

**GNISTRANDE SNÖ
VID SM I ORSA**

**SÅ KOMBINERAR DU
STYRKA OCH KONDITION**

**STOCKHOLM VANN
I RINKBANDYN**

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 3 - 2024

Inspiratör



**Genom crossfit
hittade Ali
tillbaka till
sig själv.**



**Polis-SM gav mersmak till ett
 eget fotbollslag i division 6**

Vi hanterar det du värderar högt.



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

VÅRT ERBJUDANDE TILL KUND

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



Kontakta oss!

Kundservice 010-163 63 00

kundservice@loomis.se





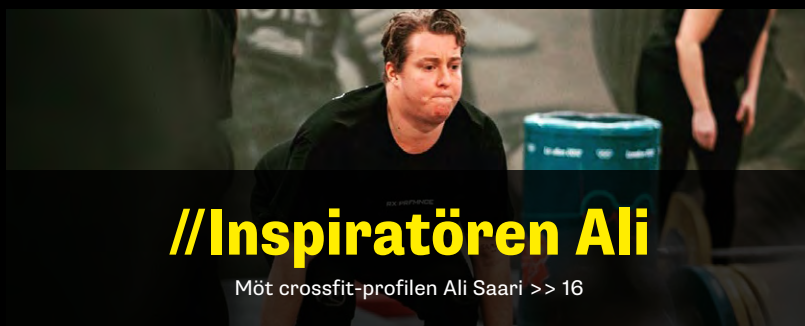
//Gnistrande i Orsa

Polis-SM i skidor >> 4



//Rinkbandyn tillbaka

Polis-SM i Stockholm >> 9



//Inspiratören Ali

Möt crossfit-profilen Ali Saari >> 16



//Kalmarpolisen i div 6

Nystartat fotbollslag >> 26

Kraftsportaren Stefan går i pension >> 29

Kombinera styrka och kondition >> 34

Inbjudningar till 13 mästerskap >> 42



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

Crossfit-atleten Ali Saari på hans
gym Crossfit Tegen i Solna.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

"För min del är ett besök på en antikmarknad eller att klippa gräsmattan på landet den bästa återhämtningen som finns."



Den här ledaren ägnar jag åt en viktig komponent för ett gott leverne; vikten av återhämtning.

För att få eller upprätthålla en god hälsa pratar vi ofta om vikten av att röra på sig och att äta en vettig och balanserad kost. Vad vi kanske inte pratar lika mycket om är den tredje komponenten för en god hälsa, nämligen återhämtning. Många tränar hårt och målmedvetet varje dag samtligt som man sköter sin kost och kanske kompletterar med olika kosttillskott. Dock, utan tillräcklig återhämtning riskerar man att träningen gör mer skada än nytta.

Återhämtning handlar förstås inte bara om att återhämta sig från träning dvs att kroppen får vila, utan lika mycket om att återhämta sig

mentalt till exempel från arbetet eller andra situationer som vi upplever som "måsten" eller som kan framkalla någon form av stress (kanske utan att vi ens tänker på det). Självklart kan återhämtningen se olika ut för olika individer. För min del är ett besök på en antikmarknad eller att klippa gräsmattan på landet den bästa återhämtningen som finns.

Alla gör på olika sätt och det viktiga är att man hittar ett sätt som passar en själv.

Vi behöver lyssna på kroppens olika signaler. Känner vi oss trötta eller har smärta i musklerna är det naturens sätt att tala om för oss att det är dags att vila. Därför är det lika viktigt att planera för återhämtning som att planera träning eller näringsintag.

Det finns många exempel på elitidrottare som slagit rekord och vunnit stora segrar efter att "polletten trillat ner" och de har kommit till insikt om hur betydelsefull återhämtningen är.

Mitt råd till er alla som läser detta; reflektera över din egen tid för återhämtning. Finns den där eller är det något du behöver lägga in som ett aktivt val av hur du disponerar din tid kopplat till en god hälsa eller ännu bättre idrottsprestationer?

Jag önskar er alla en fin sommar med tid för både träning och återhämtning.

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

För dina barns skull fyll i Livsarkivet



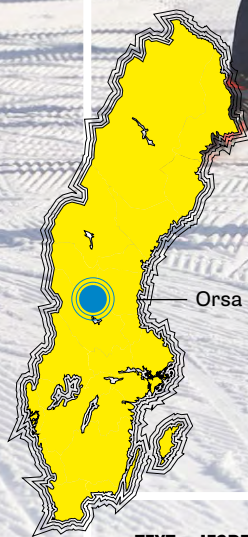
Att fylla i Livsarkivet är att bry sig om sina nära och kära. Här kan du berätta var dina viktiga papper finns – och hur du vill ha din begravning – så att dina närmaste slipper sväva i ovisshet. Du är varmt välkommen till närmaste auktoriserade begravningsbyrå så får du hjälp att fylla i och förvara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



Garantin för
rätt hjälp

POLIS-SM **SKIDOR** /// ORSA GRÖNKLITT /// 12-13 MARS 2024

Gnistrande tävlingar i Orsa



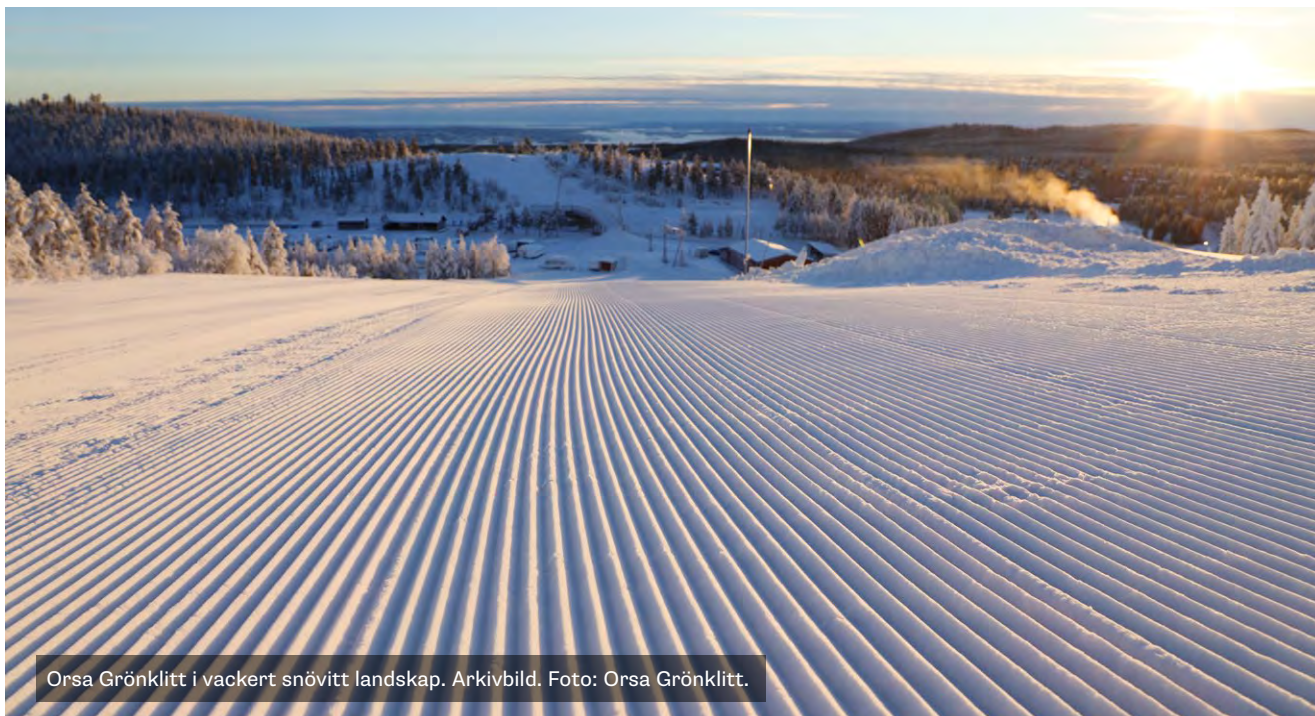
Orsa Grönlitt

TEXT>> JESPER KLAESSON OCH JONATHAN ALM
FOTO>> DELTAGARBILDER OCH ORSA GRÖNKLITT



"Jag slogs av den fina anläggningen i stort och inramningen av skidstadion och slalombackarna runtomkring."

Vackert väder och välpreparerade spår gav åkarna chansen att verkligen visa upp sina färdigheter när Polis-SM i längd och storslalom hölls i Orsa Grönklitt. Det var färre deltagare än vanlig men ändå hög spänning.



Orsa Grönklitt i vackert snö vitt landskap. Arkivbild. Foto: Orsa Grönklitt.

Polis SM i längdskidor arrangerades detta år i Orsa Grönklitt under V11. Arrangemanget delades tillsammans med brandkåren vilket denna gång var tur då tyvärr polisens deltagande var svagt. Veldig synd för det bjöds på underbara förhållanden och ett mycket trevligt arrangemang med först individuell tävling dag 1 och bankett på kvällen samt stafett dag 2.

Jag anlände till Orsa Grönklitt på eftermiddagen innan tävlingen för att ut och känna lite på förhållandena och banan och för att ge skidorna den där sista behandlingen som skapar förutsättningarna för ett race!

Jag slogs av den fina anläggningen i stort och inramningen av skidstadion och slalombackarna runtomkring, navet utgjordes av en liten mataffär och några restauranger och övriga byggnader som skapade en trevlig atmosfär.

Väl incheckad i en för övrigt förträfflig stuga där vi fått subventionerat pris så väldigt bra ordnat av arrangören!

Uthämtning av nummerlapp i sportshoppen och sedan ut och känna på spåren!! Vilken anläggning!! Inte svårt satt förstå att detta är en av Sveriges bästa längdskidscenter där många



"Lite roligt som kuriosa har jag nu vunnit Polis-SM i längdskidor och styrkelyft. Jag har även tagit medalj på Polis-SM i pingis."

landslag och långloppsåkare preppar formen!! Pratade med en anställd som stolt berättade om hur de arbetade med anläggningen för att erbjuda spår i toppklass tidigt och länge under säsongen!!

Tävlingsbanan var på fem kilometer och relativt lätt enligt förutsättningarna, så jag hade bestämt att staka utan valla med blanka skidor likadant som jag gjort några veckor innan på vasaloppet.

Det bjöds på härliga hårda spår så känslan var på topp efter provrundan. Jag fattade aldrig riktigt var bansträckningen var men hoppades på att det skulle klarna tills tävlingen imorgon.

TÄVLINGSDAGEN

Tävlingen var uppdelad i flera klasser beroende på ålder, se resultatlistan för klassindelningen!

Det var masstart som gällde tillsammans med brandkåren och vi var väl drygt 30 startande tillsammans.

H21 och Damer 21 åkte 15 km klassisk och sedan i fallande skala beroende på ålder ner till de tappra veteranerna som körde 5 km klassiskt denna dag. >>

Katarina Eriksson från Eskilstuna i de fint
preppade spåren. Hon deltog i både 10 km längd
och storslalom och vann guld i båda.



RESULTAT 2024 /// POLIS-SM SKIDOR**LÄNGDSKIDOR**

D21 10 km

1. Katarina Eriksson, Eskilstuna

H35 15 km

1. Erik Nissle, Ekobrott Linköping

2. Kristofer Eliasson Jämtland

H45 10 km

1. Jesper Klaesson, Sundsvall

2. Jonas Vestin, Örebro

3. Alexander Cederlöf, Örebro

H65 5 km

1. Anders Ericsson, Stockholm

2. Stefan Söderberg, Karlstad

STORSLALOM

D21

1. Katarina Eriksson, Eskilstuna

2. Karin Westling, Västerås

H30

1. Erik Nissle, Ekobrott Linköping

2. Jesper Westling, Västerås

3. Alexander Cederlöf, Örebro

Telemark

1. Kristoffer Eliasson, Jämtland

Jag tävlade i herrar -45 och vår sträcka var 10km klassisk åkning, rena spurtsträckan då jag är van vid långlopp. Väl ut ur stadion var det några yngre grabbar som drog iväg och jag kände att här är det bara att släppa och försöka hitta sitt eget tempo.

Tävlingen gick på en 5km slinga där min klass skulle avverka två varv! Hamnade snart i en mindre klunga bakom några av de yngre brandmännen som seglade ifrån och hade en kamp mot ett par andra brandmän under större delen av racet vilket var bra när mjölksyran gjorde sig påmind och flåset låg nära max. Mina poliskollegor hade jag lyckats dra ifrån under första delen av loppet!

GLIDET HADE KUNNAT vara lite bättre trots blanka skidor utan valla då jag liksom de flesta andra runtomkring mig stakade sig runt banan utan fäste, tufft i uppförslagen men lönade sig på plattan!!

Självklart var det många i startfältet som också körde med fästvalla under laggen. Grymma spår och ganska snabba förhållanden gjorde att de 10km tog dryga 26 minuter och jag korsade mållinjen först av mina poliskonkurrenter.

Jag är väldigt nöjd med dagen!! Lite roligt som kuriositet har jag nu vunnit Polis SM i längdskidor och styrkelyft,



Jesper Klaesson från Sundsvall vann guld i herrar 45 10 km längdskidor.

lite olika karaktär på de sporterna. Jag har även tagit medalj på Polis SM i pingis. Men så har jag dryga 20 års tjänst också!!

Fantastiskt roligt arrangemang och jag hoppas på bättre uppslutning nästa år från polisens sida då jag vet att vi har många väldigt duktiga åkare i våra led!

Banketten på kvällen var säkert bra men jag kunde inte vara med så ingen rapport därifrån tyvärr, blev ingen stafett heller för min del dag 2 så har ingen info från det heller.

"Vi hoppas på fler deltagare nästa år då vi firar 40 år"

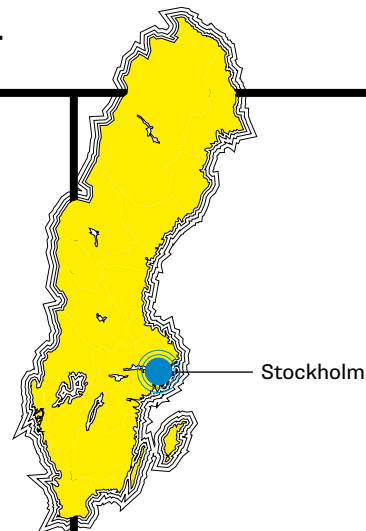
Vädret vid årets mästerskap var strålande och det var bra förutsättningar för fina tävlingar. På programmet stod längdtävling individuellt med masstart, storslalom och en längdstafett. Ett 40-tal brandmän och poliser hade sökt sig till tävlingarna. Detta är några färre än ifjol och tyvärr har skidtävlingarna inte riktigt återhämtat sig efter pandemin då tävlingarna var dubbelt så stora. Dag 1 började med den individuella längdtävlingen. Dag 2 var det längdstafetter 3x5km. Tyvärr var det bara ett polislag på plats. De fick delta utom tävlan i Brand-SMs stafett.

Alla deltagare var väldigt nöjda med arrangemanget och hoppas att det blir fler deltagare nästa år. Då är det 40-års-jubileum för de alpina tävlingarna för Brand-SM och vi hoppas att tävlingarna kommer att arrangeras på en större skidort som Sälen eller Åre. Hoppas vi syns 2025.

// JONATHAN ALM

Sveriges brand- och räddningstjänsts idrottsförbund (SBRIF)

Tillbaka på isen



Efter fem års uppehåll är Polis-SM i rinkbandy tillbaka. Tio engagerade lag kom till Ritorps ishall i Solna redo att tävla om titeln. Intensiva matcher och skickliga prestationer präglade turneringen, och solen lyste över Stockholm när spelarna kämpade om mästerskapsglorian.

Senaste årens mästare:

2019 - Piketen

2018 - Piketen

2017 - Växjö

TEXT>> HUGO DANIELSSON
FOTO>> DELTAGARBILDER



Stockholm City etablerar spel i anfallszon mot Västerås under en match i grupp 1.



Piketen i ledning med 0-1 mot Skellefteå i grupp 2. En match som Piketen vann med 11-0.



Senast Polis-SM i rinkbandy spelades var i Halmstad år 2019 och mästerskapsgrenen har varit på paus i 5 års tid. År 2022 gav sig Eskilstuna på sig ett försök att arrangera utan lyckat resultat. I år var det dags att ta fram utrustningen och soppa bort dammet från rinkbandyklubbarna då intresset för mästerskapet var skyhögt. Totalt visade 16st lag från hela Sverige intresse att delta i mästerskapet vilket gjorde att arrangören hade problem att få ihop med istider etc. Våren kom till Stockholm och ungefär en månad kvar innan turneringen skulle äga rum var det nu tio tappra lag som kom till start. SM i rinkbandy skulle spelas efter fem års väntan och förberedelserna var i full gång.

Dagen var kommen och Solen lyste på gnetgets hemmaborg. Två grupper med fem lag i varje grupp skulle göra upp om medaljerna i Ritorps ishall i

”Stockholm City klev in kaxiga på isen efter att ha slagit Piketen i två träningsmatcher innan SM.”

Solna. Ritorps ishall som normalt sett är AIK hockeys träningsanläggning.

ONSDAGEN STARTADE redan åtta på morgonen med matcherna Eskilstuna mot Västerås och det förmodade toppmötet mellan Piketen och Växjö. Båda matcherna blev jämna och målsnåla historier där Västerås besegrade Eskilstuna med uddamålet 1-0 och Piketen vann över Växjö med 1-0 efter en mycket jämn och välspelad match.

Sedan väntade det på förhand mycket uppsnackade Stockholmsderbyt

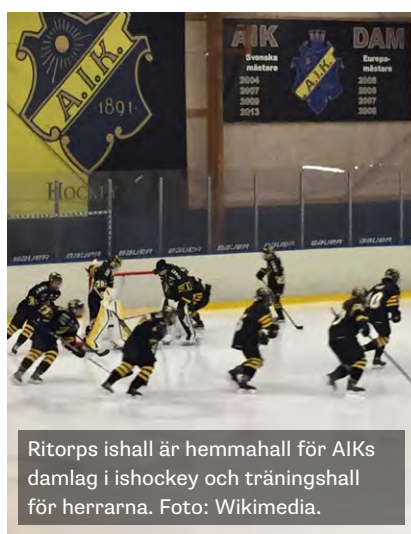


Göteborg och Aktionsgruppen tackar av varandra efter en gruppspelsmatch. Aktionsgruppen vann med 5-2.

mellan arrangörslaget Stockholm City och Haninge. Stockholm City klev in kaxiga på isen efter att ha slagit Piketen i två träningsmatcher innan SM. Detta skulle visa sig ge stockholmarna en redig kalldusch då Haninge nollade stockholmarna efter att Haninges slips storspelat och stod på huvudet i princip hela matchen. I den andra gruppen spelade Göteborg mot debutanten Aktionsgruppen. Aktionsgruppen som ingen visste vart dem stod formmässigt. Men matchen började jämnt men det visade sig snabbt att Aktionsgruppen kommer att bli ett lag att räkna med efter en övertygande 2-5 seger.

VÄXJÖ TOG SEDAN REVANSCH

efter förlusten mot Piketen genom att slå Skellefteå med 1-2. Skellefteå fick således en tuff start på årets SM och tyvärr skulle det fortsätta i samma stil trots att hela polisstationen uppe i den västerbottniska Guldstaden hade gått



i bräsch för att laget skulle ta hem guldet till shtan.

Uppsalas form visade sig vara stark efter en 3-2 vinst mot Västerås. Stockholm City prövades på nytt när det skulle ta revansch mot Uppsala i deras

andra match. En otroligt jämn batalj där Stockholms slips storspelade och kunde ge stockholmarna en 1-0 vinst.

I GRUPP 2 STÄLLDES PIKETEN

mot nykomlingarna Aktionsgruppen. Aktionsgruppen som vid första matchen tog en övertygande 2-5 seger mot Göteborg. Denna gången skulle Aktionsgrupps form sättas på prov på riktigt. En tajt match som tillslut Aktionsgruppen vann med 3-2 mot dem regerande mästarna Piketen.

Efter lunchen skulle bland annat Skellefteå möta Göteborg som skulle visa sig bli i en otroligt viktig match resultatmässigt. Matchen pendlade fram och tillbaka och båda lagen bjöd på en underhållande kamp. Efter 25 minuters spel stod det oavgjort 3-3 och varsin poäng gick till lagen.

I grupp 1 stod det jämnt i tabellen mellan Stockholm City, Uppsala, Västerås och Haninge. >>



Stockholm City lyfter den ärofyllda pokalen efter finalen. Pokalen är ett vandringspris som Piketen hållit hårt om senaste åren.

Alla hade slagit alla och poängskillnaden blev ack så viktig för att ge sig en bra placering i tabellen. Med en match kvar i gruppspelen behövde Stockholm City vinna mot Eskilstuna med minst 7-0 för att kunna säkra en seger i gruppen. Med lite flyt och några starka målskyttar lyckades Stockholm vinna komfortabelt med 9-1 och gruppspelet var säkrat.

TRADITIONSENLIGT HÖLLS under onsdagskvällen en bankett där det serverades god mat och sammanhållningen mellan lagen som år efter år åkt på SPM i Rinkbandy visade sig vara densamma. Framtiden tryggades också då Göteborg åtog sig att arrangera 2025 års mästerskap. På banketten delades det även ut tre priser. Skytteligavinnaren i gruppspelen, målvaktligavinnaren och gruppspelets bästa stuk som Upp-

”Uppsala chockade Piketen med deras fart och effektivitet.”

salas Sören Ryholm fick ta emot. Detta med motiveringen ”Polissveriges egna Jaromir Jagr med sitt hockeyflow under den gamla hederliga Jofa 390 hjälmen”. Målvaktligavinnaren gick tippat till Stockholm Citys Erik Sandahl som endast släppte in 4st mål bakåt under hela gruppspelet och skytteligavinsten gick till Piketens målspruta Fredrik.

Torsdagsmorgonen började kl 08:00 för 4st lag medan 4st lag fick sovmorgon till 09:00. Några piggare än andra så drog kvartsfinalerna igång på allvar.



Backgiganten Jakob Nordqvist och målvaktligavinnaren Erik Sandahl i Stockholm City.

Kvartsfinal 1 Uppsala vs Växjö. Kvartsfinal 2 Västerås vs Aktionsgruppen. Kvartsfinal 3 Stockholm City vs Göteborg. Kvartsfinal 4 Piketen vs Haninge. 4st riktigt bra kvartsfinaler där Uppsala hade käkat taggtråd och vann med 4-0. Aktionsgruppens starka gruppspel räckte tyvärr inte mot Västerås som vann med 4-2. Storstadsderbyt mellan Stockholm City och Göteborg var en fartfylld match med fördel Göteborg som hade bollinnehavet.

MEN STOCKHOLMARNÄ lyckades på något vis hitta vägen att vinna med 4-2. I den 4e kvartsfinalen i hall 2 bjöd Haninge upp till dans mot Piketen. Haninges rutinerade och tajta försvarsspel chockade gubbarna i Piketen. Dessvärre var dem regerande mästarna för starka och Haningelaget förlorade med 3-2.

Efter ett längre lunchuppehåll skulle 2st semifinaler spelas. Stockholm City skulle få möta Västerås igen och formstarka Uppsala skulle få möta Piketen. Ett slitet Stockholm city med några individuella prestationer lyckades hitta vägen att överlista Västerås rutinerade keeper. Vinst med 3-1 till Stockholm. I den andra semifinalen i hall 2 sattes Piketen på prov. Uppsala chockade Piketen med deras fart och effektivitet. Piketen försökte att kvittera i slutet genom att plocka ut keepern men Uppsala satte spiken i kistan och gjorde 4-2 i öppen barbro.

En tung och bitter förlust för Piketen skulle direkt efter semifinalen



Hugo Danielsson från Stockholm City tar emot pokalen.

spela om bronspengen mot Västerås. En målrrik match med många fina individuella prestationer böljade fram och tillbaka målmässigt. Piketen drog tillslut det längsta sträcket och vann med 6-5.

14:00 vankades den storslagna finalen mellan det formstarka Uppsala och arrangören Stockholm City. Finalen bjöd på allt man kan tänka sig en final ska innehålla. Känslor, fart, individuell skicklighet och ett vasst målvaktsspel. Uppsala tar ledningen tidigt in i matchen genom ett frislägg i offensivzon som Stockholm har svårt att försvara emot. Kvitteringen till 1-1 kommer strax efter genom en kontring där bollen studsar in i Uppsalas mål efter en märklig situation framför kassen.

Uppsala lyckas sedan göra 2-2 innan första halvlek är slut. Stockholm öppnar upp starkt i andra halvlek och tar ledningen med 3-2 återigen på en kontring efter att Uppsala etablerat

tryck i anfallszon. 3 minuter in i andra halvlek uppstår en skada på en Uppsalaspelare och matchen pausas.

EFTER ETT LÄNGRE UPPEHÅLL

kom lagen överens om att matchen ska fortsättas spelas och det återstod nu 12 minuter kvar på matchklockan. Uppsala fortsätter att etablera boll i offensivzon och forcerar för att försöka få in kvitteringsbollen. Tiden rullar på och Stockholm City lyckas hålla Uppsalaspelarna på utsidan samtidigt som Stockholm citys målvakt storspelar. Slutsignalen ljuder i Ritorps ishall och Stockholm City kunde stoltsera sig som vinnare av svenska polismästerskapen genom att lyfta pokalen inför hemma publiken.

Men det var inte bara vinnarna som kände sig triumferande denna dag. Alla deltagare, oavsett resultat, kunde lämna Ritorps ishall med minnen för livet och en känsla av att ha varit en del av något

"Finalen bjöd på allt man kan tänka sig en final ska innehålla. Känslor, fart, individuell skicklighet och ett vasst målvaktsspel."

större än bara en rinkbandyturnering.

Jag vill passa på att tacka alla fantastiska funktionärer, sponsorer och deltagande personal som har gjort detta mästerskap möjligt. Utan ert engagemang och stöd hade det inte varit möjligt att genomföra detta evenemang på ett så lyckat sätt.

Grattis igen till Stockholm City som tog hem guld. Vi ses nästa år i Göteborg som tagit på sig arrangörskapet för SPM i rinkbandy år 2025. ■

Ficklampor och pannlampor för proffs



www.swedenrescue.se

Uppge rabattkoden "Polis25" för att
erhålla hela 25% rabatt på bärbar belysning!

PULS PROFESSIONELL
UTRUSTNING
LIVSVIKTIG
SÄKERHET

Våra ramavtalsprodukter finns även i UBW

SWEDEN+RESCUE
Trafiksäkerhet på väg

Hyreslösningar av fastigheter i offentlig och privat sektor



Kriminalvården

Polisen

Skandrenting
skandrenting.se · 08-406 75 80



Guldmedaljörerna Stockholm City.



Silvermedaljörerna Uppsala.



Bronsmedaljörerna Piketen.

RESULTAT 2024/// POLIS-SM RINKBANDY

GULD

Stockholm City

SILVER

Uppsala

BRONS

Piketen

FJÄRDEPLATS

Västerås

Lagkaptenen Johan

- Wallin i Stockholm City vann sitt totalt 10:e guld i Polis-SM i rinkbandy.



POLIS-SM I RINKBANDY 2025 I GÖTBEBORG

Om ni redan nu är intresserad att delta med ett lag i nästa års mästerskap, kontakta petter.hagberg@polisen.se.

**”Jag har börjat lära
mig att tycka om mig
själv igen.”**



TEXT>> MIKAELA KELLNER

BILDER>> PRIVATA OCH ARKIVBILDER (OM EJ ANNAT ANGES)



Ali kämpar sig fram till en bronsmedalj tillsammans med teamkompisen Frida i crossfit-tävlingen Scandinavian thorwdown 2023.

Crossfit blev nyckeln till en starkare kropp och ett starkare sinne. Ali Saari berättar om sin entusiasm för rörelse och träning, som har stärkt både hans fysik och mentala hälsa. Nu sprider inspirerar han andra till en aktivare livsstil.

Ett av de starkaste minnen jag har av från Ali är när jag hjälpte till att vara domare på Crossfit tegens klubbmästerskap. I finaleventet hamnade jag att döma Ali. Helt förståeligt vara alla tävlande helt slut efter en lång dag. Flera repetitioner skulle göras med skivstång och jag såg hur slut Ali var. Som domare ingår det kanske inte att man ska heja på och peppa så mycket som jag gjorde då men jag kunde inte låta bli. Kände verkligen med Ali när man är så trött att man inte vill göra en enda repetition till, man vill bara lägga ner stängen. Jag skrek på honom ”nu tar du upp stängen och du släpper den inte förrän du är klar”. Ali gjorde som jag sa!

Detta var år 2022. För några månader sedan får jag ett internt mail från en Ali Saari som vill börja prenumerera på vår tidning Polisidrott, det visade sig att Ali börjat arbeta inom Polismyndigheten.

Jag fångade då direkt upp Ali för att få göra en intervju om honom till tidningen. Ali är en mycket inspirerande person som

jag gärna själva vill veta med om och jag vet att det kommer bli inspirerande läsning för våra prenumeranter.

Ali berätta lite kort om dig själv

– Jag fyller 36 detta år. Jag bor i Ursvik, Sundbyberg med min fru Annika och mina två söner. Adrian är 9 år och Samuel är 6,5 år. Jag är född och uppvuxen i Stockholm. Jag är sedan början av december civilanställd och arbetar som inköpare hos Polismyndigheten på polis-specifika tjänster.

”Att pressa och hetsa sig ner i vikt kommer aldrig vara en hållbar resa.”

Berätta om din viktresa när den började hur mycket du har gått ner?

– Jag har väl egentligen kämpat med vikten sedan 2010. Jag ha lyckats gått ner en del i omgångar men i slutändan gått upp allt plus lite till. Det har liksom gått i 3 olika perioder:

– Period 1: då lyckades jag gå ner 28 kg på 9 veckor genom två pass per dag och strikt LCHF-diet. >>



Ali älskar att pusha sig själv och har alltid varit en tävlingsmänniska. Här i full aktion vid Scandinavian thorwdown 2023.

– Det var absolut en effektiv metod dock så crashade jag lite efter det och gick upp allt igen plus lite till inom loppet av 6 månader.

– Period 2: Då gick jag igenom en 16 weeks of hell med vad allt det innebar. Strikt diet med väldigt låg kaloriintag, promenader varje dag och även gymträning. Då gick jag ner 36 kg på 16 veckor.

– Så det jag lärde mig här var att jag verkligen kan pusha mig och min kropp till enorma nivåer.



”Träning kan få mig att gå från ledsen till glad.”

– Men det jag inte va beredd på var när det var slut och man skulle börja på dag 0 igen. Jag började gå upp igen och hamnade i en väldigt negativ och tuff spiral där vikten gick i höjden och jag vägde närmare 150 kg, men också där min mentala hälsa blev värre och värre. Till en nivå där jag avskydde att se mig själv i spegeln.



Årliga tävlingen tomtelyftet på Alis gym Crossfit Tegen i Solna.

”Jag känner att jag har blivit en bättre förälder till pojkarna tack vare min energi och glädje.”



– Period 3: Sedan slutet av 2020 då jag började på crossfit på Crossfit Tegen i Solna har jag lyckats gå ner nästan 50 kg. Jag gick ner det på första året och har för första gången lyckats hålla vikten sedan dess. Jag har fått träffa människor som lyfter upp mig varje dag.

– Jag har börjat lära mig processen av ett balanserat liv och inse faktum av att pressa och hetsa sig ner i vikt kommer aldrig vara en hållbar resa.

– Sen till det absolut viktigaste, jag har börjat lära mig att tycka om mig själv igen.

Det är underbart att höra dina 3 perioder. Jag är själv kostrådgivare förkastar verkligen hårda dieter allra mest 16 weeks of hell. Din period 3 är det jag alltid förespråkar och troligen är för många framgången till ett hälsosamt liv med balans och även mental hälsa. Så jag gläder mig verkligen att du tillslut hittade dit.

Hur har ditt liv förändrats sedan du började gå ner i vikt?

– Det självklara är ju hur kroppen mår och min energi till att ha ett aktivt liv med mina söner. Men den största förändringen är nog den mentala biten.

Där jag känner att jag lyckats hitta tillbaka till mig själv i och med att jag fått mer självförtroende i mig själv och vad jag lyckas göra när det kommer till träningen. Det har också i sin tur gjort att jag känner att jag har blivit en bättre förälder till pojkarna tack vare min energi och glädje jag hittat tillbaka till.

Berätta om din träningsbakgrund?

– Jag spelade fotboll fram till att jag var 23 år men efter två korsbandsoperationer och två meniskoperationer så var tvungen att lägga ”skorna!” på hyllan. >>

FAKTA ALI SAARI

Ålder: 35 år.

Bor: Ursvik, Sundbyberg

Yrke: Inköpare, polisspecifika tjänster

Tävlrar för: Crossfit Tegen

Sponsor: Crossfeet

Vill tacka: Min fru som gör det möjligt för mig att träna så mycket. Sen måste jag tacka mitt träningsgång (Earlybirds) utan dem hade jag inte varit i närheten av var jag är idag.

Meriter: 4:a i Sthlm Mayhem Beginner team of 2 2021,
10:a Fitnessfestivalen throwdown team of 2 scaled 2021,
1:a Klubbmästerskap Tegen individuell 2022,
3:a Fristaden Open team of 2 Skalad 2022,
3:a Scandinavian Throwdown Scaled M/F 2023,
11:e plats, Highway games Individuell Skalad 2023,
12:e plats Kronan Throwdown Individuell skalad 2024,
11:e plats Highway games Team of 3 skalad Herr 2024



Tävlingslyft under Crossfit Highway team of 3. På denna tävling satte Ali sitt personbästa i clean & jerk på 100 kg.

Hur kom det sig att du började med just Crossfit?

– Jag försökte hitta till det vanliga gymmet men kände att jag alltid tappade motivationen att träna själv. Hade letat runt en del och testat lite olika men så rekommenderade en nära vän till mig att i alla fall testa crossfit. Så jag leta runt på internet och hittade Tegen.

Vad betyder träningen för dig?

– Träningen är och har blivit en väldigt stor del av mitt liv. Både för det mentala men också för att visa vikten av fysisk rörelse för mina barn. Träning kan få mig att gå från ledsen till glad men den kan också vara frustrerande när det inte går som man tänkt sig, haha.

När insåg du att du skulle börja tävla i crossfit och varför?

– Jag märkte att jag älskade att pusha mig själv och har alltid varit en tävlingsmänniska.

”Det nog efter att min PT utmanade mig i att göra en 'Murph' som jag kände *shit jag har det i mig att verkligen pusha mina gränser.*”



Michael P. Murphy

– Det sitter liksom i ryggmärgen. Ju mer jag började utvecklas ju mer kände jag att det här måste jag i alla fall få testa. För att vara mer specifik var det nog efter att min PT som jag körde med utmanade mig i att göra en Murph som jag kände ”shit jag har det i mig att verkligen pusha mina gränser”.

– **CrossFit Murph Challenge** är ett träningspass uppkallat efter en fallen Navy SEAL, Lt. Michael P. Murphy,

som dödades i aktion i Afghanistan den 28 juni 2005. Detta träningspass skapades för att hedra hans uppoffring och tjänst, och det har blivit ett populärt evenemang för

CrossFit-atleter över hela världen. En Murph är när man springer 1 mile (1,6 km löpning) därefter gör man 100 pullups, 200 armhävningar, 300 knäböj och sen avslutar man med 1 mile löpning igen. >>



"Det var så underbart hur människor man aldrig träffat började heja fram varandra och pusha varandra."



En helt vanlig träningsdag på Tegen. Ali vill särskilt visa upp sina crossfit-strumpor som han har samarbete med.

Vilken var din första tävling i crossfit?

– Min första tävling var hösten 2021 på Sthlm Mayhem, en 2-mannalagtävling med en kompis. Redan från start var det något speciellt med att vara på plats i boxen. **Det var spänningen som låg i luften men det var också det där öppna, hjärtliga och glädjespridande som låg i luften.**

– Vi slutade på en 4:e plats i den tävlingen, samma poäng som 3:an men dom hade en placering bättre i ett event än vad vi hade (vi slog dom i finalen så rent emotionellt så ser jag det som att vi borde varit på pallen). Den tävlingen fick mig bara att vilja gör mer för det var så underbart hur människor man aldrig träffat började heja fram varandra och pusha varandra.

Hur ser din träningsvecka ut?

– Jag har det väldigt planerat faktiskt:

- Måndag: Egen träning 05.45-07.30
- Tisdag: Egen träning 06.00-07.00
Löpning 20.00-21.00
- Onsdag: Egen träning 19.00-21.00
- Torsdag: Egen träning 05.45-07.30
- Fredag: Egen träning 05.45-07.30
- Lördag: Egen träning 06.00-08.00
- wSöndag: Vila

Vilken är din bästa och värsta övning?

– Min absoluta favoritövning som jag också försöker få fler att älska är marklyft. Är det någon övning jag aldrig vill se på ett pass/tävling är det burpees av alla slag.



Kan vi få dina personbästa i några övningar?

– Det jag är mest stolt över är marklyft på 230kg och sen att jag lyckades i påskas springa 2.1 mil själv. Målet var att aldrig stanna oavsett hur långsam det gick. Det tog mig 2 h och 40 min men är så stolt över att jag lyckades ta mig igenom hela utan att stanna. Några andra personbästa är:

- Clean & Jerk: 100 kg
- Snatch: 70 kg
- Knäböj: 170 kg
- Bänk: 85 kg
- 1 strikt pull up (det har jag aldrig gjort kunnat göra i mitt liv och det var en enorm lycka att klara det efter 2 år av kämpande)

Vad har du fått mål just nu inom träning?

– Mål i marklyft är 250 kg innan jag är 40 år, som långsiktigt. Sen är det att utvecklas mer och mer inom sporten crossfit. Jag har nog äntligen kunnat släppa hetsen av att gå ner i vikt även om jag fortfarande har en del att gå ner. Utan istället för att fokusera på vägen så har jag kunnat fokusera på utveckling i styrka och kondition.



VILL DU VETA MER OM ALI?

Ali har han medverkat i flera poddar och finns på Instagram:

- "Tyngres" - En tyngre podcast
- "Attityd och inställning" podd med David Santa Cruz Borgstrand
- "AW podden" med Anotnia Fält Kotolinsky och Hanna Karlsson
- Instagram: @fat2fit_ali

Vad är din drivkraft i detta?

– Den största drivkraften är att visa mina barn vikten av att vara i rörelse. Sen också kunna inspirera andra personer som kanske kämpar med sina resor. Detta gör jag dels genom min kanal på instagram @fat2fit_ali.

Hur noggrann är du med maten?

– Jag har mina utmaningar så klart, då jag kämpar med kosten! Kampen är att hålla mig till mitt kostschema men även försöka hitta balansen. Den är nog största utmaningen, just balansen. Men mitt mål är kunna hitta en nivå där jag förstår vikten av vad kosten egentligen gör med min prestation men också kunna njuta av att äta något extra gott och inte ha någon ångest över det.

Vad hittar man alltid samt aldrig i ditt kylskåp?

– Du kommer alltid hitta en kall nocco i min kyl! Men också äpplen, det kommer det aldrig att vara tomt på. Sen kommer du aldrig hitta dricka med socker i!

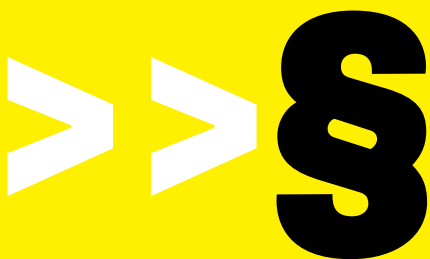
Vad har du på gång framöver?

– Det närmaste är att jag är anmäld till Stockholms halvmaraton som går av stapeln 7 september. En av mina stora svagheter är löpning. Jag kände att jag på något sätt måste utveckla den delen och det bästa sättet jag vet är att anmäla mig till något lopp och sedan dedikerad tid till löpning.

– Sen ska jag också gå utbildning för att bli coach på boxen vilket jag ser så fram emot.

– Jag tycker det är så underbart att se andra människor utvecklas i träningen så att bli coach är otroligt spännande.

Jag blir så glad över att höra att vad crossfiten (som även ligger mig varmt om hjärtat) och den gemenskapen som det medför har gjort med dig och din självkänsla. Du imponerar och är en sann inspiration. Enormt mäktigt att du ska springa Stockholm Marathon. Jag och övriga på Svenska Polisidrottsförbundet önskar dig ett stort lycka till och vi ser fram emot att höra hur det går för dig framöver. Jag hoppas att jag får se dig på tävlingsgolvet på Polis SM i Funktionell Fitness som går den 7 september på Superb Crossfit i Göteborg. Tusen tack Ali för att du ställt upp på en intervju och delat med dig av din resa. ■



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.

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

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

Storlek på bidraget:

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

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

Handlingsplanen skall innehålla en enkel beskrivning av antal tävlingsdagar, tävlingsplats, alla eventuella kostnader

såsom lokalhyra, funktionärer, domare mm. Allt som är av vikt och bör ligga till grund för hur stort bidraget skall bli utöver grundbidraget.

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

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

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

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

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

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

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Orolig för att hamna efter?



Prenumerera på Polisidrott!

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

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

Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden.

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

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

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

Polis-SM gav mersmak till eget lag

Ett par poliser från Kalmar-trakten har startat ett nytt fotbollslag i division 6. Varje år arrangeras Polis-SM i fotboll på olika orter i vårt land. 2023 var arrangemanget i Malmö där herrlaget från Polisen i Kalmar tog hem ett silver. Efter det började ett gäng av dessa poliser att planera inför att starta ett riktigt lag i den civila serien.

TEXT>> MIKAELA KELLNER

Initiativtagaren är **Johan Leandersson** som berättar följande för Barometern:

– Troligen håller vi division 5-6-nivå. Vi ser verkligen fram emot säsongen, det ska bli väldigt roligt. Vi har spelat några träningsmatcher nu och det har fungerat bra. Sedan är det klart att vi kommer att ta ett extra ansvar för att det ska vara en trivsamt stämning för alla spelare, motståndare och domare. Det kommer vi att vara tydliga med.

– Vi inventerade noga innan vi startade upp det här och det ser stabilt ut med mycket folk som vill vara med, berättar Joahn. Sedan har vi lagt det på en lagom nivå och tränar bara en gång i veckan. Så det är inte så annorlunda mot andra division 6-lag. Men vi siktar såklart på att vara med i toppen av tabellen. Det finns många duktiga



fotbollsspelare i gruppen.

Laget heter Kalmarpolisens IF men det är inget måste att arbeta som polis för att få vara med.

Det är nästan uteslutande poliser i laget just nu, men det betyder inte att det enbart är för uniformerade. Vi har civilanställda som jobbar i polishuset och föreningen är öppen för alla. På pappret är vi just nu 20 spelare som till stora ambitioner om att ha riktigt kul tillsammans.

SERIEINLEDNING

Den 14 april var det seriepremiär och Kalmarpolisen startade starkt.

Efter en lång försäsong var det äntligen dags att sätta dobbarna i marken på riktigt gräs och bege sig över till Öland för seriepremiär. I premiären stod hemmalaget Högsrums FF för motståndet på en aning gropig och svårspelad gräsmatta. Efter en rivstart av KPIF så trycktes det historiska målet in redan

efter fem minuter. När domaren blåst halvtid gick en 3-0 ledning att summa på resultattavlan. Andra halvlek blev komfortabel och Kalmarpolisens första match i seriespel slutade till sist med en 4-0 vinst inför våra 3 tillresta bortasupportrar tillika arrestvakter.

Därefter var det dags för hemmapremiären mot Degerhamns IF spelades på självaste Valborgsmässoafton inför närmare 150 personer i publiken.

Krimjouren hade bistått med bakning till kiosken som bemannats av anhöriga och solen lös på en nyklippt gräsmatta, allt upplagd för succé.

Och succé blev det. Efter en stabil 3-0 ledning i halvtid skrevs slutsiffrorna till 5-1 och övertagen serieledning. I nästa match väntas en tidig seriefinal mot toptippade Bäckebo IF. Hela polishuset har verkligen slutit upp bakom det här "projektet" vilket är fantastiskt kul att se, stödet gör också att vi vill prestera lite extra bra berättar Johan Leandersson. ■

**Vi på Svenska
Polisidrottsförbundet
önskar Kalmarpolisens IF
lycka till i serien!**



Kalmars herrar i kamp med och Göteborgs herrar under Polis-SM i fotboll 2023. Kalmars silver födde idén om att starta ett lag.



Kalmarpolisens IF efter seriepremiären mot Högsrums FF den 14 april. Det blev vinst med 4-0 till kalmargänget.



30L Specialist Backpack

–Anpassad för både civilt och professionellt bruk

SNIGEL
SWEDEN



VASALOPPET BIKE FESTIVAL

SÄLEN 5–11 AUGUSTI 2024



Läs mer på vasaloppet.se

**7 DAGAR, 6 LOPP, 30 AKTIVITETER,
10 ATTRAKTIONER OCH MASSOR AV
UTSTÄLLARE I SAMARBETE MED SKISTAR**

Cykla Vasaloppet

FREDAG 9 AUGUSTI

Ungdomscykelvasan, 32 km
Cykelvasan Öppet Spår, 96 km
Cykelvasan 30, 32 km
Cykelvasan 45, 45 km

LÖRDAG 10 AUGUSTI

Cykelvasan 90, 96 km



Efter
Cykelvasan 90
**VASALOPPET
BIKE PARTY!**
10 augusti

BARNENS VASALOPP CYKEL i lekfull bana

Cykelvasasprinten

Nordiska eliten gör upp
om ära och prispengar.
Räkna med mycket fart
och spänning!

Cykelservice Clinic

Minikurs där du lär dig
mecka och hålla cykeln
fräsch under träning och
inför tävling.

SOCIAL RIDES varje dag
för dig som vill uppleva
vacker fjällcykling tillsammans

Vasaloppet Bike Expo

Testa produkter, träffa leverantörer, skaffa cykelprylar.

Afterbike

FREDAG 9 AUGUSTI
LÖRDAG 10 AUGUSTI

Breakfast Bike

Cykla och ta en fika tillsam-
mans med eliten inför
Cykelvasan 90.

Women's Social Rides

Härlig tur för enbart
kvinnor under ledning av
Jessica Clarén.

Pump Track Challenge

Clinic för dig som
vill bli bättre
på Pump Track.



MTB FREESTYLE SHOW

Upplev volter och
cykeltricks i världsklass.
Efter avslutad show
är det din tur att testa.



VASALOPPET

"Det gäller inte bara att lyfta för stunden utan för livet."



Michael Fetz, Stefan Eklund och Mikaela Kellner på Stefans pensionsavtackning.

En *legend* går i pension

Stefan Eklund har varit på många platser inom Polisen med det flesta känner till honom då han under många år arbetat fackligt där han även suttit med i den nationella förbundsstyrelsen. Han brinner för styrkelyft och kraftsport. Den 26 april i år gick han i pension och tackades av hjärtligt av Svenska Polisidrottsförbundet.

TEXT>> MICHAEL FETZ FOTO>> ARKIVBILDER



Stefan bänkpessar
på Polis-SM 2017.

Stefan har under sin tid hos Polisen varit på en hel del olika ställen. Han startade 1980 med att åka radiobil på Södermalm, vaktdistrikt 3 som det då hette. 1991 gick Stefan över till spaningsverksamheten på Södermalm. Där var han kvar till 2007 då han började jobba fackligt på heltid. Stefan var fackligt engagerad redan från 90 talet men bara som sidouppdrag. Under 2010–2022 satt han med i den nationella förbundsstyrelsen.

Under åren 2002–2022 var Stefan även ordförande för Stockholms Polisens Kraftsport. Stefan har under dessa 20 år varit ansvarig för arrangemang av en hel del tävlingar samt tävlat själv.

FRAMGÅNGAR INOM STYRKELYFT

Vid avtackningen av Stefan höll Svenska Polisdrottsförbundets ordförande Michael Fetz följande tal till Stefan:

– Jag vill säga några ord till dig, både som medarbetare men framförallt som representant för Svenska Polisdrottsförbundet

Alla vet att du under hela din karriär varit intresserad av idrott och då framför allt styrkelyft i olika former

Men alla kanske inte vet vilka fina framgångar du rönt inom lyftningen och därför tänker jag återge en del av dem här.

Din lyftarbana startade du redan 1974 när du gick med i Skara Atlet Klubb med olympisklyftning som huvudgren men redan då började du intressera dig för bänkpess.

När du blev Polis 1979 och började på Södermalm mötte du VHBFL Thore Wickström i källargymmet och då blev det, förutom livslång vänskap med Thore, styrkelyft för hela slanten. Din första medalj blev ett silver på SPIF:s

klubbmästerskap i Polishuset 1984.

Då ska man veta att det var stenhård konkurrens eftersom klubben då hade dominerat Svenskt och Internationell civil lyftning under lång tid

Efter det blev det massor av medaljer på DM, SM, Polis SM där du fortfarande har ett imponerande polisrekord på 205 kg i klass 110 som lär stå kvar då denna klass inte finns numera.

På WPFG 2015 i Fairfax County i Virginia i USA fick du kröna din karriär med ett guld och ett världsrekordförsök dessutom.

OMTYCKT LEDARE

– Förutom alla dessa meriter har du varit en omttyckt och engagerad ledare och ordförande i SPIF Kraftsport mellan åren 2002 till 2022 då verksamheten lades ned efter 88 år.



Lag-guldet i bänkpress vid Polis-SM 2016.



Lag-brons i bänkpress vid Polis-SM 2017.



In den rollen har du bland annat drivit och ansvarat för ert gym och också anordnat 100-tals tävlingar från seriemästerskap till DM, SM, NM, Polis SM och WPPFG. Du var också huvudansvarig för det civila världsmästerskapet i bänkpress 2005 med flera hundra deltagare.

Du har dessutom varit en riktig eldsjäl med att föra fram damlyftningen som lett fram till fina lagsegrar, SM vinster, svenska rekord och dessutom Internationella framgångar med flertal medaljer med Guld på topp.

LYFTA FÖR LIVET

Att du alltid varit engagerad råder det ingen som helst tvivel om och det kan dina tidigare medarbetare också intyga: "Några dagar innan tävling gick han in i den så kallade konen och på tävlingsdagen var han helt okontaktbar"

Du tränade och umgicks ofta med din läromästare Thore Wicksström och jag vet att du tog till dig hans visdomsord: "Det gäller inte bara att lyfta för stunden utan för livet"

Det tycker jag att du verkligen levtt upp till Stefan.

Nu ska du gå i välförtjänt pension och jag hoppas du får många fina år som pensionär, att du får vara frisk och kry och att du fortsätter med din träning så som du vill.

Tack Stefan för allt du gjort för svensk polisidrott och tack för att du alltid varit en tillgänglig och lyssnande ledare och för ditt goda kamratskap.

Jag delar den olympiske lyftaren Jocke Nolsjös omdöme om dig: "Du är en riktig hedersman"

Tack för allt Stefan! ■

"Några dagar innan tävling gick han in i den så kallade konen och på tävlingsdagen var han helt okontaktbar."

>>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



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.



Kombinera styrka och kondition

- utan att tappa muskler



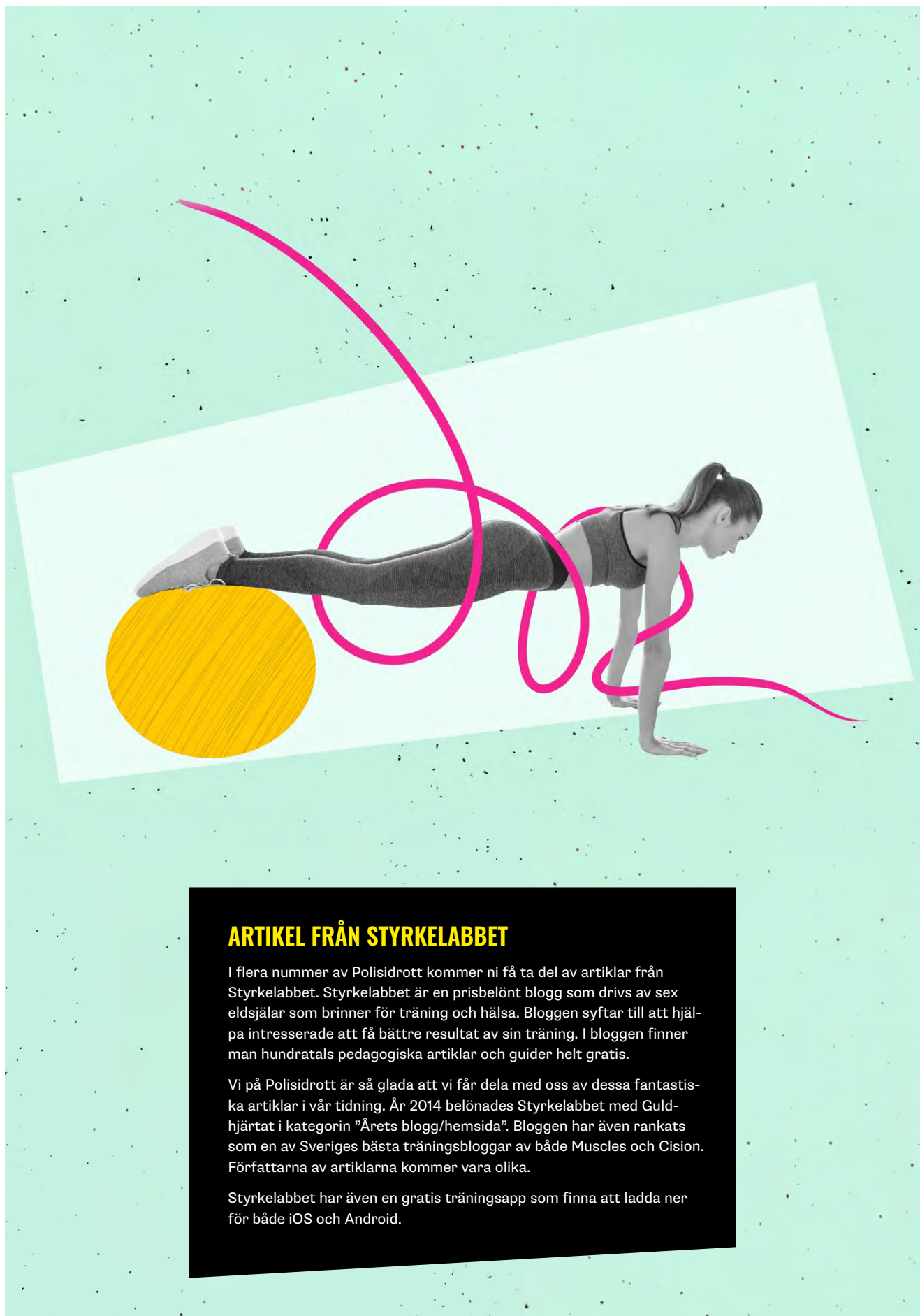
Upptäck hur du kan kombinera styrketräning och kondition för optimal muskeltillväxt och styrka. Styrkelabbet går igenom de senaste rönen som visar hur rätt balans mellan kost, återhämtning och träningsupplägg kan maximera dina resultat, oavsett om du siktar på att bygga muskler eller förbättra konditionen.



TEXT >> DANIEL RICHTER

FOTO >> SHUTTERSTOCK

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

”Proteinintaget är en avgörande faktor för styrkeökningar och muskulär hypertrofi.”

Det är väl etablerat att konditionsträning kan påverka styrketränningsresultaten negativt. Det beror inte bara på problem att täcka det ökade kaloribehovet eller på att återhämtningen blir lidande, utan konditionsträning sänder signaler på cellnivå som dämpar de mekanismer som styr hur musklerna anpassar sig styrketräning genom att bli större, starkare och mer kraftfulla.

För någon vars främsta fokus är konditionsträning är det betydligt mindre svårigheter att ägna sig åt båda träningsformerna samtidigt. Styrketräning påverkar inte träningsanpassningarna som styr den aeroba kapaciteten negativt. I många avseenden kan det till och med vara en fördel för en konditionsidrottare att skaffa sig en starkare muskulatur genom styrketräning.

Proteinintaget är en avgörande faktor för styrkeökningar och muskulär hypertrofi. Därför är det inte otänkbart att ett högt proteinintag, ett intag motsvarande vad kroppsbyggare och styrkeatleter normalt ligger på, skulle kunna motverka eller eliminera den

här negativa påverkan på muskeltillväxten och styrkan som konditionsträning utövar.

I tidigare studier där man observerat interferenseffekter av samtida styrketräning och uthållighetsträning har deltagarnas proteinintag varit ganska normalt. Och normalt är sällan optimalt för den vill som bli stor och stark.

EN NY STUDIE

Med den hypotesen i bagaget utfördes nyligen en 12 veckor lång studie, i vilken 32 unga, friska och fysiskt aktiva män fick följa ett träningsupplägg som inbegrep både konditionsträning och styrketräning, samtidigt som de fick äta proteinmängder som motsvarar de man anser vara mer än tillräckliga för att stimulera maximal muskeltillväxt.

TRÄNINGEN

Deltagarna delades in i tre grupper, där den första enbart tränade styrketräning, tre gånger per vecka. Den andra gruppen ägnade sig i stället bara åt uthållighetsträning, också tre gånger

per vecka. Den tredje gruppen var gruppen som kombinerade träningsformerna. Deras träning var upplagd på sex dagar per vecka, där de styrketränade varannan dag och tränade kondition varannan dag.

Styrketräningen bestod av tre helkroppspass per vecka med huvudsakligt fokus på benpress, benspark och bänkpress, där alla övningar utfördes med en intensitet på 60-98 % av 1RM. Progressiv överbelastning under studiens 12 veckor garanterade att deltagarna fick tillräcklig stimulans från träningen för maximala förutsättningar för muskeltillväxt och styrkeökningar.

Uthållighetsträningen bestod av olika typer av aerob träning utförda med cykelergometer. Träningspassen följde ett strukturerat mönster bestående av högintensiva intervallpass på 100 % av maximal aerob kraft (MAP), kontinuerlig cykling på 50 % av MAP, bergsimulering på 25 till 110 % av MAP och moderat intervallcykling med moderat intensitet på 70 % av MAP. >>

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

ejendals.com

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



Touchscreenfunktion

Skärskydd



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

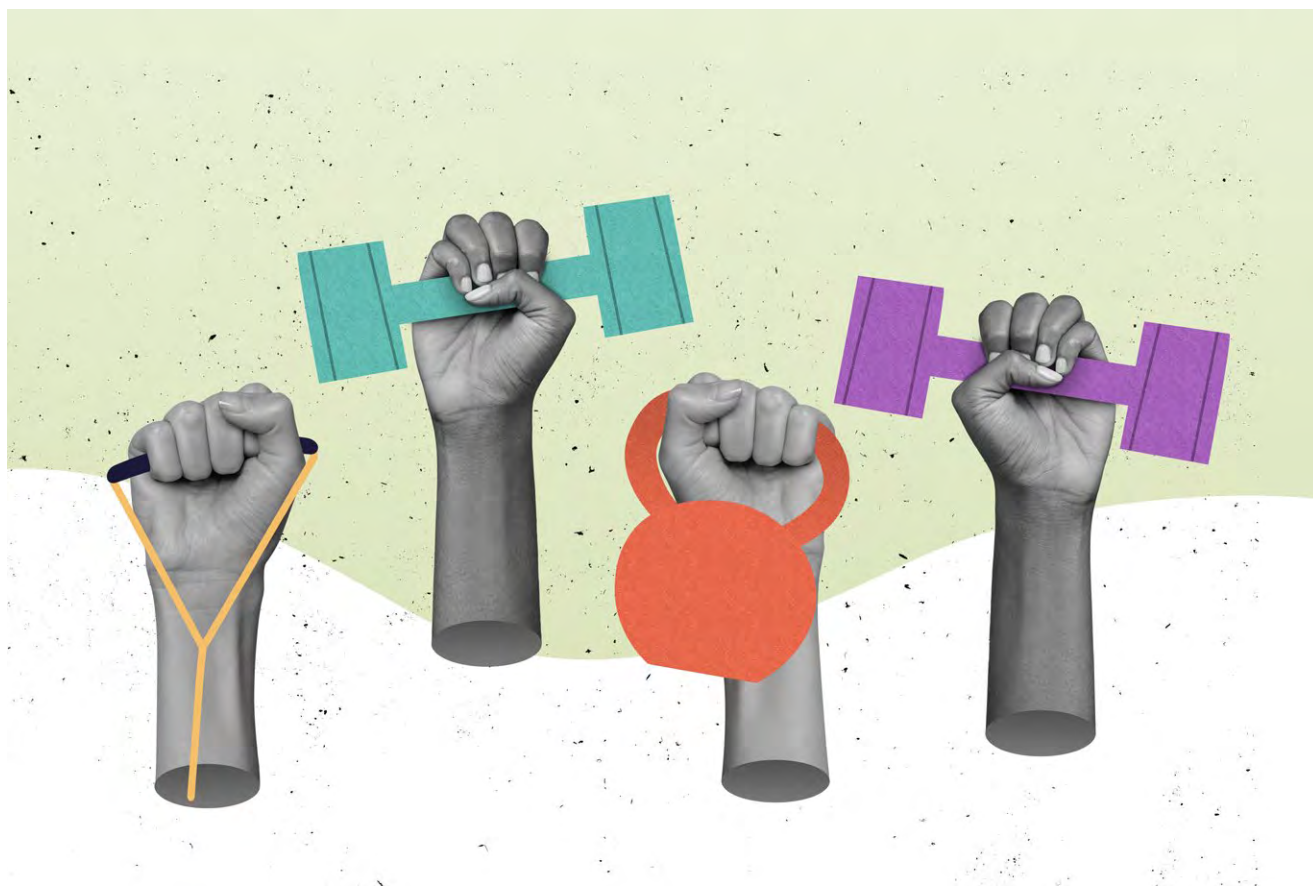
 **TEGERA®**

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



 **EURO-LANS**
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00



Även konditionsträningen var upplagd med progressiv överbelastning så att antalet intervaller och träningsintensiteten stegrades under de 12 veckorna.

KOSTEN

Kosten var upplagd så att deltagarna fick äta fritt, men med vissa bestämda riktlinjer. De skulle äta 2 gram protein per kilo kroppsvikt och dygn, en mängd som enligt rådande konsensus är mer än tillräckligt för att täcka alla behov för maximalt anabolt gensvar hos 98 % av befolkningen, inklusive kroppsbyggare och styrkeatleter. De instruerades att sprida ut proteinintaget på 4 till 6 måltider per dag, en fördelning som har visats ha möjliga fördelar för att maximera muskeluppbyggnaden jämfört med att koncentrera intaget på ett fåtal stora måltider.

För att hjälpa till med att täcka det fastställda dagliga proteinintaget fick deltagarna ett **vassleproteinpulver**. Av det tog de 34 gram direkt efter alla träningspassen och använde det även till att fylla ut dagens proteinintag efter behov, om de med den vanliga kosten inte nådde upp till 2 gram protein per kilo kroppsvikt.

"Styrkan påverkades inte negativt av den kombinerade styrke- och konditionsträningen."

Deltagarnas diet åstadkom dessutom ett energioverskott för att säkerställa att det inte fanns några näringsmässiga begränsningar för muskeltillväxt och styrkeökningar.

RESULTAT

Resultaten efter 12 veckor av parallell styrketräning och uthållighetsträning med det här kostupplägget visade på en del intressanta fynd.

STYRKA

Det första fyndet var att styrkan inte påverkades negativt av den kombinerade styrke- och konditionsträningen jämfört med enbart styrketräning. Både de som tränat enbart styrketräning och de som kombinerat styrketräning med konditionsträning uppvisade öknings av maxstyrkan, utan signifikanta skillnader mellan grupperna.

Det glädjande resultatet beror sannolikt på flera olika faktorer. Dels separerades träningsformerna och utfördes på sina egna veckodagar. Det ger gott om tid för återhämtning mellan träningspassen och gör att de signaler som hämmar styrketräningens anabola effekter hinner försvinna mellan passen.

Att uthållighetsträningens volym hölls på moderata nivåer kan också varit en faktor i sammanhanget. Tidigare studier har visat på en koppling mellan konditionspassens varaktighet och den styrketräningshämmande effekten. Här varade träningspassen på cykeln i genomsnitt 30 minuter, så man undvek de negativa effekterna av lång, tömmande uthållighetsträning.

Deltagarna i tidigare studier har inte följt en lika proteinrik kost som de i den här studien. Inte heller har man tidigare gett dem en stor dos muskeluppbyggande vassleprotein direkt efter träningspassen.

När man nu tajmade proteinintaget kring träning och gav deltagarna mer än nog protein totalt sett, kan det ha varit en bidragande faktor till att man inte såg någon interferenseffekt vad gäller styrka och muskeltillväxt. >>

Eftersom det inte fanns någon kontrollgrupp som fick ett placebotillskott i stället för en proteindrink efter passen är detta dock spekulationer, om än inte osannolika sådana.

KROPPSSAMMANSÄTTNING

Deltagarna som tränade enbart styrketräning och de som kombinerade både uthållighetsträning och styrketräning ökade sin fettfria massa med 3,8 % utan några skillnader mellan grupperna. Ingen negativ påverkan på muskeltillväxten av att träna både kondition och styrka i samma upplägg, med andra ord.

Deltagarna i gruppen som enbart tränade konditionsträning ökade sin fettfria massa med 2,9 %. **Konditionsträning är också mer muskeluppbyggande än stillasittande**, och överätning i sig stimulerar nybildningen av fettfri massa, så det är inte förvånande att även denna grupp uppvisade ökning av den fettfria massan.

Konditionsträning har dock inte samma anabola effekter som styrketräning och på sikt, vid energibalans, ser man ingen speciell muskeltillväxt av den träningsformen. En konditionsidrottare kan heller inte ligga på kroniskt kaloriöverskott för att stimulera muskeltillväxten den vägen, eftersom det leder till en allt fetare kropp, vilket är direkt negativt för prestationsförmågan.

KRAFT

Det ska påpekas att det fanns ett moment där gruppen som tränade både styrka och kondition fick sämre resultat än de som enbart tränade styrka, nämligen kraftutvecklingen uppmätt i ett Wingate-test.

Tidigare studier har indikerat att just muskulär kraft kan påverkas extra negativt av att kombinera träningsformerna i ett och samma upplägg, och de här resultaten verkar verifiera det. Det finns ett antal teorier om varför så är fallet, men de exakta mekanismerna ansvariga för den sämre träningsanpassningen hos gruppen som kombinerade träningsformerna var inte något som undersöktes i den här studien.

Det var inte några skillnader grupperna emellan på andra mått av kraft, som prestationsförmågan i olika former av hopp. ■



"Lägg konditionsträningen och styrketräningen på separata, alternerande dagar för att garantera adekvat återhämtning."

//Slutsatser

SAMMANFATTNINGSVIS INDIKERAR resultaten från den här studien alltså att den som tränar för styrka och muskeltillväxt inte behöver oroa sig för att kombinera styrketräningen med konditionsträning. I alla fall inte om man äter en högproteinkost och delar upp träningsformerna på olika veckodagar.

Är förbättring av den maximala kraftutvecklingen av högsta prioritet, verkar man dock kunna förvänta sig en viss interferenseffekt av att kombinera styrketräning med konditionsträning. kapaciteten utan att begränsa styrkan.

Forskarna avslutar med att sammanfatta studiens resultat i tre punkter för den som vill ägna sig åt parallell styrketräning och uthållighetsträning och samtidigt minimera eller eliminera den interferenseffekt konditionsträningen kan tänkas ha på styrketränningsresultaten.

Praktiska rekommendationer

- Lägg konditionsträningen och styrketräningen på separata, alternerande dagar för att garantera adekvat återhämtning. På det sättet behöver utmattning efter ett träningspass inte heller påverka prestationen och intensiteten i nästkommande träningspass lika negativt. Dessutom kommer en eventuell interferenseffekt på cellnivå efter konditionsträningen att pågå under en tidsrymd där styrketräningen inte utövar sina uppbyggande effekter.
- Se till att äta tillräckligt med högkvalitativt protein och fördela det jämnt över den vakna tiden, med extra fokus på intaget kring träningspassen.
- Försök att begränsa konditionspassen till 30 minuter och antalet pass per vecka till tre. Det tillåter förbättringar av den aeroba



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 //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.



 **cubsec**

Vi arbetar för ett samhälle där vi inte behövs

BEVAKNINGSTJÄNSTER - LARMCENTRAL - LARM - KAMERAÖVEVAKNING 0771-761 900 | cubsec.se

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

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



 **VarioCage**
BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN 

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com



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/
YDJOIHTNRFXSEHBHVV



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.



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. Tävligen 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, poängbogeys, 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/husbilar 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 hotellden.

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



Inbjudan till Polis-SM //Gevär och k-pist

Plats >> Karlstad

Datum >> 28-29 september 2024

Arrangör >> Karlstadspolisens Idrotts- och Skytteförening

TÄVLINGSPLATSER

Förmiddag Sanna skjutbana Karlstad.
Koordinater: 59.3956363 13.4643275.
Från E18 välj avfart Våxnäs, Karlstad. Följ sedan skyltning från Hagalundsvägen/Blockgatan.

Eftermiddag: Blomsterhults skjutbana, Bäckelidstorp 320, kolonnkörning.

PROGRAM

Kpist bana och Gevär liggande. Sanna och Blomsterhult skjutbana under lördagen. Kpist fält och Gevär ställning. Sanna och Blomsterhult under söndagen.

Banskjutning ställning kpist 100m, konventionella papptavlor.

Banskjutning liggande gevär 300m, elektronisk markering.

Fältskjutning kpist, på skjutbaneområdet Sanna skjutbana Karlstad

Banskjutning gevär ställning 300m, veteranprogram för alla, elektronisk markering.

Lagtävlingarna består av tvåmannalag oavsett klass i respektive tävling.

REGLER

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

SERVERING

Servering finns vid respektive skjutbana. Enklare lunch kommer att serveras båda dagarna på Blomsterhult skjutbana. Kamratmåltid och prisutdelning, lördag kväll på restaurang i Karlstad. Självkostnadspris!

ANMÄLAN

Senast måndag den 9 september via mejl till Johan Ekstam på joan.ekstam@polisen.se OBS! Ange personnummer, klass samt ev. vänsterskytt .

AVGIFTER

Individuell start 100 kr, lagavgift 100 kr. Avgifterna insättes på PG 372587-6 Karlstadspolisens Idrotts- och Skytteförening. Glöm ej ange SPM gevär/kpist 2024, förening, antal skyttar och lag!

LOGI

Ordnas av deltagarna själva. Nära är STF Vandrarhem Karlstad 054-56 68 40. Scandic Klarälven 054-776 45 00. Husvagn kan ställas på Sanna skjutbana.

UPPLYSNINGAR

Johan Ekstam 070-609 02 97, Ulf Söderström 070-546 07 66. Tävlingsprogram och skuttider kommer att tillsändas anmälda föreningar i god tid före tävlingen.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM

//Bordtennis

Plats >> Klövernhallen, Västerås

Datum >> 19-20 oktober 2024

Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening i samarbete med Västerås BTK

TID OCH PLATS

Lördag och söndag 19 - 20 oktober 2024.
Klövernhallen, Sjöhagsvägen 7 i Västerås

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 27 september 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

Betalning 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, veteraner 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

>>Läs mer på polisidrott.se



>>> Save the date
Polis-SM // Styrkelyft
och tyngdlyftning

Planeras till mitten av
oktober 2024 i Örebro.



Inbjudan till Polis-SM //Padel

Plats >> Axelent arena, Jönköping

Datum >> 30 september - 2 oktober 2024

Arrangör >> Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening

KLASSER

Damer A- och B-klass, herrar A- och B-klass samt mixedklass.

DATUM

Samtliga dam och herrklasser spelas 1-2 oktober. Mixedklass spelas 30 september.

ANMÄLAN

Sker senast 31/8 via mail till spm.padel.2024@gmail.com. I anmälan ska det framgå namn på spelare, vilken klass man anmäler sig till, mobilnummer, mailadress samt vilken idrottsförening spelarna tillhör.

ANMÄLNINGSavgift

700 kr/lag för dam- och herrklass. 500 kr/lag för mixedklass. Avgiften betalas i samband med anmälan via SWISH 123 653 81 93 alternativt BG 5754-9354.

Märk betalningen med SPM padel och spelarnas namn. En betalning/ klass önskas vid dubbelt deltagande.

REGLER

Vi följer officiella regler för padel enligt Svenska padelförbundet och tävlingsbestämmelserna enligt SPI.

BANKETT

1 oktober, mer info gällande detta meddelas deltagare vid senare tillfälle.

BOENDE

Vi arbetar med att få fram rabatterat pris på boende, mer info gällande detta meddelas deltagare så snart som möjligt.

KONTAKTPERSON

Victoria Candemir, nås i första hand via mail på spm.padel.2024@gmail.com men är även tillgänglig via victoria.candemir@polisen.se.



Inbjudan till Polis-SM //MTB-maraton

Plats >> Cykelvasan, Dalarna

Datum >> 10 augusti 2024

Arrangör >> Ängelholmspolisens sportklubb i samarbete med Vasaloppet

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

Anmälda kommer att starta i startled 7 i motionsklass och vinnare koras samt prisutdelning ca 6 timmar senare i Mora. Aktuellt startled har beräknat måltid om 3:30-4:00h.

KLASSER

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

ANMÄLAN

Anmälan sker via <https://kampanj.vasaloppet.se/polisen/> där du väljer klass och vilken förening du tillhör.



ANMÄLNINGSavgift

Då vi använder oss av extern arrangör i form av Cykelvasan är det ordinarie anmälningsavgift som gäller. Kom ihåg att nyttja friskvårdsbidraget från din arbetsgivare.

YTTERLIGARE INFORMATION

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

Anmälda kommer att få löpande information i facebookgruppen "Polis och Brand SM Cykel 2024". Sök gärna informationen där då arrangören har begränsad möjlighet att använda flera olika informationsvägar.



Inbjudan till Polis-SM //Orientering

Plats >> Norrtälje

Datum >> 2-4 Oktober 2024

Arrangör >> Norrtäljepolisens Skytte och Idrottsklubb
i samarbete med OK Roslagen

TÄVLINGSPROGRAM

Onsdagen den 2 Oktober. Start kl. 15.00
- Orientering Sprint (Sprint (OBS! -
kommer endast genomföras om fler än
20 deltagare anmäler sig innan den 23/9).
Genomförs i Norrtälje tätort.

Onsdagen den 3 Oktober. Start kl. 13.00 -
Långdistans. Genomförs ca 1 mil söder om
Norrtälje i måttlig kuperad skogsmark,
med ett fåtal vägar och stigar.

Fredagen den 4 Oktober. Start kl. 10:00
- Medeldistans. Genomförs i Norra
Norrtälje i stigrikt friluftsområde.

SERVICE

Omklädnings och dusch finns efter alla
etapper i OK Roslagens klubbstuga på
Lommarvägen 44.

Servering med kaffe, smörgåsar
i samband med långdistansen på
torsdagen. NPSIK erbjuder dessutom
sopplunch för 80 kr (betalas på plats)
efter tävlingen på fredagen. Detta anmäls
dagen innan.

KAMRATMÅLTID

Välkomna på den traditionsenliga
kamratmåltiden, torsdagen den 3 oktober
kl. 19:00 i OK Roslagens klubbstuga på
Lommarvägen 44 i Norrtälje.
Det bjuds på buffé för 250:-/person. Ange
specialkost i samband med anmälan.

ANMÄLAN

Anmälan via epost till robert-f.jonsson@
polisen.se senast 23 september.

Efteranmälan möjlig fram till måndagen
den 30 september mot förhöjd avgift med
50 kr/tävling.

Uppge: Namn samt Polis eller Brand,
Förening, Klass (Sprint/medel/
långdistans), SI-Nummer (Om du inte
har egen SportIdent finns möjlighet att
låna till en kostnad av 30 kr/etapp av
OK Roslagen), Kamratmåltid samt ev.
specialkost

KLASSER

D/H21 D/H40 D/H50
D/H60 D/H70 H75
H80

Utmanarklass lång* (endast medel/lång)
Utmanarklass kort* (endast medel/lång)

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

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150 kr/tävling
(efteranmälan 50 kr förhöjd avgift/
tävling). Kamratmåltid 250 kr

Anmälningsavgiften och avgiften för
kamratmåltiden via Swish till NPSIK via
123 697 62 13. Skriv "SM Orientering"
i infofältet vid inbetalning. Anmälan är
bindande, ej återbetalning.

LOGIFÖRSLAG

Tyvärr finns ingen sammanhållen plats för
logi, men flera värdiga alternativ finns.

- Norrtälje Camping - Billigare alternativ i
bra läge nära två av tävlingarna.
- Marholmen - Fint boende i skärgården
med större stugor om man är några
stycken. Lite utanför stan.
- Åtellet. Fint hotell centralt i Norrtälje
- Pensionat Granparken - Prisvärt mitt i
stan.

ÖVRIGT

Prisutdelning för Sprint och Långdistans
i samband med kamratmåltiden
på torsdagen. Prisutdelning för
Medeldistansen i samband med den
avslutande sopplunchen på fredagen.

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

FRÅGOR?

Linus Wikström 072-247 71 30
linus.wikstrom@polisen.se



Inbjudan till Polis-SM //Cykel

Plats >> Stockholm

Datum >> 27-28 augusti 2024

Arrangör >> Brandkårens Idrottsklubb

TÄVLINGSPROGRAM

Tisdag 27 augusti, Landsvägscykel - GP, gemensam start, första start ca kl 14:00, racetid max 60 minuter på avstängd bana, Arlanda Test Track 1, Halmstjärnsvägen 40, Arlandastad.

Onsdag 28 augusti, Mountainbike, start ca kl 10:00. Ca 50-60 min. Sigtuna Bike Arena, Torpgatan 7, Sigtuna.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan sker via epost till cykel-sm.2024@polisen.se senast 27 juni 2024. Efteranmälan senast 12 augusti mot 100kr i förhöjd anmälningsavgift.

Vi kommer använda tidtagning via chip, delas ut på plats. Vid anmälan ska du uppge Namn, Polis/Brand, Förening, klass, GP/MTB.

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

Anmälningsavgift 200kr per gren. Utanför mästerskapet genomförs en

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

Anmälningsavgiften betalas till Brandkårens idrottsklubb BIK Plusgiro 572 64-4 i samband med anmälan, ange namn och klass. Anmälan till tävlingen är bindande, ingen återbetalning kommer ske.

Skriv SM Cykel, namn, tävlingsklass, GP/MTB, polis/brand och om du vill vara med på kamratmåltid ja/nej vid anmälan.

Tävlingsfrågor besvaras via cykel-sm.2024@polisen.se

Logi och kamratmåltiden besvaras via gunnar.neselius@ssbf.brand.se

LOGI

Bokas på egen hand på Tre Rosor Pensionat & Konferens. Mer information och rumsbokning via hemsidan <https://www.trerosor.se> Enkelrum 895 kr, del i dubbelrum 576 kr/person. Det finns begränsat antal rum så det är först till kvarn som gäller.

Det är såklart fritt att boka boende på annan plats men kamratmåltiden är på Tre Rosor.

KAMRATMÅLTID

Tisdag 27 augusti, kl 18:00, på pensionat Tre Rosor i Rosersberg. Kostnad 250 kr/person, betalas samtidigt som anmälningsavgiften, bokad gästföreläsare är Mattias Reck.

ÖVRIGT

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

PM, banprofiler och startlistor mailas till deltagarna och publiceras på www.brandsm.se samt på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Cykel 2024". Resultaten publiceras på samma platser.

Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna.

>>[Läs mer på polisidrott.se](https://www.polisidrott.se)



>> Kalender över Polis-SM 2024

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
14 juni	Springsskytte	Karlstad	Karlstadspolisens Idrotts- och skytteförening
10 augusti	Cykelvasan	Sälen	Svenska Polisidrottsförbundet
27-28 aug	Cykel	Stockholm	Svenska brand och räddningstjänstens IF
29-30 augusti	Golf	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
31 augusti	Triathlon	Växjö	Svenska Polisidrottsförbunde
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
19-20 oktober	Bordtennis	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
30 september - 2 okt	Padel	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening
2-4 oktober	Orientering	Norrtälje	Norrtäljepolisens 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	-
Marathon	-	-	-	Sverige
Orientering	Danmark 11-14 sep	-	-	-
Padel	Danmark 3-7 mars	-	-	-
Skytte	-	-	Danmark	-
Volleyboll	-	-	-	Danmark
Funktionell Fitness	-	Finland	-	-

>> Uppdatera oss om din polisidrottsförening

Vi önskar att Polisidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelsesammansättningen efter årsmöten eller om ni har upphört. Blankett finns på polisidrott.se under "dokumentbank".

Vi behöver ha uppdaterade uppgifter, så att vi kan nå ut till er med information, och för att kunna informera polisanställda som ringer till kansliet med förfrågningar, som t.ex. vem de ska kontakta för att bli medlem i just er förening.



Just nu – 20 % rabatt på alla sakförsäkringar!

Tack vare vårt samarbete med Dina Försäkringar kan vi just nu erbjuda 20 % rabatt* när du nytecknar någon av våra sakförsäkringar (hem, bil, MC, husdjur, m.m.).

Rabatten gäller under första året när du köper en ny försäkring och är exklusivt framtagen för dig som medlem i Polisförbundet. Kontakta oss idag så hjälper vi dig att sänka dina försäkringskostnader! Erbjudandet gäller till och med den 31 december 2024.

Välkommen att kontakta oss på Polisförbundet Försäkring

Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)

E-post: forsakringar@polisforbundet.se

Hemsida: www.polisforbundet.se/forsakringar

**I ett fåtal fall har vi inte möjlighet att lämna 20 % rabatt, läs mer på vår hemsida.*



Polisförbundet
Försäkring



Snabb hjälp 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.