundet Svenska Bowlingförbundet, SweBowl med 22 distriktsförbund i landet.

I Sverige är bowlingen mest sedd som lagsport och ryggraden är seriespelet där lagen består av åtta spelare vardera. Det finns seriespel och individuella tävlingar i allt från B-lagsserier till elitseriespel. Ungdomsverksamheten är stor och Sverige har ungdomslandslag som representerar förbundet. Det finns även seriespel för parabowlare, seniorer och veteraner. Antalet bowlingklubbar är oerhört många! Enklaste sättet att komma i kontakt med en lokal klubb är att söka info från den närmaste bowlinghallen. Det brukar finnas flera klubbar knutna per hall.



Käglornas mästare

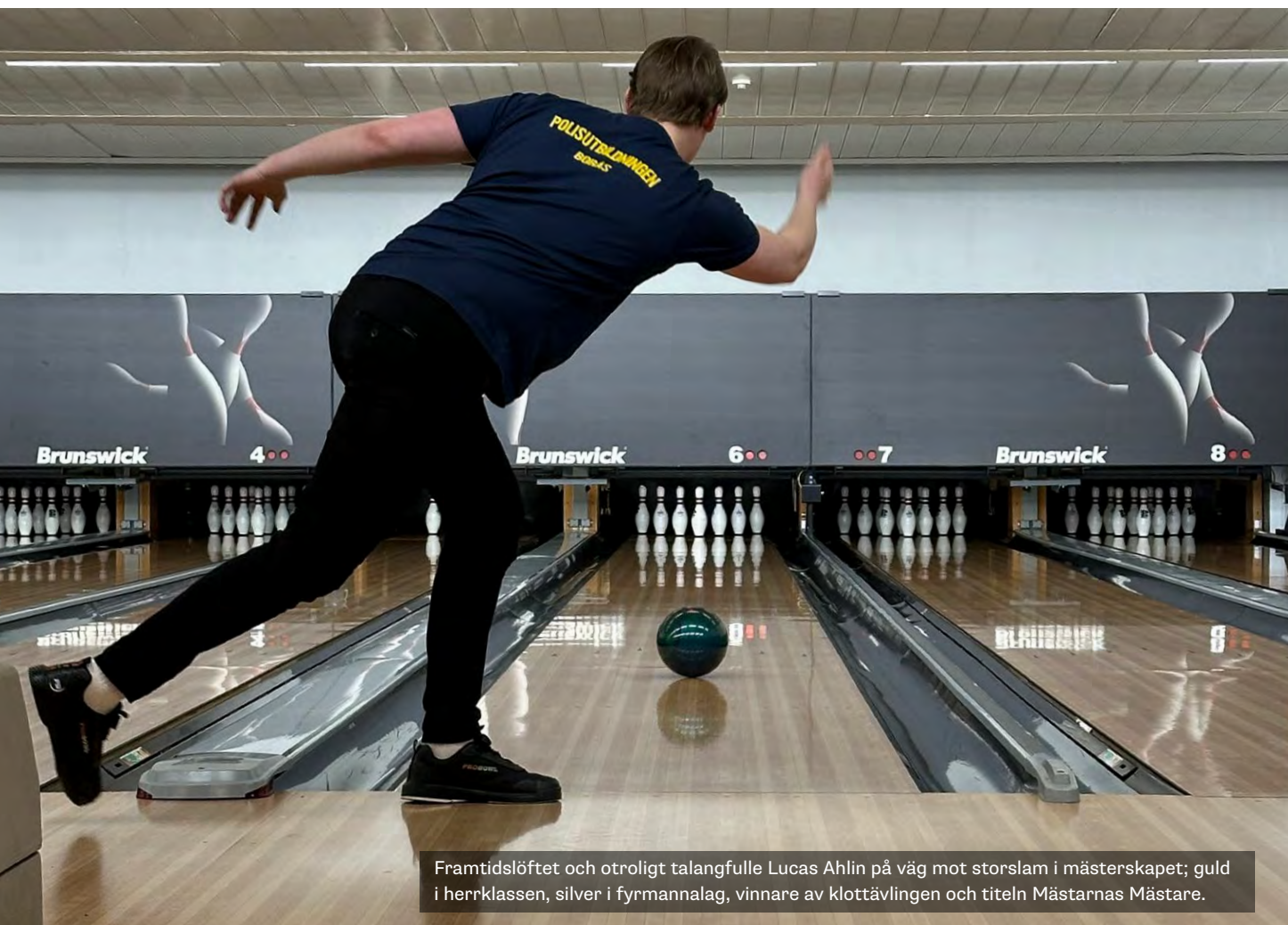
Polis-SM i bowling i Trelleborg blev en succé med spelglädje och stark gemenskap. Arrangörerna överträffade förväntningarna och firade både gamla och nya talanger, där Lucas Ahlin och Ingela von Corswant glänste som mästare.



TEXT>> KATARINA LÖVDAHL
FOTO>> DELTAGARBILDER



P-O Buller i storform! Vilken stil han har!



Framtidslöftet och otroligt talangfulle Lucas Ahlin på väg mot storslam i mästerskapet; guld i herrklassen, silver i fyrmannalag, vinnare av klottävlingen och titeln Mästarnas Mästare.



Deltagare från Malmöpolisens Gymnastik och Idrottsförening.

"Ni gjorde ett väldigt bra arrangemang, det enda som var tråkigt var att det tog slut. Jag hoppas vi syns nästa igen nästa år!"

Ja, vad ska man säga? Mejlet från en deltagare gick rakt in i våra hjärtan. Ett bevis på att syrran och jag trots obefintlig erfarenhet rodde arrangementet iland. Vi bjöds på helt fenomenala prestationer och briljant spel från erfarna spelare. Ett rent nöje att studera släppteknik, bollplacering och timing.

Mästerskapet bjöd även på en himla massa skratt, oförställd glädje och genuin värme mellan deltagarna. Alla hejade på alla och ingen kände sig utanför. Oavsett bakgrund i sporten tävlade alla på lika villkor och alla var där för att ha roligt!

Banketten var uppsluppen, opretentiös och under maten knöts vänskapsband över regiongränserna. Som arrangör var det underbart att se och uppleva!

"Mästerskapet bjöd även på en himla massa skratt, oförställd glädje och genuin värme."

Finalresultaten på årets mästerskap höll en hög nivå med imponerande 229 poäng i snitt för vinnaren i herr, 211 poäng för oldboys, 181 poäng för dam och 173 poäng för veteran. Det är siffror som stått sig på vilken serie-match som helst.

UNGE LUCAS AHLIN från Borås som till vardags pluggar på polisutbildningen, visade styrka genom hela tävlingen. Efter rafflande slutspel där han i sista matchen besegrade sin radiolärare Per-Olof Buller, fick han ta emot det



Göteborgarna "Glenn" Björklund och "Ada" Strömblad förevisas av Gotlands stora stjärna Ingela von Corswant.



Kolhydrat- och vätskebalansen upprätthölls under tävlingen.

prestigefyllda vandringspriset Mästarnas Mästare. Lucas fick även guldmedalj i herrklassen och silvermedalj i fyrmannalag. Imponerande bra spel!

Camilla och jag lade merparten av arrangörsbidraget på att premiera de allra bästa spelarna genom att dela ut bowlingklot. Bästa dam respektive herr tävlade om varsitt klot från Hammer genom att få högsta totalpoängen räknat både i kval och final. När krutroken lagt sig stod det klart att Gotlands okrönte drottning Ingela von Corswant kunde packa ner både vinstklot och vandringspris i egenskap av bästa damspelare. Lucas Ahlin knep herrklotet med minsta möjliga marginal. Anders Lindström och Lucas slutade på samma totalpoäng så striden fick avgöras med antal genomförda strikes. Lucas fällde alla kaglor i ett slag sju gånger fler än Anders. Vilken fight!

Arrangörsklubben MPGI representerades av ett gäng härliga människor



Vinnarna av fina Hammer-klot, Lucas Ahlin och Ingela von Corswant.

som i år kunde hälsa två nya medlemmar välkomna i truppen. Nybörjaren Hjalmar Heinat visade framfötterna och kommer träna inför nästa mästerskap. Den andre nykomlingen i laget är Rasmus Strömblad. Han är ingen nybörjare i polisidrottssamman-

hang men efter en flytt från Sveriges framsida till Malmö, hade bowlingen inte prioriterats. Rasmus behövde inte många slag förrän han började storspela. Han gick till final med råge. Plikten, i form av ett nattpass, medförde att han inte kunde strida om medaljerna på finaldagen. Rasmus och jag bärgade dock en bronsmedalj i fyrmannalag tillsammans med Ingela von Corswant, Gotland och Lars Hammarstedt, Enköping. Kul med gränsöverskridande arbete som bär frukt!

Camilla och jag tackar alla deltagare för att ni bjöd på er själva och på förstklassig bowling! Tack för att vi fick dela er glädje och ert sällskap! Stort tack även till Mikaela Kellner, SPI, Conny Kihlval, Polislandslaget och Malin Löfström-Nord kassör, MPGI för alla råd och all stöttning under planeringen av detta mästerskap. Nu längtar vi till nästa års mästerskap i Göteborg som kommer arrangeras av Polislandslaget!

Securitas Personal Safety

Personlig säkerhet på och utanför arbetet.

Personlig säkerhet är av högsta prioritet i alla miljöer – från arbete över stora områden till arbete i butiker. Medarbetare behöver känna sig trygga och ha ett enkelt sätt att begära hjälp på i händelse av en nödsituation.

Securitas Technology har utvecklat en mobilapplikation som ska vara så enkel som möjligt att använda. Om du eller en medarbetare hamnar i en hotfull situation eller arbetar ensam så ska hjälpen aldrig vara långt borta.

Securitas Personal Safety erbjuder en skalbar, personlig säkerhetslösning baserad på organisationens behov – så att medarbetarna kan känna sig säkra och trygga både på och utanför sin arbetsplats.

Läs mer på securitastechnology.com/sv/losningar/securitas-personal-safety

SOFTWARE, HARDWARE, PEOPLE.

Securitas
Technology



SVERIGE
SPI

VarioCage
BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com

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

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





Medaljörerna i damklassen;
Katarina Lövdahl silver, Ingela von
Corswant guld och Jennifer Kihlwall brons.



Silvermedaljörer i fyrmanna; Johan
Thedeby, P-O Buller, Lucas Ahlin och
Per-Anders Aronsson.



Guldgången i fyrmannalag kommer från
Göteborg; Anders Lindström, Conny
Kihlwall och Christer Jacobsson. Saknas
på bilden gör lagets fjärde medlem
Susanne Svedholm.



Bronsmedaljören i veteranklassen, Stefan
Gustafsson flankeras av silvermedaljören
Per Adamsson till vänster och
guldmedaljören Berneth Klar till höger.



Läktaren fylld av publik som hejade
och lyfte fram deltagarna.



Herrklassens medaljörer
Anders Östberg brons, Lucas Ahlin guld
och Anders Lindström silver.

RESULTAT ////////// POLIS-SM BOWLING 2024

HERR

1. Lucas Ahlin - 1374
2. Anders Lindström - 1365
3. Anders Östberg - 1031

DAM

1. Ingela von Corswant - 1090
2. Katarina Lövdahl - 1027
3. Jennifer Kihlwall - 750

OLDBOYS

1. Conny Kihlwall - 1334
2. Christer Jacobsson - 1165
3. Per-Olof Buller - 1127

VETERAN

1. Berneth Klar - 1038
2. Per Adamsson - 995
3. Stefan Gustafsson - 920

TVÅMANNALAG

1. Conny Kihlwall och
Christer Jacobsson - 2499
2. Berneth Klar och
Per Adamsson - 2212
3. Per-Olof Buller och
Johan Thedeby - 2201

FYRMANNALAG

1. Susanne Svedholm, Anders
Lindström, Conny Kihlwall,
Christer Jacobsson - 4589
2. Lucas Ahlin, P-O Buller,
Johan Thedeby, Per-Anders
Aronsson - 4393
3. Katarina Lövdahl,
Rasmus Strömblad, Ingela von
Corswant, Lars Hammarstedt
- 4338

MÄSTARNAS MÄSTARE

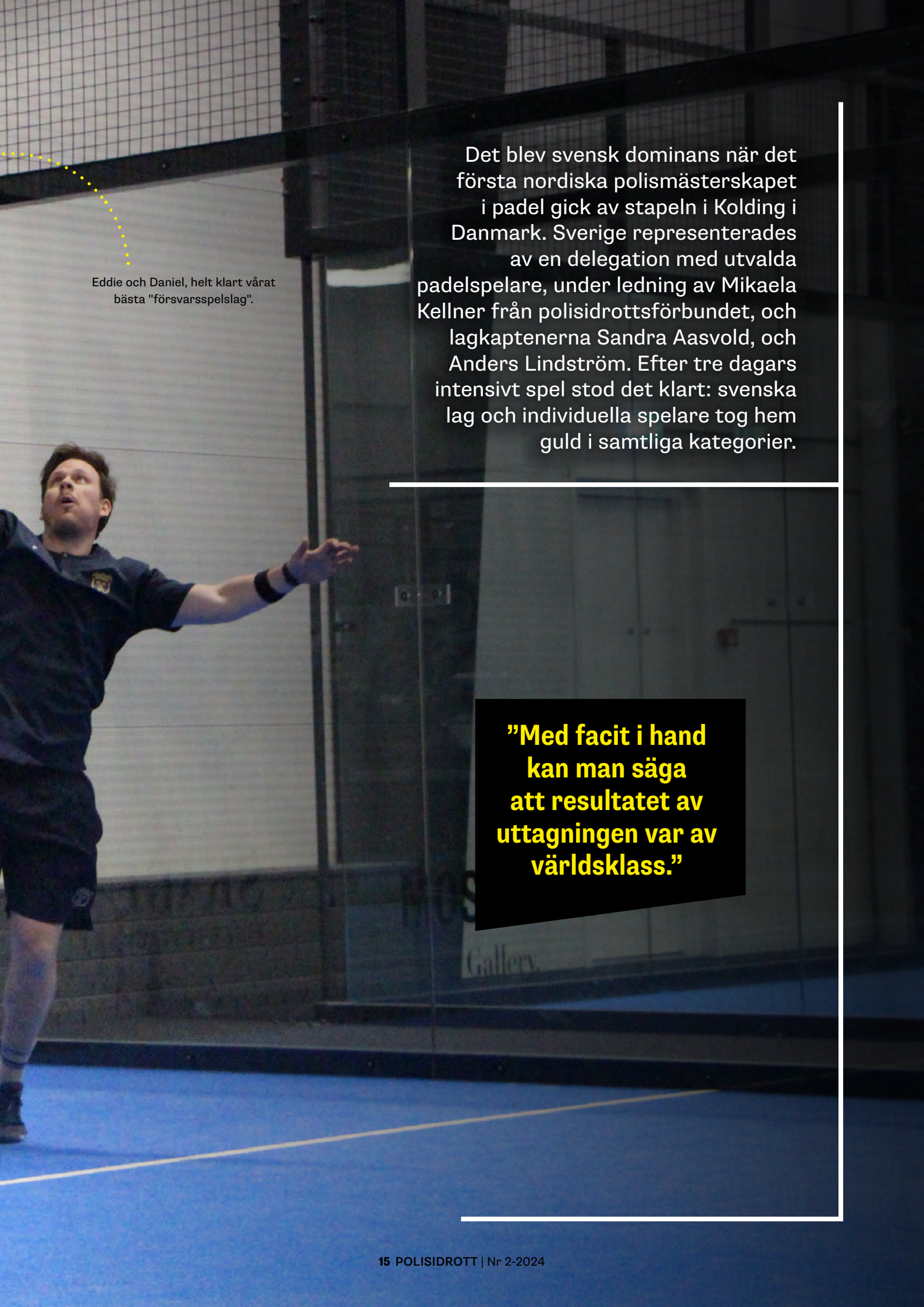
1. Lucas Ahlin
2. P-O Buller
3. Anders Lindström

POLIS-SM **PADEL** /// KOLDING DANMARK /// 4-6 MARS 2024

Svenska *fullträffar* i Kolding

Kolding

TEXT>> MIKAELA KELLNER
FOTO>> ARRANGÖRENS BILDER



Eddie och Daniel, helt klart vårt bästa "försvarsspelslag".

Det blev svensk dominans när det första nordiska polismästerskapet i padel gick av stapeln i Kolding i Danmark. Sverige representerades av en delegation med utvalda padelspelare, under ledning av Mikaela Kellner från polisidrottsförbundet, och lagkaptenerna Sandra Aasvold, och Anders Lindström. Efter tre dagars intensivt spel stod det klart: svenska lag och individuella spelare tog hem guld i samtliga kategorier.

**"Med facit i hand
kan man säga
att resultatet av
uttagningen var av
världsklass."**



Ellen Halldin från Malmö fick full pott av guldmedaljer.

Svenska Polisidrottsförbundet hade i slutet av 2023 uttagningsdagar i Stockholm för att hitta de 8 bästa damerna och 8 bästa herrarna att skicka till detta mästerskap. Mikaela Kellner från SPI, damernas lagkapten Sandra Aasvold och herrarnas lagkapten Anders Lindström var tillsammans ansvariga för vilka spelare som togs ut.

Med facit i hand kan man säga att resultatet av uttagningen var av världsklass. Den 3 mars var det 16 taggade padelspelare som tillsammans med en representant från SPI reste till Danmark. Dag ett startade med invigning. Ordföranden för det danska Polisidrottsförbundet höll tal och alla lagen ställde upp och fotograferades.

SVERIGES LAG VISAR KLASS

Turneringen inleddes med en lagturnering, där Sveriges trupp tävlade som ett lag på dam- respektive herrsidan. I varje omgång spelar varje land sex matcher och det är totalt två omgångar. Så tre lag av varje kön skulle utses att starta första omgången och efter första omgången så fick man byta ut två spelare och alla lag skulle mixas om.



Henrik Norgren
i full fokus.

**”Efter 24
matcher dag 1 tog
Sverige hem 24
vinster och blev
därmed vinnare
i lagtävlingen på
både herr- och
damsidan.”**

På herrsidan startade följande laguppställning Anders/Tomas, Fredrik/Mikael och Eddie/Henrik S. Dessa lag spelade två matcher vardera. Först mot Norge sedan mot Danmark. **Detta visade sig vara succé då vi vann alla sex matcher.** Inför omgång två mixades lagen om och de två spelarna som vilat första omgången fick spela. Uppställningen blev följande:

Tomas/Henrik S, Anders/Eddie och Daniel/Henrik N. Samma resultat i omgång två, sex vinster av sex möjliga. Så en solklar lagvinst för Sveriges herrar.

PÅ DAMERNAS SIDA började vi med uppställningen Sandra/Anna, Victoria/Kristina och Cissi/Lottie. Tjejerna gjorde enastående prestationen, trots varierat motstånd och kanske i många matcher inte alltför tufft, så höll dom sitt spel och kammade hem full pott i vinster. Inför omgång två spelade Ellen/Therese, Victoria/Anna och Kristina/Cissi.

Även damerna kammade hem full pott. Efter 24 matcher dag ett tog Sverige hem 24 vinster och vann lagtävlingen på både herr och damsidan. »

”En enkel slutsats efter denna turnering är att vi svenska padelspelande poliser är grymma.”



Victoria Candemir, en före detta tennisspelare från Värnamo som skolat om till padel.



Lottie Hedenborg.



Anders Lindström.



Cissi Holman Bäckström.

HERRARNAS HJÄLTAR

Dag två inleddes med gruppspel i den individuella turneringen där alla lag kämpade mot alla oavsett nation. Fyra herrgrupper och tre damgrupper. I grupperna hade man delat på nationerna så att det bara var ett lag från varje nation i varje grupp. Med ett undantag i en damgrupp.

Vinnaren i varje herrgrupp gick direkt vidare till semifinal. Våra svenska lag vann tre av fyra grupper efter många spännande matcher och grymt fint padelspel. I första semifinalen mötte lag Anders/Tomas lag Fredrik/Mikael och i en andra semifinalen mötte Danmarks bästa lag våra svenskar Eddie/Daniel S.

Anders/Tomas var våra högst rankade spelare och trots det fick dom bra

motstånd av Fredrik/Mikael. I första set det 6-3. I andra slarvades det endel från Anders/Tomas och det blev spännande in i det sista. Det var en mycket jämn match men i sluttampen så visade Anders/Tomas att de var det vassare laget och vann med 7-5 i andra vilket då blev 2-0 i set.

I den andra semifinalen där Eddie/Daniel S mötte danskarna blev det en tuff match. Eddie/Daniel S är grymma i sitt försvarsspel och tog i princip allt. Dom hade mycket hård press på sig men gav sig inte. Det blev långa bollar och en lång match. Det danska laget var de högst rankade av danskarna och inte helt oväntat att var de snäppet

bättre på det avgörande bollarna så till slut blev pressen för tuff. Matchen slutade men vinst till Danmark 4-6, 2-6. Detta betydde final för Anders/Tomas mot danskarna och bronsmatch för Fredrik/Mikael mot Eddie/Daniel S.

BRONSMATCHEN mellan Fredrik/Mikael mot Eddie/Daniel S var mycket bra. Två jämna lag med olika styrkor och svagheter. Eddie/Daniel S gjorde ett fantastiskt bra jobb och en fin insats. Att tillägga är att Eddies tilltänkta partner Oscar blev sjuk i sista stund så Daniel som var reserv fick extremt kort



Kristina Järkenstedt Edefell.



Anna Lundin.



Daniel Brolin.

inställelsetid. Med tanke på att killarna inte kunnat spela ihop sig så var dom grymma. Första set tog Fredrik/Mikael hem med 7-6, så jämnt in i det sista. Andra set var Eddie/Daniel mycket sugna på bronset och tog hem det med 6-3. I sista supertiebreak så slutade det med en vinst till Fredrik/Mikael med 10-6. Så bronset gick till Fredrik/Mikael.

Så till den ärofyllda finalen mellan våra bästa herrar. Fantastiskt roligt att se så högklassig padel. När Anders/Tomas visar sin bästa sida så visar de sig vara oslagbara. En nästa intill enkel 2-0

seger, 6-1, 6-3. Guld, brons, en fjärde plats och för Daniel B/Henrik som kom tvåa i gruppspelen slutade det med en sjätteplats.

DAMERNA OSLAGBARA FRÅN START

I damernas gruppspel var det tre grupper, varav en grupp innehöll fyra lag där två svenska lag ingick. Varje gruppvinnare gick direkt till semifinal samt tvåan i sista gruppen med fyra lag.

Detta innebar att vi skulle kunna ha fyra damlag i semifinalen vilket vi hoppades på. Laguppställningen såg ut som följande: Sandra/Therese, Victoria/Lottie, Anna /Ellen och Cissi/Kristina. Så sant som det är sagt. Våra

damer vannn varsin grupp. I gruppen med 4 lag vann Anna /Ellen och Cissi/Kristina kom två.

Till semifinalen lottades mötena så i första semin mötte Sandra/Therese Anna/Ellen. Där var det en mycket jämn match där Anna/Ellen tog hem första set med 6-4 och Sandra/Therese tog hem andra set med 3-6. Sandra/Therese var riktigt stabila i andra set och många i publiken var säkra på att dom med sin erfarenhet och sitt tålamod skulle ta hem ett supertiebreak. Ledningen mellan de två lagen gick fram och tillbaka.

Spänningen var på topp in i det sista. Det stabilare laget som höll hela vägen och tog hem matchen blev Anna /Ellen, vinnare med 10-5 i sista tiebreak. >>



Anders och Tomas i finalmatchen mot Danmark.

I DEN ANDRA SEMIFINALEN var det minst lika spännande. Victoria/Lottie mötte Cissi/Kristina. Kristina är en av de bästa spelarna vi tagit med. Hon är riktigt säker, gör få misstag och har ett skapligt klipp i slagen. Kan varit detta som gjorde att hennes lag tog hem segern till slut med stabila 6-3, 6-3.

I finalen möttes åter igen Anna / Ellen och Cissi/Kristina. En fantastiskt rolig match att bevittna med mycket bra padel från alla tjejer. I denna match imponerade Ellen mycket då hon blev hårt pressad av motståndarna. Hon

plockade mycket och visade upp ett riktigt stabilt spel. I första set vann Anna/Ellen med så mycket som 6-1. I andra höjdes tempot från Cissi/Kristina och det var mycket jämt. Ledningen gick fram och tillbaka mellan lagen. Dock blev det en 2-0 seger till Anna/Ellen efter 7-6 i sista set. Mycket värddiga vinnare.

I bronsmatchen möttes Sandra/Therese, Victoria/Lottie. Det märktes att Sandra/Therese var ordentligt revanschsugna efter förlusten i semifinalen där de näst intill snubblat på målsnöt. Dom spelade mycket bra här och

”Det var inte bara ett gäng med grymma padelspelare som gjorde denna resa. Det var ett riktig härligt gäng av grymma ödmjuka fina människor.”

satte högt tryck på Victoria/Lottie som fick svårt att stå emot. Bronset gick slutligen till Sandra/Therese efter en 2-0 seger med 6-2, 6-1.

EFTER GULD KOMMER GLANS

En enkel slutsats efter denna turnering är att vi svenska padelspelare Poliser är grymma. GULD i lag för herrar Sverige, GULD i lag för damer Sverige. GULD och BRONS för herrar Sverige individuellt, GULD, SILVER och BRONS för damer Sverige individuellt. Så galet bra.

Jag är så nöjd över att vi la ner tid på att hitta spelare och ha en uttagning för att kunna ta ut de bästa. Det var inte heller bara ett gäng med grymma padelspelare som gjorde denna resa. Det var ett riktigt härligt gäng av grymma, ödmjuka fina människor.

Sista kvällen avslutade med en gemensam middag där den trevliga festen i padelhallens restaurang fortsatte sent på kvällen. Sex nationer är medlemmar i Nordic Police Sport Association, men tyvärr var det bara tre av nationerna som deltog i detta mästerskap. Sverige, Norge och Danmark. Vi hoppas att padeln sprider sig över Norden till nästa gång då vi på Svenska Polisidrottsförbundet hoppas på att få ta hand om arrangemanget.

Tack alla inblandade för att ni gjorde de första Nordiska Polismästerskapet i Padel oförglömligt!



Dammedaljörerna, guld, silver och brons.



Herrmedaljörerna, guld, silver och brons.



Hela svenska padeltruppen.

RESULTAT ///// NORDISKA PADEL

DAMER

1. Anna Lundin & Ellen Halldin, Sve
2. Kristina J. Edefell
& Cecilia H. Bäckström, Sve
3. Therese Tjäder
& Sandra Aasvold, Sve

HERRAR

1. Tomas Karlsson &
Anders Lindström, Sve
2. Kasper Bjørn Hansen
& Jesper Lindskov, Dan
3. Mikael Melin &
Fredrik Eriksson, Sve

LAG DAMER

1. Sverige
2. Norge
3. Danmark

LAG HERRAR

1. Sverige
2. Danmark
3. Norge.



Lagen uppställda under invigningen.





Erik (fjärde fr.v.) tillsammans med övriga deltagande veteraner vid Polis-SM 2018.

Till Erik Wilhelmssons minne

En polis och pingisprofil fattigare. I somras nåddes vi av beskedet om att Erik Wilhelmsson har lämnat oss för den eviga vilan. Det har tagit ett tag för att på ett rättvist sätt sätta dessa ord på pränt, för att med rätt ord kunna beskriva Erik och hans gärning för polisidrotten.

TEXT: RICKARD GARTER BILD: ARKIVBILDER

Det som kännetecknade Erik vid bordet var, i vart fall de år som jag fick äran att se honom, ett säkert bollande med låg felprocent. Erik tillsammans med många andra pingisspelare verkligen visat att pingisen är en sport där sportslighet är A och O.

Under många år hade Erik ingen att spela lagklasserna med, utan var hänvisad till singel och dubbelklasserna, vilket gjorde att Erik oftast reste ensam till våra mästerskap och stannade alltid kvar över lagklasserna för att följa spelet och socialisera med övriga deltagare. Trots detta så ligger Erik på delad 3:e plats i maratontabellen över antalet vunna guld. Erik har vunnit 48 Guld på Polis-SM. Till det skall även läggas till ett stort antal Distriktsmästerskap i hans civila spel samt ett deltagande i både Veteran VM och EM samt SM, där det har trillat in ett för mig okänt antal priser.

Värt att nämna är att han tagit Erik tagit 102 guld på olika distriktsmästerskap.

ETT LIV DEDIKERAT TILL PINGISEN

När jag meddelade mina kamrater inom polispingisen om Eriks bortgång var kommentarerna att han var enormt uppskattad som medmänniska, kamrat och pingisspelare. Han

var lika sugen på att spela första matchen i tävlingen kl. 09.00 som den sista matchen som kunde starta runt 19.30.

Ett minne är när Erik skulle tillsammans med en kamrat (tyvärr glömt vem) spela en dubbelmatch om 3:e pris i Veteran dubbel och frågan kom upp om vi skulle spela den på söndagen i stället för att tiden började närma sig för göra sig i ordning för kamratmåltiden. Då svarade Erik med ett stort leende att just denna matchen är vi enormt taggade för att spela så den spelar vi nu.

MER ÄN BARA EN SPELARE

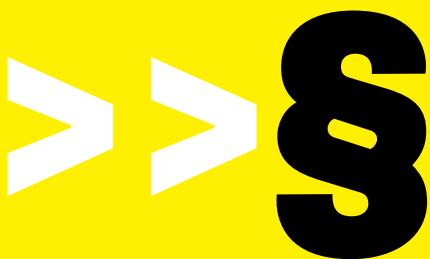
Erik var en stor profil som var enormt uppskattad inom polispingisen och kommer att kommas ihåg som en lugn sansad spelare med ett enormt tålamod och enormt sportslig samt en social och trygg person. Erik berättade gärna historier om de tidiga åren och hur tävlingarna var då jämfört med de av senare årgång. Erik gjorde över 60 Polis-SM och nästan i rak följd. Det var endast en sjukdom i familjen som gjorde att Erik var förhindrad att delta i ett mästerskap som var i hans tidiga poliskarriär (om jag minns rätt).

Erik är värd att kommas ihåg för sitt engagemang i Polisidrotten och ett stort tack för att vi fick lära känna dig.



Erik Wilhelmsson deltog år 2019 för 60:e gången på Polis-SM i pingis vilket firades. Han mottog SydSports hederspris, vilket var en ståtlig pokal.

”Vi kommer minnas Erik som en lugn, sansad pingisspelare med ett enormt tålamod och enorm sportslighet, samt en social och trygg person.”



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

Tröttnat på att vänta?



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**

**"Det är aldrig
försent att börja
träna oavsett ålder."**



TEXT>> MAGNUS FORNELL
BILDER>> PRIVATA OCH ARKIVBILDER (om ej annat anges)



Alla medaljerna från veteran-SM 2023. Fem individuella kastgrenar och en vinst i kastmångkamp.

Från en framstående friidrotts-junior till ledare av Powergruppen 60+. Barbro "Babsan" Bengtson visar att ålder bara är en siffra när det gäller att tävla och hålla sig aktiv. Med en lång karriär med både nationella och internationella mästerskap fortsätter hon att inspirera med sin outtröttliga tävlingsanda.

Barbros bakgrund som friidrottare började 1977 när hon som fjortonåring sprang sitt första skolmästerskap på 1 km i Beijers Park i Malmö och kom på 2:a plats. Efter målgången träffade Barbro personer från Heleneholms Idrottsförening som tyckte att hon kunde börja träna hos dem. Barbro ville hellre spela fotboll men upptäckte att hon inte var någon bra fotbollsspelare. Barbro kontaktade Heleneholm och fick börja träna friidrott hos dem.

I början fick Barbro vara med i en allmän träningsgrupp där hon fick prova på alla grenar. Barbro var hyfsad bra i många grenar men fick upp ögonen för sjukamp som hon tyckte det var roligt att tävla i. 1982 tävlade Barbro i Nordiska Mästerskapen för juniorer i sjukamp och kom på andra plats.

1984 fick Barbro ett 4-årigt stipendium för att tävla för San Angelo Universitet Texas. Förutom att tävla i sjukamp provade hon även på tresteg. Vid sidan om tävlandet läste Barbro till gymnastiklärare. Efter 2 ½ år råkade Barbro ut för knäskador som gjorde

att hon inte kunde fortsätta tävla utan fick avbryta sin tid på San Angelo i förtid och åka hem till Sverige.

Hemma funderade Barbro på vad hon skulle utbilda sig till. Alternativen som hon funderade på var lärare eller polis. Hon skickade in ansökningar till bägge utbildningarna samtidigt men polisen var snabbast så i februari 1987 började Barbro på Polishögskolan. Hon tävlade som ung polis på Polis-SM och Polis-EM 1990.

"Tävlingsinstinkten går aldrig ur oavsett ålder."

FRÅN UNG TALANG TILL VETERANMÄSTARE

Efter några år bildade Barbro familj och fick barn. Friidrotten fick läggas på hylla. När barnen blev äldre började de med friidrott. Det inspirerade Barbro till att åter ställa upp på mindre tävlingar och tävlingen Kastorama som är en gång per år. Barbro gjorde detta enbart för att pröva lyckan. 1999 ställde Barbro upp i World Police & Fire Game i Stockholm. Hon tävlade i kula och tog guld. >>



Invigningen av Polis-EM i Berlin 1990. Barbro står längst fram i polisuniform.

TRÄNING OCH TÄVLING SOM VETERAN

Att tävla i friidrott som veteran har sina sidor. Huvudet känns som 20 år men kroppen som 60 och motsvarar inte riktigt det huvudet vill. Man är inte lika smidig, explosiv och snabb. En sak som kompensation för egenskaper som har minskat är att satsa på styrka.

Det gäller att känna efter vilken dagsform kroppen har och träningen får anpassas därefter men Barbro poängterar att tävlingsinstinkten aldrig går ur oavsett ålder. Hon har haft

turen att vara ganska skadefri under sina år som idrottare. Barbro kan fortfarande har problem med knäskadan från sin ungdom och till det har även kommit artros i knät. **Sista träningspasset tog Barbro i lite för mycket och fick ryggsnitt.** Det är lätt hänt att få skador och det gäller att lyssna på kroppen även om huvudet vill något annat. När man var yngre så "drog man bara på och det håller" men nu blir det till att tänka efter. Träningen har blivit mer förnuftig och hälsosam mot kroppen.

Barbro tävlar i alla kastgrenar: kula, spjut, diskus, vikt och slägg. Favoritgrenen är 5 kamp där man tävlar i alla grenar under en dag men om en gren ska väljas är det slägga som är Barbro's favorit. Det är mycket teknik i kasten och det skiljer sig en hel del mellan grenarna.

Barbro lägger upp träningen först hur kroppen känns och sedan har hon hjälp av en tekniktränare måndag, onsdag och söndag. Träning med spjut är på torsdagar med annan tränare. Barbro tränar förutom teknik



Barbro tar emot sitt brons vid Polis-EM i Berlin 1990.

"Det är lätt hänt att få skador och det gäller att lyssna på kroppen även om huvudet vill något annat."



En del av Barbros "muggkamp".

även styrka och smidighet. Antal pass i veckan är ca 3-4 gånger i veckan. Det roligaste passet att träna är slägga och vikt.

När det gäller upplägget med kost erkänner Barbro att hon äter allt och gärna mycket. Inför en tävling gör Barbro en "muggkamp" där hon sitter på "muggen" och tänker på vilka resultat hon vill uppnå och vilka hon kan vara nöjd med på tävlingen. Mentalt ser Barbro att hon skall slå sina egna rekord. Förra året när Barbro skulle vara med på SM Veteran i augusti

började hon hårdträna i maj men det är försent utan träning inför ett mästerskap skall börja mycket tidigare. Helst bör man träna hela året. Barbro ser fram emot de stora tävlingarna i år som är SM Veteraner inomhus i Varberg, SM Veteraner ute i Karlstad och VM Veteraner i Göteborg.

Barbro har två döttrar, Lina och Hanna. Döttrarna har följt sin mammas fotspår. De har tränat och tävlat i friidrott i kastgrenar. Lina åkte som Barbro till USA för att studera men hon har stannat kvar och arbetar där. >>

FAKTA BARBRO "BABSAN" BENGTSON

Ålder: 60 år.

Bor: Malmö, särbo med Peter.

Döttrar Lina och Hannah

Yrke: Inspektör, gruppchef,
förundersökningsledare

Tävlrar för: Heleneholms IF

Meriter: World Police & Fire Game: 1 Guld,
Polis-EM: 1 Brons, Veteran-SM: Flera guldmedaljer
i olika år och grenar, inklusive kula, vikt, slägga,
spjut och diskus. År 2023 tog hon guld i alla
kastgrenar och svenskt rekord i slägga och
diskus.



Barbro instruerar en medlem i Powergruppen 60+. Deltagarna får prova på grenar som t ex slägga, höjdhopp, längdhopp, sprint och häck.

Hanna följde Barbro i yrkesvalet och arbetar nu som polis i Malmö. Lina och Hanna har lämnat friidrotten och tränar nu istället Crossfit.

INSPIRATION OCH FRAMTID

Barbro är tränare för en grupp som heter Powergruppen 60+. Gruppen startade 2021. I gruppen finns det även personer som är lite yngre än 60 år. Antal deltagare är mellan 10-12 stycken. Deltagarna får prova på allt som t ex slägga, höjdhopp, längdhopp, sprint och häck. Flera deltagare har aldrig tränat eller tävlat i friidrott tidigare men de är energiska och tycker om träningarna som är varje tisdag.

Att börja träna som veteran är positivt på många sätt men det bästa är att hålla igång kroppen på ett roligt sätt. Friidrotten är så mångsidig så det passar alla. Den sociala gemenskapen är en annan positiv faktor. Barbro har märkt att flera som tidigare har haft

"Huvudet känns som 20 år men kroppen som 60 och motsvarar inte riktigt det huvudet vill."

t ex ont i ryggen har blivit mycket bättre efter ha tränat i gruppen.

Förra året hade Barbro stora framgångar i de tävlingar hon ställde upp i. På VSM tog hon guld i samtliga kastgrenar. Satte svenskt rekord i slägga och diskus. Kula: 10,97, diskus: 27,18, slägga: 33,61, vikt: 12,35 och spjut: 26,36.

På VSM i månkamp i Huddinge tog Barbro guld med 3671 poäng. Hon passade på att kasta längre än sitt nysatta svenska rekord i spjut och kastade 28,61. Satte även nytt svenskt rekord i vikt med 13,30. Det nysatta

svenska rekordet i vikt höll sig inte länge utan 2 veckor senare vid DM i månkastkamp slog Barbro sitt eget rekord och kastade 13,77

Friidrotten har gett Barbro mycket, framför allt glädjen i att resa, tävla och den härliga gemenskapen som är bland de som tävlande i 5 kamp. Till och med att deltagarna hjälper och ger varandra råd under tävling. Viktigast är dock att tävla mot sig själv.

Barbro avslutar med att "det är aldrig försent att börja träna oavsett ålder"!



Barbro lägger upp träningen efter hur kroppen känns och till sin hjälp har hon en tekniktränare. Det är mycket teknik i kasten och det skiljer sig en hel del mellan grenarna.



Glädje, kamp och kamratskap

Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

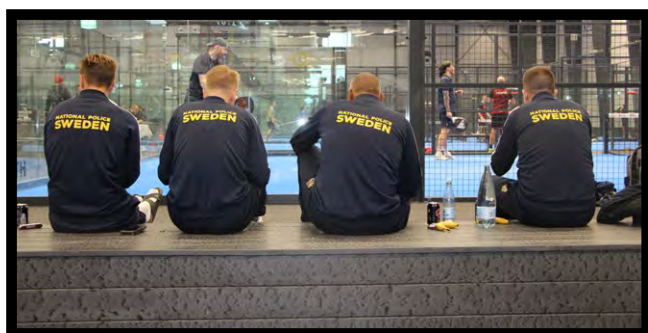
Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.



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

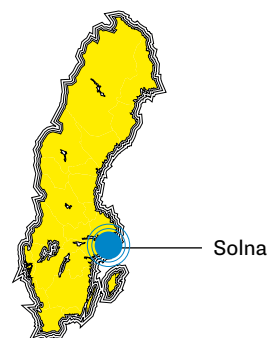
KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

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.



Precisionens Mästare

Under en kylig söndag i Solna samlades landets främsta polisskyttar för Polis-SM i luftvapen. Fredrik Martinsson tog hem guld i en tätt löpt pistolklass, medan Moa Lindmark gjorde en strålande debut i luftgevär. Tävlningen, framhåvd av smidig genomförande och spänning, underströk idrottens och kamratskapets betydelse inom poliskåren.



Solna

TEXT & FOTO>> GÖRAN PALM



Arrangemanget på Parkskolan i Solna flöt på utan anmärkning, tack vare effektiva funktionärer och toppmodern teknik.





Söndagen den 28 januari hölls årets Polis-sm på luftvapen i Parkskolan i Solna. Arrangör var Stockholmspolisens skf. Senaste gången vi arrangerade detta polis-sm var 2013 så nu var det hög tid att återigen genomföra tävlingen i huvudstaden.

Efter ett par avhopp pga sjukdom och skador kom totalt 15 skyttar till start, 3 gevärsskyttar och 12 pistolskyttar. Hallen har 20 st skjutplatser vilket möjliggjorde att alla deltagare kunde skjuta i ett och samma skjutlag.

EFTERSOM TÄVLINGEN genomfördes på elektroniska tavlor så kunde hela arrangemanget inklusive efterföljande fika och prisutdelning klaras av på bara ett par timmar. Den lilla publik som hade hittat hit kunde följa skott för skott på en stor monitor ute i uppehållsrummet bredvid banan.

I öppen klass i luftpistol var det riktigt jämnt i toppen. Där segrade Fredrik Martinsson, Trollhättan, på 551 poäng endast 1 poäng före tvåan Urban Leth från Dalarna. Bronset gick till Michael Thersthol, Skövde, på 533 poäng. Då det enbart kom en veteran till start fick öppen klass och veteranklassen slås ihop.

I DAMKLASSEN i luftpistol segrade Liselott Sämärk på 517 poäng före tvåan Maud Rylander på 508 poäng. Båda tävlades för Stockholm.

”Det blev en minnesvärd dag med skicklighet och kamratskap i fokus.”

I luftgevär öppen klass hade vi glädjande nog en debutant från Linköping, 23-åriga Moa Lindmark. Och vilken debut sen. Det blev en överlägsen seger på 410,4 poäng. Silvret till Linda Bergman på 392,6 poäng följt av brons till Stefan Lundqvist på 389,4 poäng.

Tävlingen genomfördes som en 40-skottsmatch där man till skillnad från luftpistolen räknar med decimaler på varje skott i grundomgången. Som mest kan man få 10,9 poäng per skott.

I lagtävlingen i luftpistol segrade Trollhättan med Fredrik Martinsson och Tomas Ryrå. Silvret till Stockholm genom Liselott och Maud. Anders Lycke och Christer Back från Region väst tog bronset. Tävlingsförflöt väldigt smidigt tack vare våra duktiga funktionärer. Ett stort tack till Sara, Pontus, Michaela och Patrik. Utan er hade det inte gått att genomföra tävlingen. ■



Damernas luftpistol. Liselott Såmark (guld) och Maud Rylander (silver).



Glada medaljörer i herrarnas luftpistol. Fr v Urban Leth (silver), Fredrik Martinsson (guld) och Michael Thersthol (brons).



Medaljörerna i luftgevär. 2:a Linda Bergman, 1:a Moa Lindmark, 3:a Stefan Lundqvist.

RESULTAT 2024/// POLIS-SM LUFTVAPEN

GEVÄR

1. Moa Lindmark, Linköping
2. Linda Bergman, Norrtälje
3. Stefan Lundqvist, Norrtälje

PISTOL HERR

1. Fredrik Martinsson, Trollhättan
2. Urban Leth, Dalarna
3. Michael Thersthol, Skövde
4. Christer Back, Södra Älvsborg
5. Anders Lycke, Göteborg
6. Tomas Ryrå, Trollhättan
7. Ingmar Jonsson, Trollhättan
8. Jakob Iseback, Lerum

PISTOL DAM

1. Liselott Såmark, Stockholm
2. Maud Rylander, Stockholm

LAG

1. Fredrik, Tomas, Trollhättan
2. Liselott, Maud, Stockholm
3. Christer, Anders, Reg Väst

Fotbollsdays

Bosön, Stockholm blir scenen för nordiska polismästerskapen i fotboll 2-6 juni 2024. Välkommen som publik och håll utkik efter spelare som bl.a. Nilla Fischer, Lisa Dahlkvist och Erik Sach. Vårt polislandslag brukar spela en teknisk fotboll och efter silver och brons 2019 är ambitionen nu att nå högre.





"Alla som vill komma för att stödja och heja på våra lag är välkomna."

Svenska Polisidrottsförbundet har fått äran att arrangera Nordiska Polismästerskapen i Fotboll 2024. Detta kommer gå av stapeln i Stockholm den 2 - 6 juni på Bosön i Stockholm.

Mästerskapet kommer göras upp mellan 6 nationer, Sverige, Norge, Danmark, Island, Finland och Estland.

Peter Eriksson som är Svenska Polisidrottsförbundets förbundskapten i fotboll, har tillsammans med sina ledare tagit ut ett dam- och herrlandslag bestående av 18 fotbollsspelare polis i vardera lagen. Sist detta hände var 2019 då dessa landslagen reste till Estland och kom hem med ett damsilver och ett herrbrons. I år hoppas vi på ett snäpp högre placering än så.

Namn som är värda att nämna med gedigna meriter i våra polislandslag är

på damsidan; **Nilla Fischer**, ett namn som inte kan gått någon förbi. Nilla är en världsspelare och kommer, med sin erfarenhet och 189 A-landskamper i Svenska landslaget, bidra till en enorm stabilitet i försvarslinjen.

Lisa Dahlkvist, även Lisa är ett namn som de flesta känner igen. Med sina 134 A-landskamper kommer hon bidra med en trygghet på mittfältet. **Sarah Mellouk** ifrån Allsvenskans Malmö FF är också en fantastisk spelare värd att titta på.

Damernas mål kommer att vaktas av **Angelica Riggo Ringstrand** som ofta står för makalösa räddningar. Sedan har damlandslaget även med turneringens bästa målskytt från Estland **Cecilia Thörngren** som är väl värd att nämna. Damlaget håller i år en fruktansvärt

hög nivå. Vilket kommer bli kul att beskåda.

På herrsidan så ska man hålla ögonen öppna för **Erik Sachs** i backlinjen. Erik som precis klivit av sin elitsatsning i superettan för att bli polis kommer vara en av kuggarna i årets backlinje på herrsidan. **Jacob Sundström** kommer även han vara en spelare att hålla ögonen på, på mittfältet. Till sist behöver vi nämna **Magnus Söderheim** som anfallare. Magnus levererar ofta en hel del mål framåt. Mål som kan vara väldigt underhållande.

Polislandslaget i fotboll spelar en fantasirik och teknisk fotboll, med stort bollinnehav som ofta upplevs roligt att titta på. Alla som vill komma för att stödja och heja på våra lag är välkomna. ■

Bosöns tävlingsarena. Foto: boson.se

Foto: Anders Henrikson, Wikimedia Commons.



Nilla Fischer.



Lisa Dahlkvist.

På invigningsceremonin 3 juni kl. 10 kommer polisorkestern vara på plats och spela för oss. Vår ordförande Michael Fetz kommer hålla tal. Alla som vill är välkomna att närvara.

Efter sista herrmatchen den 6 juni kl. 16 så är det prisutdelning för både dam och herr. Alla som vill är välkomna att närvara.

Spelschema

2 JUNI

10:00 (D) Island - Estland (vinnarhallen)
19:00 (D) Sverige - Norge (vinnarhallen)

3 JUNI

10:00 Öppningsceremoni (konstgräsplan)
13:00 (D) Danmark - Sverige (vinnarhallen)
13:00 (D) Norge - Island (konstgräsplan)
15:00 (H) Island - Sverige (vinnarhallen)
15:00 (H) Danmark - Estland (konstgräsplan)

4 JUNI

10:00 (D) Island - Danmark (vinnarhallen)
10:00 (H) Estland - Norge (konstgräsplan)
14:00 (H) Sverige - Finland (vinnarhallen)
14:00 (D) Estland - Norge (konstgräsplan)

5 JUNI

10:00 (D) Sverige - Island (vinnarhallen)
10:00 (D) Danmark - Estland (konstgräsplan)
14:00 (H) Island - Finland (vinnarhallen)
14:00 (H) Danmark - Norge (konstgräsplan)

6 JUNI

09:00 (D) Norge - Danmark (vinnarhallen)
09:00 (D) Estland - Sverige (konstgräsplan)
11:00 (H) Bronsmatch (vinnarhallen)
11:00 (H) Match om 5:e plats (konstgräsplan)
13:30 (H) Final (vinnarhallen)
16:00 Prisceremoni (vinnarhallen)



För ett par dagar sen fick vi en bra fråga om superset, från läsaren Agneta: "Kan ni prata om för- och nackdelar med superset? Jag tycker de är tidsräddare, men ser inte så många prata om dem."

Super



Du har helt rätt, Agneta: supersat är tidsräddare!
Men hur påverkar de din prestationsförmåga,
muskeltillväxt, och dina styrkeökningar? Och är
vissa supersat bättre än andra? Vi tar en titt!

set

**- bra eller dåligt för styrka
och muskeltillväxt?**

TEXT >> DANIEL RICHTER
FOTO >> SHUTTERSTOCK OCH ENVATO ELEMENTS

Denna artikel är ursprungligen
publicerat på Styrkelabbet.se



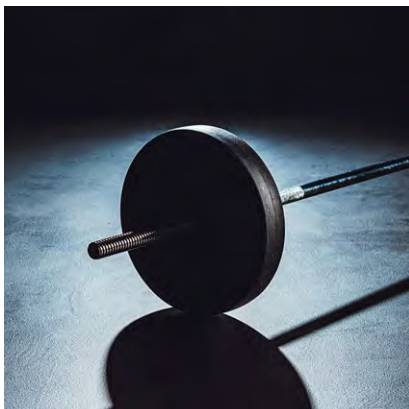
ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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.





**”Att växla fram
och tillbaka mellan
övningar i lite högre
tempo än du brukar
kan blåsa nytt liv i
din träning.”**



VAD ÄR ETT SUPERSET? Ett supersat kan definieras som ett par av set från två olika övningar. Vanliga former av supersat är två övningar som tränar **Samma muskelgrupp** – som skivstångscurl och hantelcurl.

Agonist-antagonist – som skivstångscurl och triceps pushdown
Över- och underkropp – som skivstångscurl och benspark

Skulle du utföra tre övningar i rad på det här viset kallas det ofta för triset, och fyra eller fler övningar kallas ofta giant set eller helt enkelt cirkelträning.

Supersat utförs vanligen med lite eller ingen vila mellan övningarna, men som vi ska komma in på senare i den här artikeln, så måste du inte nödvändigtvis göra på det viset.

SUPERSET ÄR TIDSEFFEKTIVA

Är tid en begränsande faktor i din träning, håller gymmet på att stänga, eller känner du kort och gott bara för att komma hem snabbare? Genom att supersätta övningar kan du få in mer träning på samma tidsperiod.

Men, om du använder supersat som ett sätt att korta ned din träningstid, så löper du också risken att bli så trött att det försämrar din prestationsförmåga, med färre reps eller lägre vikt lyft per set än om du hade tagit längre setvila. Det kan i sin tur leda till mindre muskeltillväxt och styrkeökningar.

Den mesta (all?) träning är dock bättre än ingen, och om supersat gör skillnaden mellan att du inte har tid att träna en muskel alls, eller att du åtminstone får in några set (där du emellertid är trött), så kommer det förstås fortfarande att vara positivt för dina muskler och din styrka.

SUPERSET ÄR BÄTTRE ÄN ATT VILA FÖR LITE!

Vissa personer gillar helt enkelt inte att vila mellan seten. Efter 30 sekunder börjar de bli rastlösa, och före den första minuten är över har de dykt på vikterna igen. Även om den här energin är imponerande, så är den inte nödvändigtvis det bästa för dina träningsresultat.

Detta är för att de flesta tenderar att planera sin träning kring antalet set de ska utföra ("Jag ska göra fem set bänkpress idag") snarare än tiden ("Jag ska träna tio minuter bänkpress idag"). Och, att vila för kort tid mellan set kan betydligt minska antalet reps du gör i de få seten. Som exempel klarade deltagare i en studie 44 % fler reps i bänkpress över fem set, när de vilade tre minuter mellan set istället för en minut.

Och de extra repetitionerna kan göra stor skillnad. I en annan träningsstudie som varade i åtta veckor, ökade deltagarna som vilade tre minuter mellan set sin muskelmassa och styrka dubbelt så mycket som deltagare som bara vilade en minut mellan set.

Så, medan supersat utförda med lite eller ingen vila mellan övningar potentiellt kan hämma din prestationsförmåga, så kan supersat som leder till att du vilar längre mellan set av samma övning faktiskt förbättra din prestationsförmåga. >>

SUPERSET - BRA ELLER DÅLIGT?



I en studie utförde deltagarna tre set vardera av bänkpess och sittande rodd. En grupp tränade på traditionellt vis och utförde först alla tre set av bänkpess före de gick vidare till sittande rodd. De vilade i två minuter mellan varje set av varje övning. Den andra gruppen växlade mellan de två övningarna, så de utförde ett set bänkpess, vilade två minuter, utförde ett set sittande rodd, vilade två minuter, utförde ett set bänkpess, och så vidare. På de här viset fick de därmed fyra minuters "vila" mellan varje set av samma övning. Bägge träningspass tog alltså lika lång tid, men gruppen som växlade mellan övningar kunde lyfta 13 % mer vikt totalt sett, än gruppen som slutförde alla set av en övning före de gick vidare till nästa.

I en annan studie med liknande design, fick deltagare i ena gruppen göra tre set bänkpess med två minuters vila mellan set, följt av tre set sålrodd, också de med två minuters vila mellan set. Den andra gruppen hade samma vila mellan set, men växlade mellan övningarna, och fick alltså även här fyra minuters "vila" mellan set av samma övning.

Fastän bägge träningspass tog lika lång tid, så klarade gruppen som växlade mellan övningar 27 % fler reps på

samma vikt i bänkpess, och 21 % fler reps i sålrodd.

I en tredje studie fann man att deltagare som utförde superset bestående av bänkpess omedelbart följt av latsdrag och därefter vilade i 180 sekunder, klarade att lyfta 10 % mer vikt under passet jämfört med när de tränade på traditionellt vis med 90 sekunders vila mellan varje set: först tre set bänkpess, sedan tre set latsdrag.

VISSA SUPERSET KAN TILL OCH MED FÖRBÄTTRA DIN PRESTATION

Slutligen, och lite förvånande, kan vissa superset till och med förbättra din prestationsförmåga bortom vad du hade klarat annars. I en studie fick deltagare testa vart och ett av följande protokoll, i slumpad ordning:

1. Maxreps av benskarp.
2. Maxreps av lårcurl omedelbart följt av maxreps av benskarp.
3. Samma som ovan, men med 30 sekunders vila mellan lårcurl och benskarp.
4. Samma igen, men med 1 minuts vila mellan lårcurl och benskarp.
5. Samma igen, men med 3 minuts vila mellan lårcurl och benskarp.
6. Samma igen, men med 5 minuts vila mellan lårcurl och benskarp.



”Superset är uttröttande. De kan vara så uttröttande att din prestationsförmåga hämmas.”

En vikt motsvarande 10RM (testat i förhand) användes i alla test i bägge övningar. Det visade sig att protokoll nummer ett, där deltagarna utförde sina benskär helt utvilade, inte var det där deltagarna klarade flest reps. Tvärtom var det det sämsta.

I protokollet där deltagarna utförde ett set lårcurl antingen direkt, 30 sekunder eller en minut före, klarade de cirka 25–32 % fler reps i benskär.

I protokollet där deltagarna utförde ett set lårcurl antingen tre eller fem minuter före, klarade de bara 6–9 % fler reps i benskär än vid protokoll nummer ett, och den skillnaden nådde inte statistisk signifikans.

Alltså: att träna lårcurl strax före benskär förbättrade prestationen jämfört med att gå direkt på benskär.

Liknande resultat kommer från en studie där ett set sälrodd utförd 90 sekunder före ett set av bänkpresskast, ökade effektutvecklingen i den senare med statistiskt signifikanta 4,7 %.

ORDNINGEN ÄR VIKTIG

Om du ska supersätta, se till att du har dina prioriteringar klara för dig: om du vill bli starkare i bänkpress ska du inte trötta ut de arbetande musklerna genom att göra isolationsövningar för dem före. Som exempel fann en studie att deltagare som tränade pec deck före bröstpress i maskin bara klarade ungefär hälften så många reps i bröstpress, som när de provade samma träningspass men ändrade övningsordningen och gjorde bröstpressen först.¹¹

Och för av er som är intresserade av så kallad pre-exhaustion, eller föruttröttnings på svenska: det var ingen skillnad i bröstmuskelaktivering mellan de två fallen. Däremot, när deltagarna tränade pec deck före bröstpress, så var muskelaktiveringen i triceps signifikant högre i bröstpressen efteråt.

Läs sammanfattning om superset på nästa sida.

//Sammanfattning

Så, hur lyder domen?

Superset är tidseffektiva.

Detta visste du redan, men det tål att upprepas. Om tid är en begränsande faktor i din träning, så kan superset utgöra en väg förbi det hindret genom att låta dig öka din träningsvolym på samma tid.

Superset är uttröttande.

De kan vara så uttröttande att din prestationsförmåga hämmas. Å andra sidan är tre mediokra set fortfarande bättre än inget.

Genom att växla övningar med superset kan du potentiellt få längre vila mellan set av samma övning än du annars hade fått.

Har du inte tid eller tålamod att vila fem minuter mellan viktiga set utav bänkpress? Släng in en annan övning, för en annan muskelgrupp, i setvilan. Om det leder till att du får längre "vila" mellan bänkseten än du hade fått annars, så är det sannolikt prestationshöjande.

Det är annorlunda och kul.

Att växla fram och tillbaka mellan övningar i lite högre tempo än du brukar kan blåsa nytt liv i din träning. Genom att skruva upp intensiteten med superset, kanske du upptäcker en rolig sida av träningen som du inte visste att du saknade.

Superset är en användbar teknik som du förmodligen kan tjäna på att hålla nära till hands i din låda av träningstekniker. Det behöver inte vara en fråga om allt eller inget, utan du kan välja och vraka som du själv föredrar:

- Du kan träna på traditionellt vis, med en övning i taget, under hela träningspasset, förutom de två sista övningarna som du supersettar.
- Du kan träna ditt viktigaste lyft först, med ostörd vila, och sedan supersätta alla övningar i resten av träningspasset.
- Eller, så kan du designa ett helt träningspass bestående av superset, välja övningar som passar bra ihop, och chocka dig själv med hur mycket mer träning det låter dig klämma in på din vanliga träningstid.



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Orientering



Datum >> 10-13 september 2024

Plats >> Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Nordiska polismästerskapen i Orientering går av stapeln i Danmark 10-13 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

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

10 sep: Ankomst, sprintstafett
11 sep: Långdistans

12 sep: Medeldistans, medaljceremoni och bankett.
13 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 //Springskytte

Plats >> Sanna skjutbana, i2-skogen, Karlstad

Datum >> 14 juni 2024

Arrangör >> Karlstadspolisens Idrotts- och skytteförening

TID

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

KLASSINDELNING

D/H21, D/H35, D/H50, H60, H65 och H70. Vid för få anmälningar i en klass sker sammanslagning av klasser enligt Svenska pistolskytteförbundets regler.

UTFÖRANDE

Enklare terränglöpning 6 varv i slinga om cirka 1 km (cirka 600 m för H65/70). Efter varje varv sker en skjutning med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Skjutavstånd 20 m. Varje tävlande tilldelas två precisionstavlor och fördelar själv max 18 skott per tavla. Första skjutstillfället är utan stödhand. Vid andra till sjätte skjutstillfället är stödhand tillåten. Innan start läggs ammunition och magasin på anvisad skjutplats. Tävlingsjury enligt anslag på banan.

STRAFFTIDSTILLÄGG

Träff i valör 7-10 (svart område) = inget tillägg på tävlingstiden. Träff i valör 4-6 = 30 sekunder tillägg på tävlingstiden per träff. Träff i valör 1-3 samt bom = 60 sekunder tillägg på tävlingstiden per träff/bom.

SLUTTID

Löptid + eventuella strafftidstillägg.

VAPEN OCH VAPENHANTERING

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

SÄKERHET

Springskytte ställer krav på deltagarens egna ansvar. Mindre överträdelser medför strafftidstillägg till sluttiden. Större överträdelser medför diskvalificering. Hørselskydd ska användas vid skjutplats.

ANMÄLAN

Anmälan via e-post till christoffer.carlstrom@polisen.se innehållande namn, födelseår, dam/herr, klubbtilhörighet samt önskat startheat 1:a, 2:a och 3:e alternativ. Anmälan senast 2024-06-07.

STARTAVGIFT

100 kr via Swish till 0736-274891

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION

Christoffer Carlström, christoffer.carlstrom@polisen.se samt 0736-274891.

FÖRTÄRING OCH SERVICE

I samband med uthämtning av nummerlapp kommer en goodie bag med bland annat lite ärbart att delas ut. Duschmöjligheter finns ej. Parkeringsmöjligheter intill banan finns.



Inbjudan till Polis-SM //Hyrkarting

Plats >> Gelleråsen Arena, Karlskoga

Datum >> 7 september 2024

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

TID OCH PLATS

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

RACEUPPLÄGG

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

INVÄGNING

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

UTRUSTNING

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

KAMRATMÅLTID

Grillning vid banan kommer att ombesörjas till självkostnadspris om tillräckligt intresse finns, och erbjuds i så fall direkt efter prisutdelningen.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

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

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

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

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

INFORMATION

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

LOGI

Vid behov av logi finns 9st campingstugor för uthyrning vid banan. Alla stugor är utrustade med 3st sängar, varav 3 stugor är lite större och har bord med stolar. För bokning kontakta 0586-15010 eller lana@gellerasen.se

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

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

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

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



Inbjudan till Polis-SM

//Funktionell Fitness

Plats >> 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 //Golf

Plats >> Skerike GK, Västerås

Datum >> 29 - 30 augusti 2024

Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening

BANA

Skerike GK, www.skerikegk.se, tfn 021-510 80. Banan ligger cirka 7 km norr om Västerås centrum

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Se SPl:s hemsida www.polisidrott.se.

SPELFORM

Mästerskapet anordnas som individuell slagtävling över 36 hål.

KLASSER

Damer - seniorer D50, D60 och D70, herrar - seniorer, H40, H50, H60 och H70. (Klass måste väljas vid anmälan eftersom man endast får delta i EN klass). Minst fem deltagare måste vara anmälda till en klass, varav fyra måste starta i klassen för att tävlingen ska anordnas.

Damer spelar från röd tee och herrar från gul tee. Vid för få anmälda damer får damerna spela i mot-svarande herrklass och spelar då från gul tee. Arrangerande förening ska erbjuda maximalt 150 deltagare tillfälle att spela om SPM. Om fler anmäler sig sker uttagning efter HCP.

Om antalet spelare i H 40, H/D 50, H/D 60 och H/D 70, inte uppgår till maxantal kan seniorklassen utökas med mot-svarande antal. Dock aldrig mer än totalt 150 deltagare. Mästerskapet spelas scratch som 36 håls slagtävling i samtliga klasser över 2 dagar. 18 hål spelas första dagen med kanonstart klockan 0900. En genomgång kommer att göras 08:15 men kaffe och macka

Dag 2 löpande start klassvis med första start preliminärt 07:30. Tävlingsledningen kan besluta att minst 18 hål skall gälla för ett mästerskap. Rond kan bestämmas till 9 hål. Vid lika resultat spelas särspel på hål 1 och 9. I övrigt gäller Svenska Golf förbundets bestämmelser

LAGTÄVLINGEN

Under första tävlingsdagen spelas en slagtävling för 2-manna lag över 18 hål. Laget ska anmälas innan start och bestå av spelare från samma idrottsförening oavsett klass. Tävlingen ingår inte i SPM. Prisutdelning sker i samband med kamratmåltiden.

POÄNGBOGEY

Utanför mästerskapet spelas också individuell poängbogeys. Gäller första tävlingsdagen. Samtliga spelare deltar. En dam klass och en herr klass. Prisutdelningen sker i samband med kamratmåltiden.

NÄRMST HÅL/LÄNGSTA DRIVE

Första dagen sker även en tävling om vem som kommer närmst hål på ett förutbestämt hål. Vidare vilken dam och vilken herre som slår längst på ett förutbestämt hål. Prisutdelning för detta sker i samband med kamratmåltiden.

INSPEL

Under onsdagen den 28 augusti ges möjlighet till inspel på banan. Bokning sker via golf.se alt. Shopen på Skerike tfn 021-510 80. Uppge inspel SPM. Greenfee är 275 kr för den dagen.

ANMÄLAN

Sker genom mail till klubben@skerikegk.se. Anmälan ska innehålla namn, golf-id, förening, klass och mailadress samt ev. tjänstgöringsnummer. (Detta för att



undvika att utomstående anmäler sig och lottas in av misstag). Anmälan blir sedan bindande när du betalat startavgiften. Sista anmälnings/betalningsdag är den 12 augusti.

STARTAVGIFT

1000 kr betalas in på bankgiro 5015-9318, Skerike Golfbana. OBS! Ange för vem betalningen avser, idrottsförening och tjänstgöringsnummer i myndigheten. Startavgiften inkluderar greenfee under tävlingsdagarna. Sista betalningsdag är den 12 augusti.

KAMRATMÅLTID

En middag med eventuell underhållning och prisutdelning hålls på Skerike GK kl. 18.00 den 29 augusti. Vid dåligt väder meddelas annan plats. Anmälan till kamratmåltiden görs samtidigt som till tävlingen genom att betala in 300 kr till bankgiro 5015-9318, Skerike Golfbana. Sista betalningsdag är den 12 augusti.

Vill ni vara med på måltiden och spela SM, betalar ni 1300 kr totalt till bankgiro 5015-9318, Skerike Golfbana.

PRISUTDELNING

För lagtävling, poängbogey, närmst hål och längsta drive DAG 1 sker prisutdelningen i samband med kamratmåltiden. För mästerskapet sker prisutdelning på Skerike GK efter tävlingens slut DAG 2, i 2 etapper. Först H70, H60 och H50 samt D70, D60 och D50 när de sista kommit in från dessa klasser. Sen H40, Senior Damer och Senior Herrar när de sista kommit in från dessa klasser. OBS! för att erhålla pris vid alla prisutdelningar krävs närvaro av pristagaren.

BOENDE

Tre stugor finns på banan för 600 kr per natt och stuga samt tre platser för husvagnar/usbilar för 200 kr per natt med el-uttag.

Just nu finns inget samarbete med något hotell men det pågår förhandlingar. Det hotell som ligger närmst är Good Morning hotel 021-12 02 20 och Rocklunda stugby, Adress: Vasagatan 97, 722 23 Västerås, Telefon: 46 101614150.

Hemsida: q-living.se E-post: book@q-living.se Best Western Hotel Plaza, Adress: Kopparbergsvägen 10, 722 13 Västerås, Telefon: 021-10 10 10

VIKTIGT! Du bokar själv ditt boende genom att kontakta hotellet.

TRACKMAN RANGE

Endast 5 meter från parkeringen ligger rangen med 42 utslagsplatser varav 20 under tak. När mörkret smyger sig på så har vi lampor på rangen som gör att man ser bollen upp till ca 200 meter. Nytt från 2023 är att vi nu erbjuder Trackman Range på 37 av våra 42 utslagsplatser där 10 av platserna har fasta skärmar som visar data på dina slag samt att man kan spela en runda digitalt.

FRÅGOR

Peter Karlstedt, Tävlingsledare, Polisen, 010-567 59 23 eller GW. Fredrik Olofsson, Bitr. Tävlingsledare, Skerike GK, tfn 021-510 80, eller e-post: fredrik.olofsson@skerikegk.se



Inbjudan till Polis-SM //Triathlon

Plats >> Rottne

Datum >> 31 augusti 2024

Arrangör >> Brittatorps triathlon

Äntligen är det dags att köra Polis-SM i Triathlon igen. Det är några år sedan det senast arrangerades men nu är det hög tid för att damma av vådräkten och pumpa cykeln och prova löparskorna. Vi kör olympisk distans.

TID OCH PLATS

31/8-2024 Tävlingscentrum är badplatsen "Berget" i Rottne. Parkering sker på Rottne In-dustri AB's område via Kopparvägen (GPS latitud 57.018450 / longitud 14.894571).

ANMÄLAN

Gå in på Mitt Lopp, Triathlon och sök upp Brittatorp Triathlon, här finner du all info och även anmälan. De har lovat att lägga upp en egen klass märkt Polis-SM.

INFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos polismyndigheten. Vi genomför tävlingen inom ramen för Brittatorps triathlon. Tävlingen är sanktionerad av svenska triathlon förbundet och följer reglerna från förbundet. Vi tävlar i olympisk distans som mäter 1500 m simning, 40 km cykel som avslutas med 10 km löpning. Obs det saknas dusch på tävlingsplatsen, men omklädningsstält för dam/ herr finns. Gå in på facebook, eller instagram sök på 'Brittatorp Triathlon' där hittar du även foton och reportage från tidigare tävlingar.

BOENDE

Ordnas av deltagaren själv om behov finns, rekommenderar hotell i Växjö.

SAMKVÄM

Efter avslutad tävling så kan vi gå ut och äta tillsammans. De som är intresse-rade av det mailar kontaktpersonen efter sin anmälan är gjord. Så bokas bord på restaurang i Växjö. Information om var och hur dags kommer via mail till de som anmält intresse.

TÄVLINGS PM

Finns på arrangörens Facebook sida och kan även sändas ut via mail till de som är intresserade av kontaktpersonen.

KONTAKT VID FRÅGOR

Henrik Wallentin 073-0580099
Henrik.wallentin@polisen.se



VÄXJÖ SINCE 1994
MARATHON

Inbjudan till Polis-SM //Marathon

Plats >> Strandbjörkshallen, Växjö

Datum >> 19 oktober 2024

Arrangör >> Växjös idrott- och pistolskytteklubb

OM VÄXJÖ MARATON

I Växjö maraton finns det endast en startgrupp, totalt antal startande brukar vara mellan 350-450 stycken. Det är en mycket snabb bana som löps åtta varv runt Växjösjön, med vätskestationer varje 2,5 km. Ombyte och dusch finns att tillgå inne i Strandbjörkshallen där även nummerlappsutlämningen sker.

TÄVLINGSANSVARIG FRÅN SPIF

Simon Bloss, telefonnummer:
0730366116

ANMÄLAN

Sker via arrangörens egna hemsida: <https://mittlopp.se/Anmalan/>
Arrangemangsgrupp/
YDJOIHTNRFXSEHBHWV



OBS! Viktigt att välja Polis-SM Maraton och inte bara Marathon samt att skriva sin SPIF-tillhörighet under klubb.

ANMÄLNINGSavgift

450 kr fram till 2024-07-29
550 kr fram till 2024-09-28
650 kr fram till 2024-10-18

TÄVLINGSKLASSER

Dam och Herr - klasser i åldersfördelning; senior, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65. Klasserna finns att välja vid anmälan.

PRISER

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

RESULTAT

Går att se både live och direkt efter loppet på arrangörens hemsida

där respektive klass finns att välja. Resultatlistan publiceras några dagar efter loppet också på www.polisidrott.se

BOENDE

Växjö maraton har samarbete med Elite Stadshotell Växjö som ligger 1 km från Strandbjörkshallen. Rabattkod erhålles vid anmälan.

PM

Information finns på arrangörens egen hemsida, <https://runvx.se/marathon/#hem>. Där finns även en separat startlista för just Polis-SM, indelat efter respektive klass.

GEMENSAM MIDDAG EFTER LOPPET

Om intresse finns bokas ett bord på en restaurang på kvällen vid 19:00. Anmälan till middagen sker senast 2024-08-01 till simon.bloss@polisen.se.



>>Kalender över Polis-SM 2024

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
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
14 juni	Springskytte	Karlstad	Karlstadspolisens Idrotts- och skytteförening
10 augusti	Cykelvasan	Sälen	Svenska Polisidrottsförbundet
27-28 augusti	Cykel	Stockholm	Svenska brand och räddningstjänstens idrottsförbund
29-30 augusti	Golf	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
31 augusti	Triathlon	Växjö	Svenska Polisidrottsförbundet
7 september	Hyrkarting	Örebro	Örebropolisens idrottsförening
7 september	Funktionell Fitness	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
28-29 september	Gevär/K-pist	Karlstad	Karlstadspolisens Idrotts- och skytteförening
19 oktober	Marathon	Växjö	Växjö polisidrottsförening
Oktober	Padel	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening

>>Planering över Nordiska polismästerskap



GREN	2024	2025	2026	2027
Fotboll	Sverige 2-7 juni	-	-	-
Golf	-	Danmark	-	-
Handboll	-	-	Norge	-
Marathon	-	-	-	Sverige
Orientering	Danmark 10-13 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



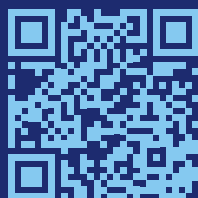
När såg du över ditt försäkringsskydd senast?

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.**