

**FÖRSTA MARAN
SOM POLIS-SM**

**100 ÅR MED
SVENSK POLISIDROTT**

**STYRKELYFTARE
I ÖREBRO**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 1 - 2025

POLISIDROTT



**Pressa
dina
gränser**

**Gemenskap och
mental styrka
vid Polis-SM
i Funktionell
Fitness**



**"Att lyfta tungt
är alltid kul."**

**PROFLEN
FELICIA LUND
STENQUIST**



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

Victoriahem 
victoriahem.se



//Första Maran som Polis-SM

Växjö bjöd på publikvänlig runda >> 5



//Funktionell Fitness

Polis-SM på Superb Crossfit i Göteborg >> 9



//Starka Felicia

Passionerad styrkelyftare >> 18



//Trippel för Gartér

Polis-SM i bordtennis i Västerås >> 25

100 år med polisidrott >> 30
Polis-SM i styrkelyft >> 33
Förebygga cancer >> 39
Inbjudningar till 9 mästerskap >> 46



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2025

- Nr. 1 - vecka 6
- Nr. 2 - vecka 14
- Nr. 3 - vecka 24
- 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

Polis-SM i Funktionell Fitness.
Foto: Micke Dewrang.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

//LEDAREN

”Det är en respektingivande milstolpe som påminner oss om 100 år av organiserat idrottsutövande inom svensk polis.”



Ett nytt år har precis tagit sin början och det känns alltid lite spännande att blicka framåt mot vad det nya året kan föra med sig av möjligheter och utmaningar.

År 2025 är inte bara starten på en ny idrottssäsong – det är också ett historiskt år för oss i Svenska Polisidrottsförbundet. Den 22 mars firar vi nämligen vårt 100-årsjubileum! Det är en respektingivande milstolpe som påminner oss om 100 år av organiserat idrottsutövande inom svensk polis sedan starten 1925.

100 år av gemenskap, glädje, svett och tårar, segrar, besvikelser, tillfredsställelse, stolthet och allt annat som idrotten oftast för med sig. Mer om detta kommer ni att kunna läsa i vårt jubileumsnummer som kommer ut i början av mars.

Så här i inledningen av året vill jag uppmana er läsare att ta tillvara på det nya årets möjligheter att delta i polisidrotten.

Oavsett om du är aktiv tävlande, ledare eller arrangör så är din insats betydelsefull för att vi ska kunna

fortsätta vara en stark och viktig rörelse i ytterligare 100 år, minst.

Det är min förhoppning att 2025 blir ett bra år där vi inte bara firar vår historia utan också vår framtid – tillsammans.

Med önskan om ett framgångsrikt och inspirerande år.

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet



Kallelse till förbundsmöte

Styrelsen för Svenska Polisidrottsförbundet kallar härmed sina medlemmar till ordinarie förbundsmöte **lördagen den 22 mars 2025 klockan 13-14.**

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

Anmälan om mötesnärvaro ska göras till förbundskansliet via e-postadressen info@polisidrott.se senast den 12 mars 2025. I anmälan ska namn, förenings-tillhörighet, telefon och e-postadress ingå.

Motioner ska ha inkommit till förbundskansliet senast den 12 mars 2025. Inkomna motioner, dagordning och övriga handlingar kommer att mailas ut till anmälda mötesdeltagare dagarna innan mötet.

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

Hjärtligt välkomna!

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

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



Hyreslösningar av fastigheter i offentlig och privat sektor



Benstockens Långtidsparkering

När Du reser med flyg från Arlanda!

Kan Du tryggt lämna bilen vid våran Parkering som är bemannad dygnet runt. Våra direktbussar transporterar Dig på 5 min – utan extra kostnad till och från flyget, oavsett vilken tid på dygnet Du avreser eller ankommer.

– Bekvämt och smidigt!

Benstockens Långtidsparkering ligger alldeles invid Arlanda flygplats till höger om motortrafikleden, samma avfart som till SAS Radisson-Arlandia Hotel och hyrbilscenter.

Välkomna

**Boka gärna via:
www.benstockens.se
Tel. 08-594 921 30
Fax 08-594 921 31**



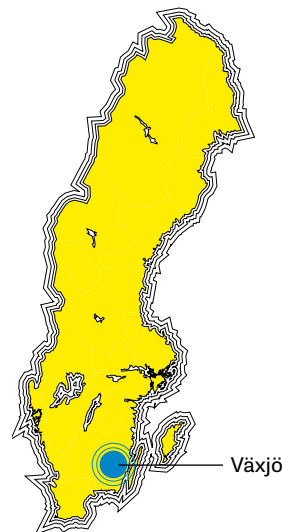


DIM	S 00377	M 00383	L 00381	L+ 00382	XL 00384	XXL 00385	XXL+ 00382	MAX 00389
Bredd	930	930	990	990	990	1060	1060	1060
Höjd	590	650	650	690	715	715	780	845
Djup	730-990	760-1030	760-1030	810-1030	810-1030	810-1030	820-1060	920-1160

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

Dags för SM i Maran

För första gången avgjordes Polis-SM i marathon, och Växjö stod värd för premiärloppet. Med perfekta löparförhållanden och en publikvänlig bana runt Växjösjön bjöds det på spännande dueller och imponerande tider. Ett historiskt steg mot framtida Nordiska mästerskap på hemmaplan.



Växjö

TEXT>> SIMON BLOSS
FOTO>> ARRANGÖRENS BILDER



Daniel Robertsson, Göteborgs Polismäns IF, sprang hem segern i herrklassen med tiden 3:00:20 efter en offensiv öppning och en spännande avslutning där han höll undan för jagande konkurrenser.



Vy över loppets sträckning runt Växjösjön med Växjö domkyrka i förgrunden. Foto: Anders Bergön, pressbilder Växjö.

För första gången genomfördes Polis-SM i en full Marathon, tidigare har endast Polis-SM i halvmarathon funnits. En av anledningarna till att vi vill ha detta arrangemang är att vi sedan 2019 har skickat våra bästa löpare för att delta på Nordiska Polismästerskapen i Marathon. 2027 kommer dessutom detta Nordiska mästerskap att arrangeras i Sverige, stad och vilket av våra nationella marathons vi kommer samarbeta med är ännu oklart.

Polis-SM i Marathon 2024 avgjordes i samband med Växjö marathon under fina löparförhållanden med regnfritt och ca 8-10 grader. Som publik kändes det säkerligen kallt och de flesta var påpälsade jämfört med löparna, många löpare hade enbart shorts och linne. Banan är publikvänlig med åtta varv runt Växjösjön, vilket gör det lätt att följa loppet. Av de 11 föransmällda till Polis-SM kom 8 stycken till start, 3 damer och 5 herrar.

I damklassen satte Caroline Lidebjer, NFC direkt upp en fart som de övriga två damerna inte kunna matcha. Caroline hade 1:36 halvvägs och



"Banan är publikvänlig med åtta varv runt Växjösjön, vilket gör det lätt att följa loppet."

fina 3:18:04 i mål jämfört med tvåan Linda Larsson, PHS Malmö som hade 3:48:41 i mål. Agnes Petersen, Göteborgs polismäns IF jagade Linda, och fick sluttiden 3:53:46.

I herrklassen var det desto jämnare om förstaplatsen där det endast skiljde 40 sekunder mellan ettan Daniel Robertsson, Göteborgs Polismäns IF och tvåan Arvid Crepaldi, Polisen Stockholm. Trots den låga tidsdifferensen följdes de inte åt något under loppet. Daniel öppnade offensivt och ville säkerligen under 3:00. Daniel hade 1:27:51 halvvägs och hade då en ledning gentemot Arvid med knappa 3 minuter som passerade halvvägs på 1:30:36.

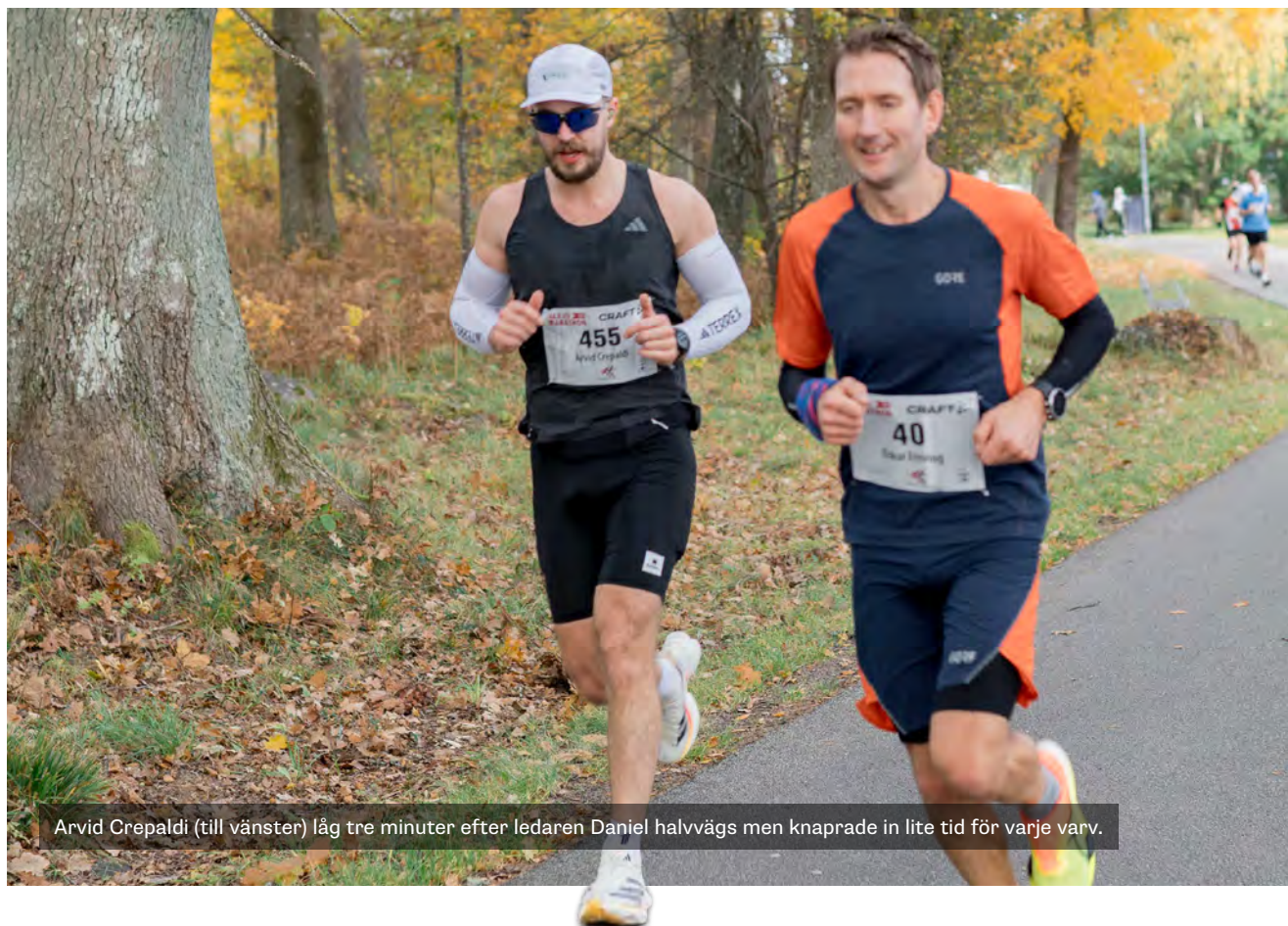
Därefter knaprade Arvid in lite tid för varje varv, men Daniel lyckades hålla undan och knipa segern. Trea blev hemmalöparen från Växjö Andreas Petré på 3:19:58. Se hela resultatlistan för samtliga resultat.

Nästa år hoppas vi på ännu fler löpsugna polisanställda till start och att vi kan få flera startande i de olika veteranklasserna. ■

**”Det var fina
löparförhållanden
med regnfritt och
ca 8-10 grader.”**



Linda Larsson blev silvermedaljör med tiden 3:48:41.



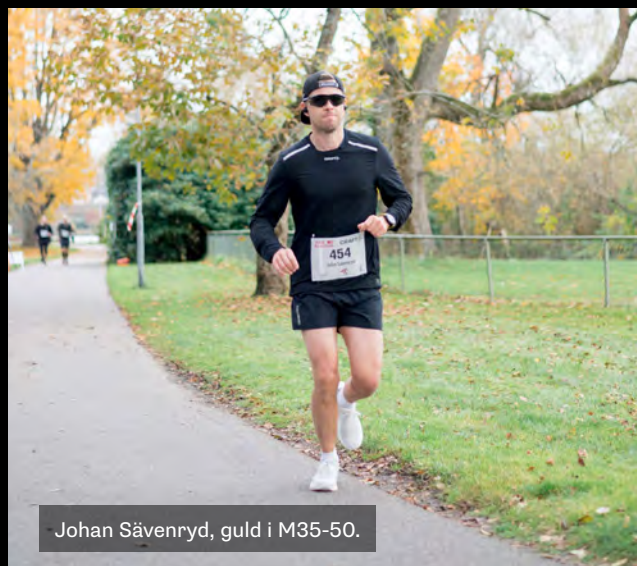
Arvid Crepaldi (till vänster) låg tre minuter efter ledaren Daniel halvvägs men knaprade in lite tid för varje varv.



Caroline Lidebjer vann damklassen.



Daniel Haavisto, silver i M35-50.



Johan Sävenryd, guld i M35-50.

RESULTAT /// POLIS-SM MARATHON 2024

DAMER SENIOR

1. Caroline Lidebjer, NFC, 3:18:04
2. Linda Larsson, PHS Malmö, 3:48:41
3. Agnes Petersen Göteborg, 3:53:46

HERRAR SENIOR

1. Daniel Robertsson, Göteborg, 3:02:00
2. Arvid Crepaldi, Stockholm, 3:02:40
3. Andreas Petré, Växjö, 3:19:58
4. John Sävenryd Ljungbyholm, 3:59:30
5. Daniel Haavisto, Linköping, 4:37:46

HERRARW M35-M50

1. John Sävenryd, Ljungbyholm, 3:59:30
2. Daniel Haavisto, Linköping, 4:37:46



Målet: Att bli så allsidig som möjligt i alla fysiska färdigheter. I Göteborg möttes polisanställda från hela landet för att tävla i intensiva tester och utmana både kropp och sinne – allt i en atmosfär av gemenskap och kampanda.

Klara... färdiga... ta i!



Göteborg

Hanna Bengtsson samlar chest to bar pullups i powertestet.

TEXT>> MARTIN EVENBRATT, förbundskapten polislandslaget i Funktionell Fitness.
FOTO>> MICKE DEWRANG



Martin, Erik och Mikael laddar i småregnet inför test 1.

Carolina Hammartoft sliter i farmers walk under Endurance.



Efter att ha genomfört flertalet år av Polis-SM i Funktionell Fitness i Stockholm och därefter i Malmö så var det dags igen för en ny samarbetspartner och en ny stad. Göteborg blev staden tillsammans med Superb Crossfit. Det visade sig vara ett bra val då tävlingen blev mycket lyckad med ett mycket bra arrangemang och riktigt roliga och tuffa event för atleterna.

Tävlingen riktade sig till alla polisanställda som sysslar med bland annat CrossFit och Funktionell Fitness. Tävlingen testade atleterna i en rad varierade övningar och rörelser. Både styrka, kondition och nerver sattes på prov.

Nytt för i år var att vi hade utmanarklasser, dvs lite lättare klasser för den som inte hållit på med sporten så länge eller inte behärskar alla tekniskt svåra övningar.

”Konstant varierade funktionella rörelser utförda med hög intensitet.”

Så i detta mästerskap fanns det verkligen utrymme för alla att vara med. Klasser indelade i ålder och nivå.

FYRA OLIKA TESTER

Årets Polis-SM hölls på Superb Crossfit i Göteborg.

Under tävlingen testades atleterna i fyra olika tester. Testerna delades upp efter en struktur som är uppsatt av Förbundet för Funktionell Fitness. Dock har man på civila SM 6 tester men på Polis-SM försökte vi få in alla moment

på 4 tester vilket i riktigt speglade testnamnen. Men det blev utan tvekan i alla fall tufft för atleterna.

Det fyra delar som man ska testas i är aerob kapacitet, styrka, kroppsviktbaserad uthållighet, skills, mixad modalitet och explosivitet.

TEST 1 - AEROB KAPACITET

Klockan var 07:48 lördagen den 16 november när vi parkerade vid Åby friidrottsbana i Mölndal, strax söder om Göteborg. Vädret var typiskt för västkusten i den gråaste av månader; lätt regn, västlig måttlig vind och knappt 10 grader, ungefär som på julafton... eller vissa år midsommarafton.

Strax skulle briefing för test 1 starta. Med förväntansfulla steg hoppade vi över pölarna, gåendes på väg mot entrén i staketet där fordon kan köra in.

Vid mållinjen och målhuset hade en tapper skara samlats, sugna på att äntligen få köra igång Polis-SM i Funktionell Fitness 2024. Någon hade kört in ett bilsläp från vilket en mängd kettlebells lastats av för att utgöra en del av första testet. Gamla bekantskaper kramades om och nya hälsades, någon klagade på ihållande hosta, någon skämtade om varmare breddgrader. Vi körde igång. Och vilken fin tävling det blev!

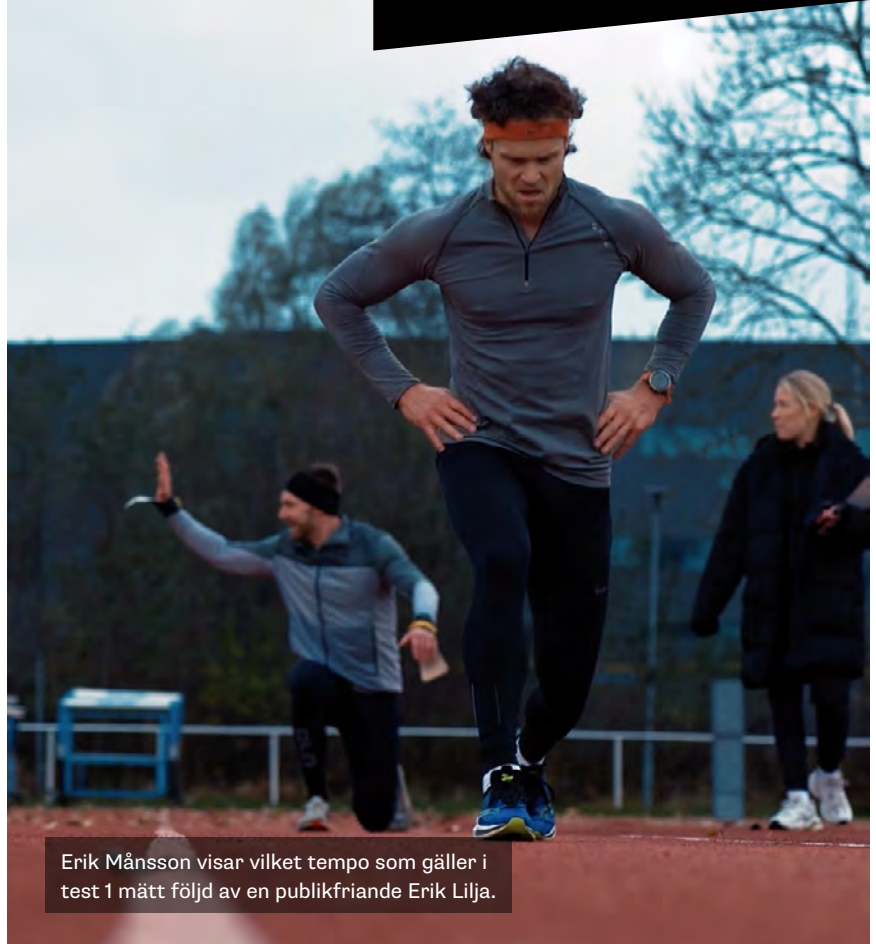
Mästerskapet gick i år av stapeln hos och arrangerades av Superb CrossFit Mölndal. Tävlingen innehöll förutom masterklass (veteran 35+ och uppåt) även en klass för "Utmanare". Utmanarklassen innebar i princip likadana test som för RX-klassen men med lägre vikter och lägre svårighetsgrad i de gymnastiska rörelserna. Anledningen till utmanarklassen var att attrahera fler deltagare att ställa upp i mästerskapet. Även om vi vet att många kollegor tävlar i CF/FF så gör de flesta detta i lag. Individuella tävlingar likt denna vet vi historiskt är svårt att få tävlande att ställa upp i. Visionen är helt enkelt att få fler kollegor att våga ställa upp och få tävlingen att växa.

Första testet inleddes utomhus på Åby friidrottsbana några kilometer från boxen. Enligt gängse rutin för sporten Funktionell Fitness inleddes tävlingen med "Aerob kapacitet". Detta test kännetecknas av monocykliska rörelser under, för en typisk crossfittare, förhållandevis lång tid. I vart fall tillräckligt lång tid för att huvudsakligen kunna hävda testa utövarnas aeroba förmåga under cirka 25-45 minuter.

Utmaningen innefattar alltså rörelser typiska för konditionsidrott såsom löpning, simning, cykling och olika konditionsmaskiner. Även andra mindre tekniska rörelser med lättare vikter kan med fördel användas i ett sådant test. Testet krävde ingen längre uppvärmning. Det handlade mer om en generell uppvärmning för att bli varm i kroppen och luftvägarna, samt viss löpskolning för att aktivera primära muskelgrupper.

Specifikt gällde även att komma igång med utfallsteg, då 200 m + 200 m utfallsteg är krävande på ett annat sätt än både löp och farmers carry. >> Något som också skulle komma att

"Första 1200 m handlade om att komma igång denna novembermorgon och få koll på sina medtävlande."



Erik Månsson visar vilket tempo som gäller i test 1 mätt följd av en publikfriande Erik Lilja.

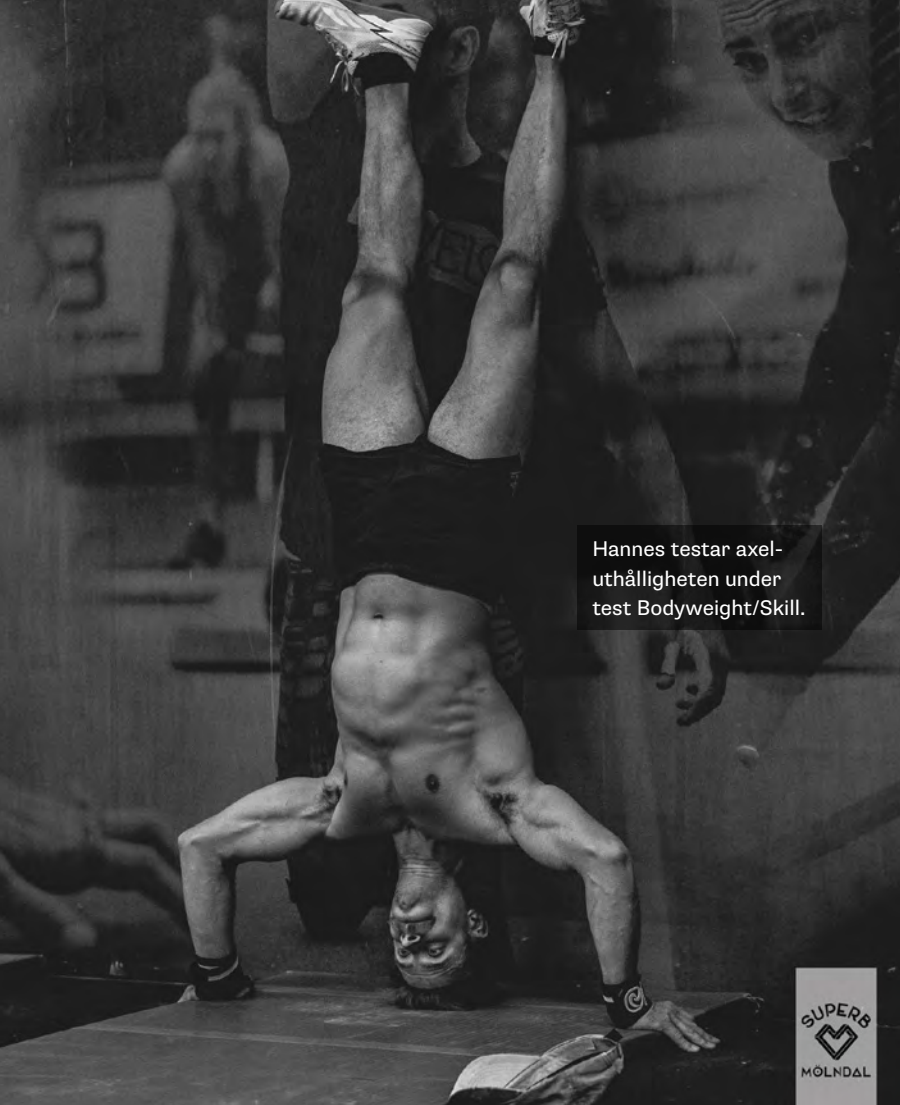
kännas på ett ganska brutalt sätt, framförallt dagarna efter avslutad tävling!...

Första 1200 m handlade om att komma igång med denna novembermorgon och få koll på sina medtävlande. Var det någon som satte fart som var värd att hänga på, eller var det bara att hålla sin egen optimala fart. De 3 första varven på löparbana satte tonen för de första 200 meterna farmers carry, då det gällde att snabbt få tag i ett par kettlebells och börja gå.

Då arrangören tillät gymnastikgrips för att bära kettlebellsen, blev grepputhålligheten inte en avgörande faktor, utan man kunde tämligen bekvämt hänga bellorna i gripsen och gå 200 meter med dem i rask takt. Därefter väntande de första 200 meterna utfallsteg. Efter 100 meter hade nog samtliga

deltagare fattat vad de här stegen skulle innebära. De tog lång tid, de skulle bli många, och det skulle förmodligen börja göra ont innan det här testet var färdigt. Tämligen säkert kan jag konstatera att ingen av deltagarna var riktigt förberedd på volymen av dessa utfallsteg, vilket är helt rimligt. Det speciella med dem i kategorin "Aerob kapacitet" är att de framförallt mäter muskeluthållighet i mer specifika muskelgrupper såsom säte och lår.

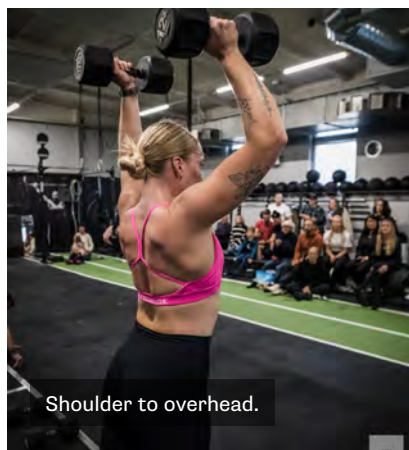
En ovanlig men rätt kul kryddning, även om ingen kollega skulle kunna springjaga dagen efter. Var man stark och uthållig i dessa muskelgrupper kunde man dra ifrån eller knappa in på övriga konkurrenter här, utan att för den sakens skull egentligen ha bättre aerob förmåga. >>



Erik visar skill under double unders.

Efter de första avklarade utfallstegen skulle man försöka springa igen. Det tog cirka 200 meter att komma upp i fart, men redan då låg tankarna på nästa 200 meter utfall som strax väntade!... Dock fungerade ju benen fortfarande då de påbörjades och tempot stagnerade inte nämnvärt. Däremot började åtminstone jag knäa lite med 100 meter kvar, men detta var ju tävling så det gällde att pressa på. Andra 200-ingen farmers carry klarades utan bekymmer av med hjälp av gripsen och de sista 1200 m löpning påbörjades.

Nu var benen inte fräscha och jag tror inte jag kände någon form av godtagbart löpsteg förrän under sista varvet då man trots allt ville öka farten något ytterligare. Det var till slut trötta ben som äntligen gick i mål efter en dryg halvtimme. Efter high fives och hurrarop ropade arrangören ut: "Rap-pa på! Om 30 minuter är det briefing för test 2 i boxen." Ok... bara att samla ihop sig och ladda om.



TEST 2 - KROPPSVIKTSBASERAD UTHÅLLIGHET & SKILL

Test 2 var en sammanslagning av kategorierna "Body weight" och "Skill" och syntes redan på pappret vara en riktig "axeldödare" där framförallt muskeluthålligheten och styrkan i axlarna skulle vara avgörande faktorer för resultatet. Axeluthålligheten är starkt beroende av rörligheten i axelpartiet och är du duktig på att kunna stabilisera tyngre vikt

ovan huvud, med en stark och stabil kroppshållning som bas, kommer detta vara helt avgörande för den statiska förmågan. Uppvärmning inför detta test kom därför till största delen att handla om just detta, mobilisering och stabilisering för overhead- rörelsen, samt komma att igång med dubbelhoppet med hopprep (DU) och gå på händer.

Det gällde för var och en att känna sin kropp och veta när det var dags att pausa. Att inte göra för stora set i början, i förhållande till sin egen optimala förmåga, är alltid en fallgrop under sådana här test. Frasen "Det kändes ju bra" har lurat många. Att låta åtminstone hela första varvet kännas så lätt och görbart som möjligt är en nyckel. På andra varvet känns det sällan jättebra oavsett, men målet är att fortfarande kunna hålla samma set som under första varvet. Därefter vill man heller inte ha för stort drop, vilket kan vara lättare sagt än gjort, beroende på grundförmåga. Det var mycket spridda



Johanna och Carolina visar på kontroll i handstand walk.



Hannes håller tempot uppe under bar facing burpees i Mixed modal.

skurar under detta test mellan deltagarna, vilket var helt väntat. Ett test som test 2 är i regel mycket svårare att pacea än ett aerobt test som test 1, då mycket landar i förmågan hos mindre muskelgrupper snarare än det aeroba energisystemet.

TEST 3 - MIXAD MODALITET & STYRKA

Första testet hade dödat benen. Detta andra test dödade axlarna. Sagt och gjort. Om en timme var det dags för test 3, vilket innebar att lyfta tungt i "frivändning med överstöt" eller enklare sagt; "clean & jerk", blandat med lite burpees över skivstång som "återhämtning".

Test 3, "Strength & Mixed Modal" var ett test som för majoriteten av deltagarna skulle komma att innebära maxlyft, eller i vart fall nära maxlyft i clean & jerk, efter att ha gjort "bar facing burpees" mellan seten. I realiteten var detta i huvudsak ett test i clean & jerk, då lyft på så pass hög procent av 1RM framförallt kommer spegla hur



Oscar Sävage visar mästarclass i clean & jerk.

duktig du är i just detta olympiska lyft. Har du inte skill, koordination, rörlighet och teknik för specifikt clean & jerk, kommer du inte ha en chans att hävda dig mot någon som är duktig på det, oavsett hur totalstark du är eller hur uthållig du är i burpees. Uppvärmningen för test 3 blev framförallt att jobba upp moderat till tung vikt i C&J, efter en gedigen explosivitets- och rörlighetsuppvärmning.

Endast en herre, Oscar Sävage, lyckades avsluta testet och det dessutom imponerande snabbt gott och väl inom angiven tid. Flera damer lyckades gå i mål inom tiden och därför blev det race till mållinjen i damklassen, vilket var mycket underhållande att se. Förmågan att kunna få upp den där allra sista tunga vikten blev dock även här helt avgörande för resultatet.

För de flesta tävlande herrar, handlade detta test om att lyckas få upp så många lyft av de tyngre vikterna som möjligt inom 20 minuter. För att få upp den avslutande vikten på 120 kg hade för egen del krävts ett personligt rekord, vilket inte brukar äga rum inom en 20 min AMRAP. Därför blev upp-lägget att genomföra de lättare vikterna i maklig takt, och därefter återhämta så mycket som möjligt under burpees. I realiteten blev testet en enda lång uppvärmning till lyften på först 100 kg och sedan 110 kg.

Man hade lätt kunnat ha bränt sig på de lättare vikterna och byggt upp >>

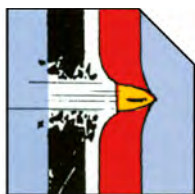


Välkommen till McDonald's Norrköping.

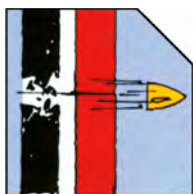
Filmstaden – Hageby Centrum – Ingelsta
Klinga – Nyköping – Stockholmsrondellen

LINATEX

Skottridå – för säker målskjutning!



Projektilbana i en skottridå av träbaserat material.



Projektilbana i LINATEX SKOTTRIDÅ.



Det röda fältet på bilderna visar ett stort och tydligt genomgångshål (tv) i en skottridå av träbaserat material...



...medan kulbålet i den "självläkande" skottridån av LINATEX naturgummi inte är större än ett nålstick.

- Över hela världen finns idag militära, polisiära och privata skjutbanor försedda med skottridå av "självläkande" LINATEX naturgummi.
- LINATEX SKOTTRIDÅ är bl a godkänd och rekommenderad av National Rifle Association i USA.
- LINATEX SKOTTRIDÅ placeras strax bakom måltavlan och bildar en effektiv skärm mot rikoschetter och blydamm. Ridån dämpar också ljudet från kulfångarplåten.
- LINATEX SKOTTRIDÅ medger skjutning även på kort avstånd från tavlan.
- Träbaserade ridåmaterial splittras och smulas sönder efter en tids skjutning. Tusentals skott i den naturgummbaserade LINATEX-ridån syns däremot endast som nålstick.
- Eftersom inget splitter uppstår av LINATEX SKOTTRIDÅ minskar riskerna för stopp i lufttugs- och ventilation.
- Givetvis anpassas och levereras LINATEX SKOTTRIDÅ helt efter kundens egna önskemål.

LIMO
LINATEX · MOLYSTRIA AB

Postadress: 603 66 Norrköping
Besöksadress: Navestadsgatan 42
Tel. 011-36 71 00 - E-post: info@limo.se
www.limo.se





Maria Hautau
snatchar hantel
modell tyngre.

alldeles för hög muskeltrötthet till de tyngre vikterna, vilket hade varit dumt och förmodligen inneburit minst ett tyngre lyft mindre.

Test 3 innebar överlag ett gediget test av helkropp utan att ha attackerat några specifika mindre muskelgrupper. I clean & jerk och i burpees används oundvikligen hela kroppen, och under hög intensitet dessutom på ett utmanande sätt. Efter detta återstod endast ett test. Testet hade namngivits "Power", vilket konkluderar kategorierna för samtliga deltester inom Funktionell Fitness.

TEST 4 - EXPLOSIVITET

Test 4 "Power" skulle framförallt komma att testa deltagarnas gymnastiska färdigheter i räck under viss utmattning. Det gällde här att inte köra för hårt, varken på airbike eller med DBn (hanteln), för att därefter samla så många repetitioner som möjligt av först "toes to bar", därefter "chest to bar pullups", och sist "bar muscle ups".

Med hänsyn till hur många repetitioner man brukar kunna samla i ett maxtest mellan dessa tre, var det uppenbart att första varvet innehållande TTB skulle komma bli viktigast,

"Tävlingen är också en stor mental utmaning, där man behöver lita på sin egen kapacitet och våga pressa sig förbi gränserna."

då flest reps skulle samlas här. Smart var att inte gå ut med ett för stort set i räcket och komma nära fail, utan portionera seten på ett optimalt sätt utifrån egen förmåga. Nära hälften av totalt antal reps i räcket skulle komma visa sig samlas i TTB, medan BMU landade kring 20% i antal, åtminstone för egen del. Det handlade alltså om att våga samla reps, samtidigt som vilotiden mellan intervallerna inte var särskilt lång.

Vinnande blev att lägga ungefär lika lång tid på "buy in"-rörelserna varje varv, för att sedan ha tillräckligt med kräm och tid kvar att hinna med att samla ett hyggligt antal gymnastiska reps.

Det som kom att mätas i test 4 var med andra ord gymnastisk färdighet under fatigue, och tämligen låg del mått av egentlig "Power".

Ett rent "Power"-test hade varit max 2-4 minuter långt och fördelaktigast innehållit rörelser med låg grad av teknik och hög grad av intensitet. Meningen med ett Powertest är att tömma tanken helt, helst utan (eller i vart fall väldigt låg del) tanke på pace. Programmeringen av test 4 blev dock som sagt något helt annat och resulterade visserligen ett kul gymnastiktest.

Viktigt är dock att analysera testet för vad det är, om inte annat så för trovärdigheten hos den tämligen nya sporten Funktionell Fitness, som till skillnad från modersporten CrossFit kräver högre grad av specificitet i tävlingsprogrammeringen.

Jag vill avsluta med att tacka alla inblandade för att ha bidragit till ännu en lysande tävling i gott sällskap! För Funktionell Fitness inom Polisidrotten är nästa steg att ett ännu ej uttaget landslag åker till Island under hösten 2025 för att försvara det svenska guldet från Nordiska Mästerskapet 2023. Vi ser fram emot vasst motstånd från övriga nordiska länder där! ■



Johanna Göransson under clean & jerk.



Jonathan matar double unders.

RESULTAT /// POLIS-SM FUNKTIONELL FITNESS 2024

DAM AVANCERAD ÖPPEN

1. Hanna Bengston
1. Louise Stövegård

DAM AVANCERAD MASTER

1. Johanna Göransson
2. Maria Hautau
3. Carolina Hammartoft

DAM UTMANARE ÖPPEN

1. Maja Grunnegård Andersson
2. Johanna Pettersson

HERR AVANCERAD ÖPPEN

1. Oscar Sävhave
2. Hannes
3. Andreas Larsson

HERR UTMANARE ÖPPEN

1. Erik Lilja
2. Kristofer Hansson

HERR UTMANARE MASTER

1. Erkin Månsson
2. Patrik Olsson

SM AVGJORDES I FYRA OLIKA TEST

TEST 1 - AEROB KAPACITET

For time (35 min TC)
1200 m run
200 m farmers carry 2x24/2x16
(*2x16/2x12)
200 m walking lunges
1200 m run
200 m walking lunges
200 m farmers carry 2x24/2x16
(*2x16/2x12)
1200 m run

TEST 2 - KROPPSVIKTSBASERAD UTHÅLLIGHET & SKILL

For time (15 min TC)
3 rounds of
30 DU (*30 DU or 60 SU)
5 wall walks (*climb to 70 cm from wall)
30 DU (*30 DU or 60 SU)
10/7 strict HSPU (*HSPU anyhow)
1 round of
90 DU (*90 DU or 180 SU)
30 m HSW (*DB STO 2x20/2x12,5)

TEST 3 - MIXAD MODALITET & STYRKA

For time (20 min TC)
12 clean & jerk 70/50 (*45/30)
21 bar facing burpees
9 clean & jerk 85/60 (*60/40)
18 bar facing burpees
6 clean & jerk 100/70 (*75/50)
15 bar facing burpees
3 clean & jerk 110/75 (*85/55)
12 bar facing burpees
1 clean & jerk 120/80 (*95/60)

TEST 4 - EXPLOSIVITET

3 min on 1 min off x 3
18/15 cal Echo bike
12 alt DB snatch 32.5/22.5 (*22.5/15)
AMRAP
round 1: T2B
round 2: CTB (*pullups)
round 3: Mar MU (*CTB)

*vikt för utmanarklassen



Vad är Funktionell Fitness?

Funktionell Fitness eller Crossfit som träningsformen heter kretsar kring naturliga och funktionella rörelser. Man gör sådant som efterliknar de fysiska utmaningar som mötte våra förfäder. **Sitta ned och stå upp, springa, lyfta, kasta, klättra, hoppa, knuffa och släpa.** De rörelser som vi naturligt har i oss ligger till grund för de övningar som man strävar efter att bemästra inom sporten. Rörelserna kombineras på olika sätt för att skapa en oändlig variation i sin träning. Det finns lika många versioner av denna träningsform som det finns tränare som lär ut den.

Man kan definiera träningsformen på detta sätt "konstant varierade funktionella rörelser utförda med hög intensitet. Och detta för att uppnå fysisk prestationsförmåga" Alltså att bli så allsidig som möjligt med lika stor förmåga i var och en av följande fysiska färdigheter: **Rörlighet, kondition, uthållighet, styrka, snabbhet, explosivitet, smidighet, koordination, precision och balans.**

Tidtagning och annan typ av mätning är en viktig del i träningen. Ett träningspass eller ett event på en tävling visar vilka övningar som ska utföras samt hur många varv eller repetitioner.

Man tränas ofta i grupp och det är utan tvekan en tuff träningsform. **Att genomgå fysiska och psykiska prövningar på detta sätt tillsammans med andra ger en speciell gemenskap och sammanhållning.** Boxarna som det kallas utgör ofta lika mycket gym som fritidsgård för vuxna. Det blir ofta en plats där man känner tillhörighet och vänskap, en plats där likasinnade samlas och umgås oavsett bakgrund. Den community-känslan är lika tydlig på de enskilda boxarna som i det nätverk av utövare som möts via internet.



**"Att lyfta tungt
är alltid kul."**



TEXT>> MIKAELA KELLNER & FELICIA LUND STENQUIST
BILDER>> PRIVATA OCH ARKIVBILDER



Felicias rekord är 93 kilo i bänkpress. Här sista träningspasset med coachen inför Polis-SM 2024.

Styrka, målmedvetenhet och en rejäl dos glädje – så kan man beskriva Felicia, 26 år från Borlänge. Hon hittade sin passion i styrkelyft efter en framgångsrik karriär inom friidrott. Från kortsprint i ungdomen till tunga lyft på tävlingsgolvet, har Felicias resa präglats av en ständig strävan efter utveckling.

Berätta lite om dig själv?

– Jag är 26 år gammal och kommer från Borlänge i Dalarna från början men därifrån flyttade jag efter gymnasiet. Jag kom in på polisutbildningen 2018 och flyttade då till Växjö. Beslutade mig för att testa något nytt och flyttade till Göteborg när jag skulle göra aspiranten, har ingen egentlig koppling till staden men ville jobba i en större stad. Nu bor jag i Göteborg tillsammans med min katt, resten av min familj bor kvar uppe i Borlänge. Min familj består av mig, mamma och bonuspappa, pappa, samt 4 äldre systrar.

Berätta om din idrottsbakgrund?

– Jag höll på med friidrott från det att jag var 6 år till att jag var 20 år. Jag gick på friidrottsgymnasiet i Falun där jag hade inriktning kortsprint. Med detta så har träning alltid varit en stor del av mitt liv. När jag var 16 år så drog jag sönder baksida lår när jag tävlade, efter det kom jag aldrig riktigt tillbaka och därför beslutade jag att sluta med friidrotten när jag var 20 år. Efter det försökte jag att bara gymma för att det var kul, men det var inte lika roligt när det inte finns några specifika mål eller någonting man kan satsa mot. Därför blev det styrkelyft tillslut och att lyfta tungt är alltid kul.

När började du med styrkelyft och vad har förde dig in på denna sport?

– Jag började med styrkelyft efter Polis-SM 2021, då gick jag med i Göteborg kraftsportsklubb. Jag hade tränat på Borlänge atletklubb när jag var hemma i Borlänge, där jag även tränat med styrkelyftare innan så det har funnits i tanken. När jag sedan såg anmälan till Polis-SM 2021 så ville jag testa och bestämde mig därefter att börja träna mer inriktat på styrkelyft.

– Träningen betyder mycket för mig. Det är det jag gör när jag är glad, arg, ledsen eller bara behöver komma bort från vardagen. Jag kan koppla bort allt annat när jag är där och det är ju så himla kul! Jag behöver träningen för att må bra och det är mitt största

intresse. Tror det behöver vara så för att man ska orka och kunna lägga den tid och effort som behövs för att bli bra på någonting.

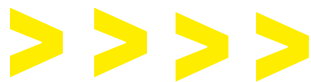
Har du alltid varit stark?

– Om jag alltid varit stark, jag vet inte riktigt. Men jag tror att jag alltid haft en grundstryka och kunnat bygga på den med det som behövs för att utveckla denna typ av styrka. Enligt min mamma så har jag varit stark ända sedan jag var bebis. ➤

**”Enligt min mamma
så har jag varit
stark ända sedan
jag var bebis.”**



Felicia är funktionär på en serietävling på klubben. Det finns så mycket glädje i sporten även om man inte är med och tävlar.



"Marklyft är min bästa övning... det är kul att få ta i och där kan man ju grisa lite mer under lyftet än i många andra övningar."



När insåg du att du hade potential för att börja tävla i styrkelyft?

– Egentligen inte alls utan jag tyckte att det var kul att lyfta tungt och fastnade när jag tävlade första gången. Efter det har jag både skrivit eget träningsprogram och haft coacher som hjälpt mig. Min nuvarande coach som tycker sig se att jag har potential till att kunna lyfta mycket tyngre än jag redan gör.

Vilken var din första tävling i styrkelyft och hur var det?

– Min första tävling i styrkelyft var Polis-SM 2021 i Göteborg.



På tävlingen kom jag på en 5:e plats och fick med mig 115kg i bøj, 67,5kg bänk och 147,5kg i mark. Dessa lyft var absolut med mersmak, fick sista böjen bortdömd på grund av att jag inte inväntade signalerna. Det gjorde dock att jag ville tävla igen för att kunna få med mig ännu mer vikt på tävling, för jag visste att jag hade mer.

– Det var så kul att vara med och jag valde därefter att gå med i klubben för att fortsätta träna och tävla. Tävlingen var arrangerad av Göteborg kraftsportsklubb som jag nu representerar när jag tävlar civilt.



Första gången Felicia drar 170 kg i marklyft, på Polis-SM 2023.

Hur ser din träningsvecka ut?

– Jag tränar fyra pass i veckan. Två pass är fokus på bänkpress och överkropp, ett pass är fokus marklyft, ben och mage samt ett pass är fokus knäböj, ben och mage. Vanligtvis är det någon variant av de tre huvudlyften för att det ska bli varierat och bygga olika delar i lyftet. Rena tävlingslyft blir mer i toppningsfasen inför tävling, från ca 6 veckor innan och fram till tävlingsdagen.

– Jag skulle nog säga att marklyft är min bästa övning, alla olika varianter av marklyft är kul.

– Det är nog mest för att det är kul att få ta i och där kan man ju grisa lite mer under lyftet än i många andra övningar. Min värsta övning skulle jag nog säga är bulgarian split squats, det är bara hemskt, mest för huvudet

Vad har du för mål just nu?

– Mitt mål för 2025 är att kvala till SM i klassiskt styrkelyft. Framtida mål är 200kg i mark, det hade varit väldigt kul.

Vad är din drivkraft?

– Framförallt så tycker jag att det är riktigt kul sen krävs det ju en viss envishet

som jag skulle säga att jag besitter, detta för att orka lägga tid på samma sak vecka in och vecka ut. Sen finns det väl såklart dagar som jag hellre hade legat i soffan med en påse chips, med det ger mig mycket mer att gå till gymmet och göra mitt pass. För att må bra både fysiskt och psykiskt så är träningen dit jag vänder mig.

– Sen har jag min coach som alltid pushar mig och skriver roliga träningspass. Visst att det kan vara fruktansvärt jobbigt men det är ändå alltid det roliga som tar över. Han är väldigt upplyftande och omtänksam men >>

FAKTA FELICIA LUND STENQUIST

Ålder: 26 år

Bor: Göteborg

Yrke: Ingripandepolis på Hisingen i Göteborg

Tävlrar för: Göteborg kraftsportsklubb

Vem vill du tacka: Jag vill tacka min coach Peter. Det är han som gjort så att jag fått verktygen till att utvecklas så fort och mycket som jag gjort under det halvåret som vi kört ihop. Ser fram emot hur mycket jag kommer utvecklas framöver med hans hjälp.

Meriter: Polis-SM 2021 - 5 plats. Polis-SM 2023 - 2 plats. Polis-SM 2024 - 1 plats. DM 2022, 3 plats. DM 2023 - 2 plats. Götalandsmästerskapen 2024 - 5 plats.

Personligt rekord: 150 kg i knäböj, 90 kg i bänkpress (93 kg på träning), 175 kg i marklyft.



ändå pushande eftersom han vet att jag kan mer än vad jag själv tror att jag kan. Det är en grej som gjort att jag kommit längre idag än vad jag hade gjort om jag hade kört själv.

Hur noggrann är du med kosten?

– Egentligen inte jättemycket off season, jag försöker få i mig den proteinmängd jag behöver men i övrigt äter jag det som jag tycker är gott och är sugen på. Försöker hålla mig till sötsaker och snacks ett par dagar i veckan. 2-3 månader innan tävling går jag på diet för att komma ner i rätt viktklass, ligger ca 2-3 kg över vanligtvis och jag vill inte riskera att bli svagare om jag skulle bli tvungen att tömma de kilona dagarna innan. Utan jag går ner vikten i långsam takt för att behålla så mycket styrka som möjligt till tävlingsdagen.

Vad hittar man alltid och aldrig i ditt kylskåp?

– Oj vilken svår fråga, men jag har väl för det mesta någon typ av nötfärs eller nötkött i kylskåpet. Det är mest för att det är en bra proteinkälla och jag är inte så förtjust i kyckling. Men det är väldigt olika om jag är på diet eller inte.

– Men något som jag aldrig har i kylskåpet skulle väl kunna vara pölsa eller blodpudding. Inälvsmat är inte alls någonting för mig, det överlåter jag till min mamma.

Vad har du på gång här näst?

– Nästa styrkelyftstävling blir Götalandsmästerskapen i maj som går nere i Lund. Kommer troligtvis köra någon serietävling i enbart bänkpress innan dess för att jag behöver träna på tävlingsbänk. Det är ju mitt sämsta lyft av de tre.

Tusen tack Felicia för att du ville ställa upp och dela med dig av din träning, dina framgångar och ditt driv till våra läsare. Stort lycka till framöver!

Från prisutdelningen på Polis-SM 2024 där Felicia tog guld i styrkelyftet efter att ha tagit 150 kg i knäböj, 90 kg i bänkpress och 175 kg i marklyft. Läs mer om tävlingen på sidan 33.





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 Polis-SM som saknar arrangörer.



Trippel för Gartér

Under strålande höstsol och bland färgsprakande löv möttes polisanställda i Västerås för 2024 års Polis-SM i bordtennis. Med intensiva dueller i både singel- och dubbelklasser bjöd dagen på spännande matcher, återkommande mästare och nya ansikten som imponerade stort.



TEXT>> PETER ERIKSSON
FOTO>> DELTAGARBILDER



Segraren i herrsingel Rikard Gartér flankeras av silvermedaljören Bo Forsman t.v. och bronsmedaljören Tommy Lindén t.h.



Final i herrsingel där omöjlige Rikard Gartér närmast möter Bo Forsman.

2024-års Polis-SM i bordtennis flyttades från våren till hösten. Med en bakgrund av strålende sol, gula och röda höstlöv och ett stilla målarvatten valde ett gäng polisanställda att tillbringa dagen tillsammans i en pingishall i Västerås.

Västeråspolisens IF och Västerås BTK samarrangerade på nytt tävlingen som trots en del inledande datorbekymmer avlöpte smidigt under lördagen. Ett glatt gäng mötte upp kring fyra singelklasser och tre dubbelklasser som spelades under dagen. Lagklasserna fick tyvärr ställas in pga för få anmälda. Vi saknade några av deltagarna från tidigare SM men hade den stora glädjen att hälsa ett gäng nya välkomna.

Vi tror och hoppas de tidigare deltagarna återkommer nästa år och att de nya nu hittat hem och gör en lika bra insats 2025.



"Ett glatt gäng mötte upp kring fyra singelklasser och tre dubbelklasser som spelades under dagen."

Hur gick det då? Ungefär som vanligt berättar en väl insatt källa. Rickard Gartér plockade som vanligt med sig guld från herrsingel och veteransingel men fick lägga i en högre växel för att finalbesegra Bo Forsman i herrsingel och Tommy Lindén i veteransingel. Tillsammans med Lindén plockade Gartér även med sig guld i veteran-dubbeln.

Forsman briljerade i övrigt under tävlingen och knep förutom silvret i herrsingeln även guld i äldre veteransingel, äldre veterandubbel med Bert Haag och i herrdubbel med Johan Rinderud.

I motionsklassen fick vi se Anders Rexander knipa guld framför en väl kämpande Henrik Albertsson. ■

"Vi tror och hoppas de tidigare deltagarna återkommer nästa år och att de nya nu hittat hem och gör en lika bra insats 2025."



Intern NFC kamp Anders Rexander t.h. är beredd när Henrik Albertsson laddar.



Bo Forsman mot Tommy Lindén spelar semifinal i herrsingel.



Bert Haag närmast mot Peter Jerlandtz.



Nästa år siktar vi på att sänka medelåldern. Kanske en Truls-effekt på G?

RESULTAT //// **POLIS-SM BORDTENNIS 2024**

HERRSINGEL

1. Rickard Gartér
2. Bo Forsman
3. Tommy Lindén

HERRDUBBEL

1. Forsman/Rinderud
2. Gartér/Aakeröy
3. Rexander/Albertsson
4. Lindén/Böhlin

VETERANSINGEL

1. Rickard Gartér
2. Tommy Lindén
3. Johan Rinderud
4. Peter Jelardtz

VETERANDUBBEL

1. Gartér/Lindén
2. Forsman/Böhlin
3. Aakeröy/Rinderud

ÄLDRE VETERANSINGEL

1. Bo Forsman
2. Håkan Böhlin
3. Peter Jelardtz
4. Bert Haag

ÄLDRE VETERANDUBBEL

1. Forsman/Haag
2. Böhlin/Jelardtz

MOTIONSKLASS

1. Anders Rexander
2. Henrik Albertsson
3. Peter Jerlardtz
4. Bert Haag



Anders Rexander vann motionsklassen och flankeras här av Henrik Albertsson t.h. och Bert Haag t.v.



Äldre veteraner still going strong.

SNABBTÄLT för brottsplatsundersökning



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

DISTANSKURSER HÖSTEN 2025

Kurser i kriminologi

*Kriminologi ur ett
kommunalt perspektiv, 7,5 hp*

Vad händer när kriminologi och kommunal
lagstiftning möts?

*Brottsanalyser och brotts-
förebyggande arbete, 7,5 hp*

Modern kriminologi, miljökriminologi och
brottspreventivt arbete.

HB.SE/UTBILDNING/KRIMINOLOGI



ANMÄLAN
ÖPPEN
17/3-15/4

På polisidrott.se
kan du läsa gamla
nummer av tidningen



100 år med svensk polisidrott



Svensk Polisidrott (SPI) har sedan starten 1925 en rik tradition av att uppmuntra polisanställda till fysisk aktivitet och god hälsa. Jubileumsåret 2025 kommer att uppmärksammas på flera sätt.

TEXT >> TINA GUSTAFSSON, Blåljus.nu

Nättidningen Blåljus gratulerar både Svensk Polisidrott liksom alla de eldsjälar som under 100 år har inspirerat polisanställda till fysisk aktivitet, möten och delad glädje. För att fysisk aktivitet skapar välmående - för både kropp och själ - är alla eniga om.

En förhoppning är att Polismyndigheten i år tar beslut om en mer flexibel "10-lista", dvs idrotter polisanställda kan få tjänstledigt för att delta i vissa tävlingar.

Då SPI bildades 1925 innehöll 10-listan: brottning, simning, budkavle, polisiär 5-kamp, 3-kamp, skidor, fältskytte, sportskytte, armégevärsskytte.

Dåtidens idrotter var både anpassade till den tidens aktiviteter liksom dåtiden "rekryteringsbas" till polisyrket, där många hade militär bakgrund.

Idag, 2025, när rekryteringsbasen till polisen är långt mer mångfaldig, behöver "10-listan" vara minst lika nu-tids-aktuell, och enligt Mikala Kellner, kunna innehålla idrotter som funktionell fitness (crossfit) och padel

"Många som söker ledighet för deltagande i SPI-tävlingar nekas eftersom grunden för att beviljas ledighet är om tjänsten medger."

– Vi vill vara aktuella och kunna erbjuda idrotter som många är intresserade av, säger Mikaela Kellner, tidigare polis men sedan 2018 fast anställd och vice ordförande SPI.

– För oss, SPI, handlar det inte bara om tävling och resultat - vi vill också inspirera alla att röra på sig. Idrott kan leda till ökad gemenskap och möten mellan olika polisanställda. En trevlig grej helt enkelt.

JUBILEUMSÅRET 2025

SPIs jubileumsår kommer att uppmärksammas. Bland annat planeras den 22 mars en middag tillsammans

med SPI-föreningarna och särskilt inbjudna hedersgäster. En särskild "logo" har tagits fram och tidningen Polisidrott ger ut ett särskilt jubileumsnummer med en samling av historiska återblickar/artiklar.

Dock, med nya initiativ ser framtiden ändå ljus ut för SPIs stolta tradition. SPI stod helt nyligen som värd för de Nordiska polismästerskapen i fotboll i Stockholm – ett 6-dagarsevenemang som samlade drygt 300 polisanställda från flera nordiska länder.

Och under 2025 planeras flera svenska polismästerskap. En höjdpunkt under 2025 är att det svenska polisdamlandslaget i fotboll har kvalificerat sig till sommarens fotbolls-EM i Tyskland.

Mikaela, vilka utmaningar ser du för SPI nu och framöver?

– Såväl medlemmar som föreningsverksamheten har påverkats av polisens arbetsbelastning och ekonomi.

– Många som söker ledighet för deltagande i SPI-tävlingar nekas eftersom grunden för att beviljas ledighet är "om tjänsten medger". Och med dagens arbetstryck... ■



Känns allt lite luddigt?



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.

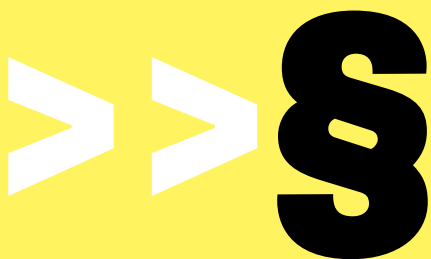
Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden.

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**



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

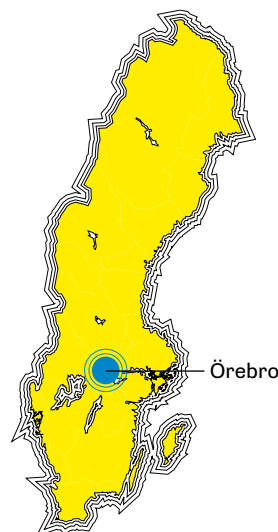
Ni förbinder er även att distribuera programbladen till tävlingens deltagare och publik.

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Rekordlyft och rå styrka

Polis-SM i styrkelyft 2024 bjöd på imponerande prestationer i Örebro. Med tunga lyft, nya rekord och stor kämpaglöd tävlade polisanställda i både bänkpress och styrkelyft. Dagen präglades av gemenskap, energi och en spännande mix av debutanter och rutinerade atleter.



Örebro

TEXT>> BJÖRN ALDERIN
FOTO>> FREDRIK HINDORF



Jesper Nilsson låser ut ett marklyft.



Örebro kraftsports lokaler består av 1600 kvm golvyta för styrke- och konditionsträning.

Polis-SM i styrkelyft arrangerades i Örebro för andra året i rad. Svenska polisidrottsförbundet, Örebro polisidrottsförening och Örebro kraftsportsklubb stod för arrangemanget. Styrkelyftet har genomgående arrangerats i väldigt många år i många olika städer och orter i Sverige.

I styrkelyft kan man antingen tävla i enbart bänkpress eller i samtliga tre lyft som då är knäböj, bänkpress och marklyft. Den totala vikten av dessa tre lyft summeras och blir en total som då blir individens slutresultat. Polis-SM i styrkelyft så tävlar men genom en koeficient som betyder att det är ens egen vikt samt den totala vikten individen lyfter som sedan räknas ut genom en formel som ger en poäng.

Däriigenom kan vi då tävla utan viktclasser att alla tävlar mot alla men det är uppdelat mellan en dam och herr-klass. Vi hade även planerat för

"Det slogs flera Polis-SM-rekord under dagen, vilket alltid är extra kul."

att arrangera Polis-SM i tyngdlyftning men detta fick tyvärr ställas in.

Det var tjugotre styrkelyftare och bänkare som kom till start under årets upplaga av Polis-SM. Det var allt från nya ansikten till de som varit med ett tag och tävlat i Polis-SM i styrkelyft. Charmen med Polis-SM i styrkelyft är att du behöver inga förkunskaper, alla är välkomna under sina villkor att komma ner och tävla och det är en tävling i stor del emot sig själv och förbättra sitt eget resultat. Det var god stämning på lyftarflaket och det gjordes många fina

och tunga lyft under dagen. Det slogs även ett flertal Polis-SM rekord så det är alltid extra kul.

DAGEN BÖRjade MED bänkpress både för herrar och damer. I herrklassen så var det Rasmus Sarwien som stod segrande med ett lyft på 175kg. På andra plats i bänken hamnade Anton Ling med ett lyft på 157,5kg och sedan Thomas Mattisson på tredjeplats med ett lyft på 150kg. På damsidan så var det Karolina Arvidson som tog hem vinsten i bänkpress med ett lyft på 92,5kg och det resulterade i en poäng på 74,03 och däriigenom slog hon även nytt Polis-SM rekord i bänkpress för damer.

Andraplatsen tog Felicia Lund med ett lyft på 90kg och tredjeplatsen tog Mikaela Ström med ett lyft på 80kg. I år gick det även en tävling i bänkpress för herrar och damer i åldersspan-



Redo för marklyft.



Victor Funck knäböjer och är på väg uppåt.



Karolina Arvidson böjer djupt.



David Kanestad lyfte 300 kg i marklyft - nytt polisrekord.

net 40-plus det hela slutade med att Thomas Mattisson stod som vinnare för herrklassen med ett lyft på 150kg och andraplatsen tog Mikael Hasselrud med ett lyft på 135kg och tredjeplatsen tog Daniel Zärnblom med ett lyft på 130kg. I damklassen 40-plus var det tyvärr flertal återbud så det slutade med att Maria Jensen fick tävla i klassen själv och hon gjorde ett lyft på 62,5kg.

EFTER BÄNKPRESSEN så började styrkelyftet och damerna och några herrar gick ut i första gruppen. Det hela slutade med att Felicia Lund på en total på 415kg tog hem första platsen och sedan Karolina Arvidson

på andraplatsen följd av Mikaela Ström på en tredjeplats. I herrarnas styrkelyft så var det förra årets mästare Alfred Friberg som fortsatte lägga på vikt från förra årets total och fick ihop en total på 700kg och därigenom säkrade han förstaplatsen.

Anton Ling som varit med tidigare och tävlat på Polis-SM men inte var med förra året gjorde en liten comeback och gjorde många fina lyft och säkrade andraplatsen. Tredjeplatsen* gick till Björn Alderin som gjorde ett försök att ta sig om Anton Ling i sitt sista marklyft och hade lastat 252,5kg men styrkan var inte där och lyftet gick endast upp till knäna.

DAGEN AVSLUTADES med att David Kanestad som gjorde sin debutävling lastade hela 300kg på stängen i sitt sista marklyft. David körde helt utan bälte och stämningen var fantastiskt när han skulle dra sin sista mark och den rörde sig bra upp och han läste ut den. **David lyfte hela tre gånger sin kroppsvikt och slog även Mikael Svanströms gamla Polis-SM rekord i marklyft.** Håll utkik för nästa års plats och datum för Polis-SM förhoppningsvis hamnar vi på västkusten till nästa års tävling.

//Tävlingsledningen räknade fel på poängen för Karl Hermansson och han hamnade på en fjärdeplats. Detta uppdagades efter tävlingen och korrigeringen sker i efterhand.



RESULTAT //// POLIS-SM STYRKELYFT 2024

DAMER STYRKELYFT

1. Felicia Lund, Göteborg
2. Karolina Arvidson, NFC Linköping
3. Mikaela Ström, PHS Södertörn

HERRAR STYRKELYFT

1. Alfred Friberg, Göteborg
2. Anton Ling, Göteborg
3. Björn Alderin, Örebro

HERRAR BÄNKPRESS 40+

1. Thomas Mattisson, Stockholm Syd
2. Mikael Hesselrud, Dalarna
3. Daniel Zärnblom, Göteborg

DAMER BÄNKPRESS 40+

1. Maria Jensen, Stockholm

DAMER BÄNKPRESS

1. Karolina Arvidson, NFC Linköping
2. Felicia Lund, Göteborg
3. Mikaela Ström, PHS Södertörn

HERRAR BÄNKPRESS

1. Rasmus Sarwien, Örebro
2. Anton Ling, Göteborg
3. Thomas Mattisson, Stockholm Syd

Polisrekord i Styrkelyft



Philip Johansson drar 220 kilo i marklyft 2016.



Rasmus Sarwien bänkpessar 175 kg vid Polis-SM 2023.

Total herrar

Philip Johansson

Från: Lund

Resultat: 617,5

IPF-poäng: 86,65

Vikt: 80,8

År: 2016

Knäböj herrar

Alfred Friberg

Från: Göteborg

Resultat: 262,5

IPF-poäng: 32,37

Vikt: 105,25

År: 2024

Bänkpess herrar

Rasmus Sarwien

Från: Örebro

Resultat: 180

IPF-poäng: 87,55

Vikt: 88,44

År: 2023

Marklyft herrar

David Kanestad

Från: Örebro

Resultat: 300

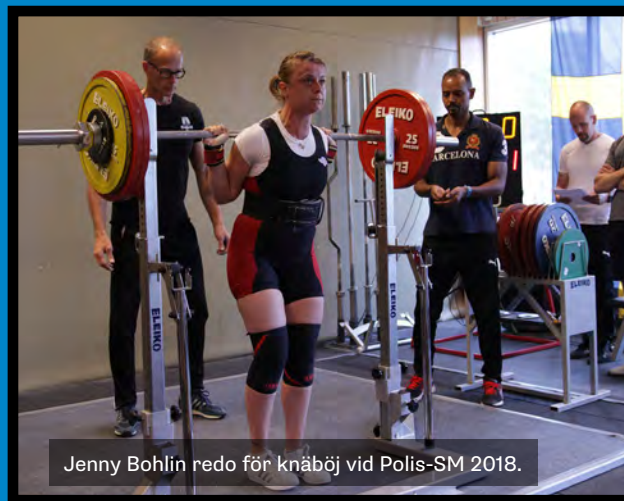
IPF-poäng: 38,05

Vikt: 99,16

År: 2024



Sonya Näsman med en stöt från Polis-SM 2023.



Jenny Bohlin redo för knäböj vid Polis-SM 2018.

Total damer

Sonya Näsman

Från: PHS Umeå

Resultat: 430

IPF-poäng: 82,91

Vikt: 79,85

År: 2023

Knäböj damer

Jenny Bohlin

Från: PHS Umeå

Resultat: 172,5

IPF-poäng: 34,59

Vikt: 73,4

År: 2018

Bänkpess damer

Karina Arvidsson

Från: NFC Linköping

Resultat: 92,5

IPF-poäng: 74,03

Vikt: 68,43

År: 2024

Marklyft damer

Mikaela Kellner

Från: SPIF

Resultat: 155

IPF-poäng: 37,84

Vikt: 54,15

År: 2016

POLISEN BEHÖVER FLER DUKTIGA UTREDARE

Vill du vässa dina kunskaper
inom brottsutredning?

Sök kursen

Effektiv och rättssäker brottsutredning

30 hp, halvtid på distans

Kursstart hösten 2025

Anmäl dig 17 mars–15 april

mau.se/brottsutredning

 **MALMÖ
UNIVERSITET**



HUSBILAR & HUSVAGNAR I LUDVIKA
FÖR ÖPPETTIDER: SE [KURTSHUSVAGNAR.SE](https://kurtshusvagnar.se)

KANON-KURT
47 ÅR
AV TRYGGHET
1978-2025

Välkommen till
mellansveriges
**STÖRSTA
SORTIMENT**

Över 200 fordon i lager.
STOR INOMHUSHALL!


Boka service!

Service & Reparation
av Husvagn, Husbil,
Transportbil och
Personbil.




KANON-KURT
HUSBILAR & HUSVAGNAR

KABE

 **ADRIA**

 **Polar**

 **SUN LIVING**

Förebygga cancer med kost och motion

Kost och träning, hälsa och cancer. Ständigt aktuella ämnen. Nyligen presenterade American Cancer Society nya och uppdaterade riktlinjer och rekommendationer för att förebygga cancer med kost och motion. Det är något som är av intresse för alla, oavsett om du tränar för att bygga muskler eller inte. **Del 1 av 2.**

TEXT>> ANDREAS ABELSSON

FOTO >> SHUTTERSTOCK OCH ENVATO ELEMENTS

Denna artikel är ursprungligen publicerat på Styrkelabbet.se



I den här artikeln går jag igenom vad de kom fram till och sammanfattar rekommendationerna. Läs vidare så får du ta del av dem!

Det är ett viktigt ämne, som förtjänar en grundlig genomgång. Det betyder att det är en omfattande artikel. Orkar du inte läsa spaltmeter, hittar du en sammanfattning i punktform mot slutet av artikeln.

Stora biceps är inte allt. Har du inte hälsan, är ditt arm-mått inte värt mycket.

Alla tränar vi av olika anledningar och med olika mål. Oavsett om du strävar efter att bygga mer muskler, bli starkare, rehabilitera en skada eller bara se bra ut utan kläder, är alla ansträngningar bortkastade om du förlorar hälsan. >>

Cancer är den näst vanligaste dödsorsaken, både i Sverige och i USA, och säkert även i större delen av världen. Endast hjärt- och kärlsjukdom skördar fler offer. Cancer innebär inte bara en risk att dö i förtid, utan även många problem och lidanden omkring sjukdomen, dess förlopp och behandling. Allt från fysiskt lidande orsakat av sjukdomen i sig till jobbiga och plågsamma behandlingar till psykiskt lidande, både för den drabbade och för familj och närstående.

Lyckligtvis är livsstilen som gynnar dig som tränande även livsstilen som förebygger cancer. Antagligen inte om vi talar om kroppsbyggning och styrkelyft på elitnivå, men så är det ofta med elitidrott. Den går inte alltid hand i hand med optimala förutsättningar för en god hälsa. Du som tränar på motionsnivå har däremot inga problem att leva en livsstil som är förenlig med att förebygga cancer. Du har till och med nytta av de flesta rekommendationer som ingår i en sådan livsstil för dina träningsresultat.

Det finns mycket du kan göra för att minska risken att drabbas av cancer. Bland dessa åtgärder hittar du en hälsosam kroppsweight, regelbunden motion, en näringsrik kost och ett begränsat alkoholintag. Alla dessa punkter är säkert redan välbekanta för dig som tränar. De påverkar din träning och dina träningsresultat på ett eller annat sätt. Du har antagligen redan koll på åtminstone en del av dem.

Tillsammans ligger riskfaktorerna kroppsweight, motion, kost och alkohol bakom mer än 18 % av alla cancerfall i USA och nära 16 % av dödsfallen. Bara cigarettökning är en större riskfaktor för att drabbas av och dö i cancer, av de du kan påverka.

KROPPSVIKT OCH KROPPSFETT

Minst hälften av den vuxna befolkningen både här och i USA har övervikt eller fetma. Nära 5 % av cancerfallen hos män tillskrivs övervikt, medan motsvarande siffra för kvinnor är hela 11 %. Redan i slutet av 1970-talet presenterades omfattande epidemiologisk forskning som visar att övervikt innebär ökad risk att dö i förtid. Inte bara av cancerrelaterade orsaker, utan även av bland annat hjärtsjukdom och diabetes.



"Lyckligtvis är livsstilen som gynnar dig som tränande även livsstilen som förebygger cancer."

Precis efter millennieskiftet visade en rapport från International Agency for Research on Cancer (IARC), Världshälsoorganisationens och Förenta Nationernas samarbetsorganisation, bevis för att för mycket kroppsweight inte bara är kopplat till, utan orsakar, bröstcancer, njurcancer, matstrupscancer, tjockarmscancer, ändarmscancer och livmodercancer. År 2016 utvidgade man den här listan till att inkludera cancer i magmunnen, levern, gallblåsan, bukspottkörteln, äggstockarna, och sköldkörteln, plus ett antal olika cancerformer som drabbar blodet och hjärnhinnorna.

Inte nog med det, utan flera metaanalyser och översikter visar att en ökad kroppsweight i vuxen ålder är kopplad till större risk för cancer i gallblåsan, sköldkörteln samt bukspottkörteln, plus cancer i äggstockarna, bröstet och livmodern hos kvinnor som passerat klimakteriet.

Det finns alltså många goda anledningar att försöka undvika övervikt och fetma. Stora mängder kroppsweight verkar skapa en miljö i kroppen som är gynnsam för att utveckla cancer.

Systemiska inflammationer, oxidativ stress, okontrollerad celledelning, ett större antal blodkärl och minskad naturlig celledöd är några av faktorerna som kopplar övervikt till cancer. Nyare forskning antyder också att en negativ effekt på tarmfloran hos överviktiga. Man misstänker att det kan starta och upprätthålla mekanismer som så småningom påverkar risken för cancer och tumörbildning.

REKOMMENDATION

Undvik övervikt och fetma och att gå upp i vikt som vuxen. Gäller det sistnämnda även muskelvikt? Antagligen inte, så länge vi talar om muskelvikt du lägger på dig på naturlig väg genom enbart träning och en bra kosthållning, utan att bli fet samtidigt.

Förvisso ökar risken för cancer ju större kroppsweight du har, oavsett vad den består av. Det finns helt enkelt fler celler som något förr eller senare kan gå snett i. Bara att vara lång innebär en ökad risk för cancer, just av den orsaken, med ungefär 10 % större risk per decimeter. Någon som är 2 meter lång har avsevärt många fler celler än någon som är 160 cm lång. Har du stor muskelmassa har du också fler celler, och förr eller senare finns risken att något slår slint i en av dem.

Samtidigt har muskelmassa många andra fördelar. Bland annat förbättrar den ditt sockerupptag och din insu-

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 Guld-hjärtat 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.



linkänslighet. Både muskelmassa och styrka är också kopplade till lägre nivåer av flertalet markörer för inflammationer. Det här är saker som kan öka risken för cancer.

Dessutom är det en rejäl fördel att ha muskelmassa och styrka att "ta av", om det värsta skulle hända och du någon gång drabbas av cancer. Du har då en bättre prognos för överlevnad om du har mer muskler än genomsnittet under sjukdomen och behandlingen av denna.

En reviderad rekommendation för oss som tränar skulle kanske vara: undvik övervikt och fetma och att lägga på dig överdrivna mängder kroppsfett som vuxen.

MOTION

Rör på dig mer och sitt mindre still. Så skulle man kunna sammanfatta rekommendationerna för motion i cancerförbyggande syfte.

För ett år sedan slog Världscancerfonden och International Agency for Research on Cancer fast att det finns tillräckligt med bevis för att fastställa en koppling mellan fysisk aktivitet och cancer. Framförallt gäller det kolorektalcancer, det vill säga tjocktarmscancer. Där är kopplingen påtaglig. Physical Activity Guidelines Advisory Committee i USA slog dock fast att det finns starka bevis för en koppling till ytterligare sex cancerformer: bröstcancer, blåscancer, matstrupscancer,

magcancer, njurcancer och livmodercancer. Man såg även kopplingar mellan motion och en mängd andra typer av cancer, men dessa var moderata till begränsade.

Uppskattningsvis kan över 5 % av alla cancerfall i USA härledas till fysisk aktivitet, eller snarare bristen på eller avsaknaden av denna. Nyare rapporter pekar till och med på en ännu högre siffra.

Det finns flera mekanismer genom vilka motion och fysisk aktivitet kan minska risken för cancer. Bland dessa hittar vi en mer effektiv glukos- och insulinomsättning, förbättrat immunförsvar, färre inflammationer i kroppen, påverkan på könshormoner, >>



minskad oxidativ stress och ökad produktion av så kallade myokiner, proteiner som dina muskler skapar när de arbetar och som tillåter en effektiv kommunikation mellan kroppens vävnader.

SITT INTE STILL

En annan viktig faktor i sammanhanget är stillasittande. I och med att bekväm teknologi har blivit allt vanligare i våra liv, har vårt stillasittande ökat. Vi spenderar en stor del av våra liv framför en tv, en dator eller någon annan typ av skärm, ofta stillasittande i långa perioder utan att röra annat än våra fingrar.

Sittande är kopplat till ökad risk att dö i förtid och till att drabbas av diabetes och kärlsjukdom. Forskning pekar också på att du inte riktigt kan kompensera för mycket stillasittande med träning. Istället bör du regelbundet avbryta sittandet och ta en paus för att röra på dig. Förr tog man en paus från fysiskt arbete och satte sig ned. Idag får vi ofta göra det omvända för att hålla oss friska.

Forskningen som kopplar stillasittande till cancer är fortfarande i sin linda. Tidiga bevis antyder dock att långvarigt och regelbundet stillasittande påverkar hormoner och metabola

signaler som kan öka risken för cancer. Rapporter från Physical Activity Guidelines Advisory Committee, eller PAGA, slog under 2018 fast att det finns vetenskapliga bevis av måttligt god kvalitet för att stillasittande ökar risken för tarmcancer, livmodercancer och lungcancer. Världscancerfonden och International Agency for Research on Cancer konstaterar också att det finns begränsade men tankeväckande bevis för en koppling till livmodercancer.

Oavsett vad framtida forskning kommer fram till gällande kopplingen mellan stillasittande och cancer, drar din hälsa vinstlotten om du undviker

"Förr tog man en paus från fysiskt arbete och satte sig ned. Idag får vi ofta göra det omvända för att hålla oss friska."

den i möjligaste mån. Sitter du still under långa perioder på jobbet eller på fritiden, se då till att göra avbrott för att resa dig och röra på dig.

STYRKETRÄNING DÅ?

Det råder inga tvivel om att styrketräning är bra för hälsan. Just när det gäller att förebygga cancer finns det dock inte speciellt starka bevis för dess effektivitet. Styrketräning ingår i de här rekommendationerna främst på grund av dess allmänt positiva effekt på nästan allt hälsorelaterat. Minst två gånger per vecka bör du ägna dig åt att

lyfta vikter eller någon annan form av muskelstärkande aktivitet. Det är alltså utöver den aeroba aktiviteten eller konditionsträningen.

REKOMMENDATIONER FÖR TRÄNING

Rör på dig! Sitt inte still framför tv:n i långa perioder och ligg inte i hängmattan eller sängen för annat än sömn eller sex, med andra ord.

- Något är bättre än inget. De största fördelarna ser man hos stillasittande individer som börjar röra på sig överhuvudtaget.
- Som vuxen bör du sikta på 150 till 300 minuter fysisk aktivitet med moderat intensitet eller 75 till 150 minuter högintensiv träning varje vecka. Eller någon kombination av intensiteter. Har du möjlighet till att röra på dig mer än de nämnda 300 minuterna kan du få ytterligare fördelar.
- Barn och ungdomar bör ägna minst en timme per dag åt fysisk aktivitet och motion.
- Undvik långa perioder med stillasittande. Sitt inte still framför tv:n i långa perioder och ligg inte i hängmattan eller sängen för annat än sömn eller sex, med andra ord.

Siffrorna på upp till 300 minuter motion i veckan är utmärkta för allmän hälsa och för att motverka hjärt- och kärlsjukdomar. En del studier pekar dock på att du har nytta av mer fysisk aktivitet än så när det gäller att förebygga cancer. Ur den synvinkeln är det antagligen av värde att sikta på minst 300 minuter i veckan. Det är mycket möjligt att mer är bättre.

Till de här minuterna räknas raska promenader och liknande aktiviteter som fungerar pulshöjande. Det behöver alltså inte vara planerad träning. Du kan få in bra många minuter under veckan bara genom att öka tempot när du går någonstans. >>

"Oavsett vad framtida forskning kommer fram till gällande kopplingen mellan stillasittande och cancer, drar din hälsa vinstlotten om du undviker den i möjligaste mån."

//Sammanfattning

Det var en diger omgång rekommendationer! Låt oss gå igenom de viktigaste i punktform så du får en bättre överblick.

Håll din kroppsvikt inom hälsosamma intervall genom hela livet.

Gå inte upp i vikt i vuxen ålder. Muskelmassa du skaffar dig med hjälp av naturlig styrketräning och en bra kost har nog fler fördelar än nackdelar i sammanhanget, så varningen för viktökningar gäller främst viktökningar i form av kroppsfett.

Var fysiskt aktiv.

Sikta på 300 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet varje vecka, eller 75 till 150 minuter med intensiv träning. Kommer du över 300 minuter är det ännu bättre. Här talar vi om konditionsträning, inte styrketräning. Låter 300 minuter av konditionsträning mycket? Kom ihåg att raska promenader räknas in, så det behöver inte vara planerade träningspass där svetten rinner.

Barn och ungdomar bör ägna sig åt minst en timmes fysisk aktivitet varje dag, med måttlig till hög intensitet.

All träning är bättre än ingen träning.

Du gör stor skillnad om du från ingen träning till lite träning. Du får ytterligare positiv effekt av att röra på dig mer, även om du redan tränar mycket, men nyttan är avtagande.

Del 2 - kost och kostvanor

I nästa nummer går vi igenom hur vi kan förebygga cancer genom våra kostvanor.

>>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



Inbjudan till Polis-SM //Rinkbandy

Plats >> Askims ishall, Göteborg

Datum >> 9-10 april 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

TÄVLINGSPLATS

Askims ishall (Billdal), Göteborg samt Landvetter ishall (Landvetter), Hälaryda.

TID

Onsdag och torsdag, 9-10 april 2025.

Regler och tävlingsbestämmelser:

Mailas ut till deltagande lag. Gruppspelet äger rum under onsdagen och slutspelet under torsdagen.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan sker via mail till petter.hagberg@polisen.se. Sista anmälningsdag fredag 31 januari

2025. Anmälan skall innehålla lagnamn, kontaktperson, arbetsort samt telefonnummer (arbete och privat).

Namn på deltagare skall mailas till petter.hagberg@polisen.se senast fredag 28 februari 2025.

ANMÄLNINGSavgift

Anmälningsavgiften är 2600 kr/lag. Avgiften skall betalas in samtidigt som anmälan, dock absolut

senast i samband med att deltagarnas namn mailas in, fredag 28 februari 2025. Betalning sker till

Göteborgs Polismän idrottsförenings Bankgiro 5597-5965.

Skriv "SM rinkbandy lagnamn" vid inbetalning. Vid utebliven betalning går frågan vidare till eventuella reservlag. Anmälningsavgiften betalas inte tillbaka om laget drar sig ur efter inkommen anmälan.

ÖVRIGT

Mer information avseende spelschema och bankett kommer att mailas ut till deltagande lag. Bankett kommer hållas kvällen den 9/4 på restaurangen Glenns. Efteranmälan kan göras i mån av platser.

FRÅGOR

Vid frågor vänligen vänd er till Petter Hagberg, 0725874127, petter.hagberg@polisen.se alternativt

David Gustavsson, 0725010319, david.gustavsson@polisen.se

>>Läs mer på polisidrott.s

Inbjudan till Polis-SM //Bowling

Plats >> Classic bowl, Göteborg

Datum >> 14-15 mars 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns Idrottsförening



För att få delta i svenska polismästerskap (SPM) ska personen i fråga vara polisanställd samt medlem i en till Svenska Polisdrottsförbundet (SPI) ansluten polisidrottsförening. Detta gäller även; pensionerade polisanställda, polisanställda som avgått med egenlivränta, polisanställda med tjänstledighet och polisstuderande. Mästerskapet anordnas som individuell tävling och som lagtävling i följande klasser:

KLASSER INDIVIDUELLT

- Herr
- Dam
- Oldboys (Oldboys = från det spelår fyller spelaren fyller 55 år. Spelår räknas från 1 september - 30 augusti)
- Veteranklass (född 1957 eller tidigare)
- Utmanarklass för spelare som inte har/haft tävlingslicens, ej spelat/spelat hall-liga eller Korpen eller inte vill delta i mästerskapsklass. Observera att Utmanarklassen inte är en mästerskapsklass.

LAGTÄVLING

Lagtävlingen avgörs under kvalspelet. Lagmedlemmarna spelar på samma bana eller samma banpar. I lagtävlingen sammanräknas lagresultaten efter kvaltävlingens sex serier. De spelare som inte ingår i förankmält lag, delas in i lag av arrangören.

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

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

TÄVLINGSREGLER

Kval över 6 serier individuellt samt direkt avgörande för lagtävlingen. Oljeprofilen: Broadway. Bästa resultaten, oavsett klass, spelar final på lördagen över 6 serier. Till final direktkvalificerar sig de 14 högsta resultaten från kvalspelet oavsett klass. De två sista finalplatserna tilldelas de som har högsta slagningen över en serie kallat Desperado. Vid lika resultat spelar man om ruta 9 och 10. Desperadon spelas på morgonen, innan final-spelet börjar. Anmälan sker senast klockan 18:00 2025-03-14 efter kvalspelet.

I finalen nollställs tidigare resultat och samtliga finalister börjar från noll. Klassegrare, SM-vinnare, blir de som har de som har högsta slagning i respektive klass efter finalspelet.

MÄSTARNAS MÄSTARE

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

TIDER

- Kvaltävlingen spelas på fredagen 2025-03-14 kl.16:00
- Desperado lördag 2025-03-15 kl. 09:30
- Finalen över sex serier spelas efter Desperadon
- Mästarnas Mästare spelas efter finalen
- Prisutdelning direkt efter Mästarnas Mästare

BANKETT

Banketten kommer avhållas fredag 2025-03-14 kl. 19:00 i bowlinghallen och kommer bestå av en buffé med kött, kyckling och fisk, potatisgratäng, sallad och bröd. Kostnad 275: -. Banketten betalas på plats.

BOENDE

Deltagarna erbjuds boende till fördelaktigt pris på Scandic Crown hotell. Polhemsplatsen 3.

- Enkelrum 890 SEK per rum och per natt
- Dubbelrum 990 SEK per rum och per natt

Bokning av hotell sker av deltagaren själv via Scandic hemsida www.scandichotels.se eller genom att ringa Scandic Centralbokning 08 517 517 00 tonval 1. Uppge bokningskod: BPSM130325 avbokning kan ske fram till 18.00 på ankomstdagen. Incheckning är kl.16.00 och utcheckning kl.12.00. Sista dagen för bokning är: 13.02.2025

ANMÄLAN

Anmälan skickas via e-post till susanne.svedholm@polisen.se senast 2025-02-10. Ange namn, klass, lag och förening i anmälan. Skriv även om du önskar delta på banketten. Det går att ta med en person i sällskap till banketten. Anmäl även detta i så fall så vi kan boka plats.

AVGIFTER

Anmälningsavgiften för deltagandet i själva tävlingen är 450 kr/deltagare. Inbetalning sker till

GPIF 5597-5965 senast 2025-02-10

Eventuella frågor besvaras av: Susanne. Svedholm@polisen.se



Inbjudan till Polis-SM //Handboll

Plats >> Heidhallen, Göteborg

Datum >> 21-22 maj 2025

Arrangör >> BK Heid och Svenska Polisidrottsförbundet

SPELDAG

Onsdag 21 maj och torsdag 22 maj 2025
(vid få anmälda lag används endast onsdag 21 maj)

Plats: Heidhallen, Transistorgatan i Västra Frölunda (Göteborg)

KLASS

Herr och Dam

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Anmälan skickas till info@bkheid.se med kopia till david.fagerberg@polisen.se

Uppge lagnamn (+ myndighet eller polisregion/polisområde), kontaktperson medtelefonnummer och e-post.

Avgiften (1500 kronor / lag) inbetalas på BG 877-4788, senast 10 april med angivande av Polis SM samt lagnamn (exempelvis: Polisregion Syd / POSS)

ÖVERNATTNING OCH BANKETT

Information om övernattningsmöjligheter samt tävlingsbankett delges i särskild ordning genom mail som tillsändes lagen efter anmälan.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Svenska Polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser finns på www.polisidrott.se.

UPPLYSNINGAR

David Fagerberg (david.fagerberg@polisen.se)

ÖVRIGT

Vid få anmälda lag kan andra blåljusmyndigheter komma att delta.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Golf

Plats >> Ekerum Resort Öland

Datum >> 4-5 september 2025

Arrangör >> Kalmarpolisens Idrottsförening

SPELFORM

Mästerskapet anordnas som individuell tävling över 36 hål.

KLASSER

Damer senior, D50, D60
Herrar senior, H40, H50, H60, 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, D50 och H70 spelar från röd tee och herrar från vit tee. Vid för få anmälda damer får damerna spela i motsvarande herrklass och spelar då från vit tee. Arrangerande förening ska erbjuda maximalt 150 deltagare tillfälle att spela om SPM. Om fler anmäler sig sker uttagning efter HCP.

18 hål spelar första dagen. Tävlingsledningen kan besluta att minst 18 hål ska gälla för ett mästerskap. Rond kan bestämmas till 9 hål. Vid lika resultat spelas särspele på hål 10, 11 och 18. Därefter sudden 18 hål. I övrigt gäller Svenska Golfbunds bestämmelser.

LAGTÄVLING/POÄNGBOGEY/ NÄRMAST HÅL/LÄNGSTA DRIVE

Under första tävlingsdagen spelas en slagtävling för 2-mannalag över 18 hål. Laget ska anmälas innan start och bestå av spelare från samma idrottsförening oavsett klass. Tävligen ingår inte i SPM. Anmälan sker i samband med incheckning.

Utanför mästerskapet spelas också individuell poängboge. Information om denna tävlingsform ges i samband med tävlingsstart första dagen. Samtliga spelare deltar. Det kommer under första dagen ske andra separata tävlingar, mer information sker i samband med incheckning och tävlingsinformationen på första tävlingsdagen.

INSPEL

Under onsdagen 3 september ges möjlighet till inspel på banan till rabatterat pris. Bokning sker via receptionen eller i samband med övriga anmälningar till Ekerum (info@ekerum.com). Uppge Polis-SM i samband med anmälan för att få rabatterat pris.

BOENDE OCH PAKETPRIS

Ekerum har tagit fram ett paketpris till ett förmånligt pris under Polis-SM. I det ingår boende från onsdag-fredag, frukost och middag (pizzabuffé på onsdagen och kamratmåltid på torsdagen), "golfpåse" till speldagarna. Billigaste priset är vid bokning av 4 personer för gemensamt boende. För info och bokning kontakta ekerum.com för att få prisuppgifter mm. Fråga gärna någon som varit med tidigare då upplägget är liknande som då tävlingen genomfördes 2016.

ANMÄLAN

Sker genom e-post till info@ekerum.com. Anmälan ska innehålla namn, polisidrottsförening, golf-id, klass och mailadress. Anmälan blir sedan bindande när du betalat startavgiften. Sista anmälnings/betalningsdag är den 1 augusti.

STARTAVGIFT

Startavgiften betalas till Ekerum Resort: OBS! Ange för vem betalningen avser samt idrottsförening. Startavgiften inkluderar greenfee under tävlingsdagarna. Sista betalningsdag är den 1 augusti. Tänk på att startavgiften ingår i samband med bokning av boende/mat mm.

BANA

Ekerum Resort Öland, Långe Jan, www.ekerum.com.

KAMRATMÅLTID

En middag med underhållning och prisutdelning hålls på Ekerum Resort. klockan 19.00 den 4 september.

PRISUTDELNING

Prisutdelning kommer ske i nära anslutning till att tävlingen är avslutad för respektive klass. För mästerskapet sker prisutdelning på Ekerum Resort efter tävlingens slut dag 2. För lagtävling, poängboge, närmast hål och längsta drive sker prisutdelningen i samband med kamratmåltiden. Mer info om detta kommer när tävlingarna börjar och med reservation för ändringar. OBS! För att erhålla pris vid alla prisutdelningar krävs närvaro av pristagaren.

FRÅGOR

Tävlingsansvarig, Ulf Karlsson, telefon 070-510 59 28. Tävlingsledare/kontaktperson Ekerum Resort Öland, Niklas Lindström, niklas.lindstrom@ekerum.com, 076-8826580.



Inbjudan till Polis-SM //Halvmarathon

Plats >> Göteborgsvarvet, Göteborg

Datum >> 17 maj 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

I år kommer vi starta i startled 8 tillsammans med brand m fl, 62 min efter elitklassen, kl 14:02. (Denna starttid är preliminär och kan komma att ändras).

De som sprungit på seedningstid tidigare, får automatiskt starta i en tidigare grupp. Nummerlappsuthämtning är i likhet med tidigare år, vid starten på tävlingsdagen.

Läs noggrant PM-informationen på hemsidan www.polisidrott.se under tävlingar ca en månad innan loppet.

PLATS

Start och mål vid Slottsskogsvallen i Göteborg.

TÄVLINGSANSVARIGA

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

ANMÄLAN

Sker via mail till: gpifrunning@gmail.com. NYTT FÖR I ÅR: Betalning, 645 kr sker direkt till Göteborgsvarvet, genom den länken ni får från oss för egen registrering. 100/150 kr betalas till Göteborgs Polismäns IF för deltagande i polis-SM.

Senast 2025-03-24. Det räcker med namn och mailadress.

VIKTIGT! Ni genomför egen registrering och betalning av 645 kr till Göteborgsvarvet. Ni måste vara kopplade till gruppen Polismyndigheten för att få priset 645 kr. Om du anmält dig sedan tidigare, vänligen maila gpifrunning@gmail.com för att bjudas in i Polismyndighetens grupp i efterhand.

Registreringen genomförs via länken:

<https://in.anmalan-goteborgsvarvet.se/varvet-20251713946733521/group/66e818a589931d99bf4f450a/>

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

AVGIFT FÖR POLIS-SM

100 kr per deltagare gäller fram till 2025-02-01, därefter 150 kr fram till 2025-03-24. Avgiften sätts in i samband med anmälan på föreningens



bankgiro (se-banken): 5597-5965 med angivande av : Namn, Födelseår, SPIF föreningstillhörighet.

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

TÄVLINGSKLASSER

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

PRISER

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

BOENDE

Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

PM

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

Resultatlistan publiceras på samma plats några dagar efter loppet.

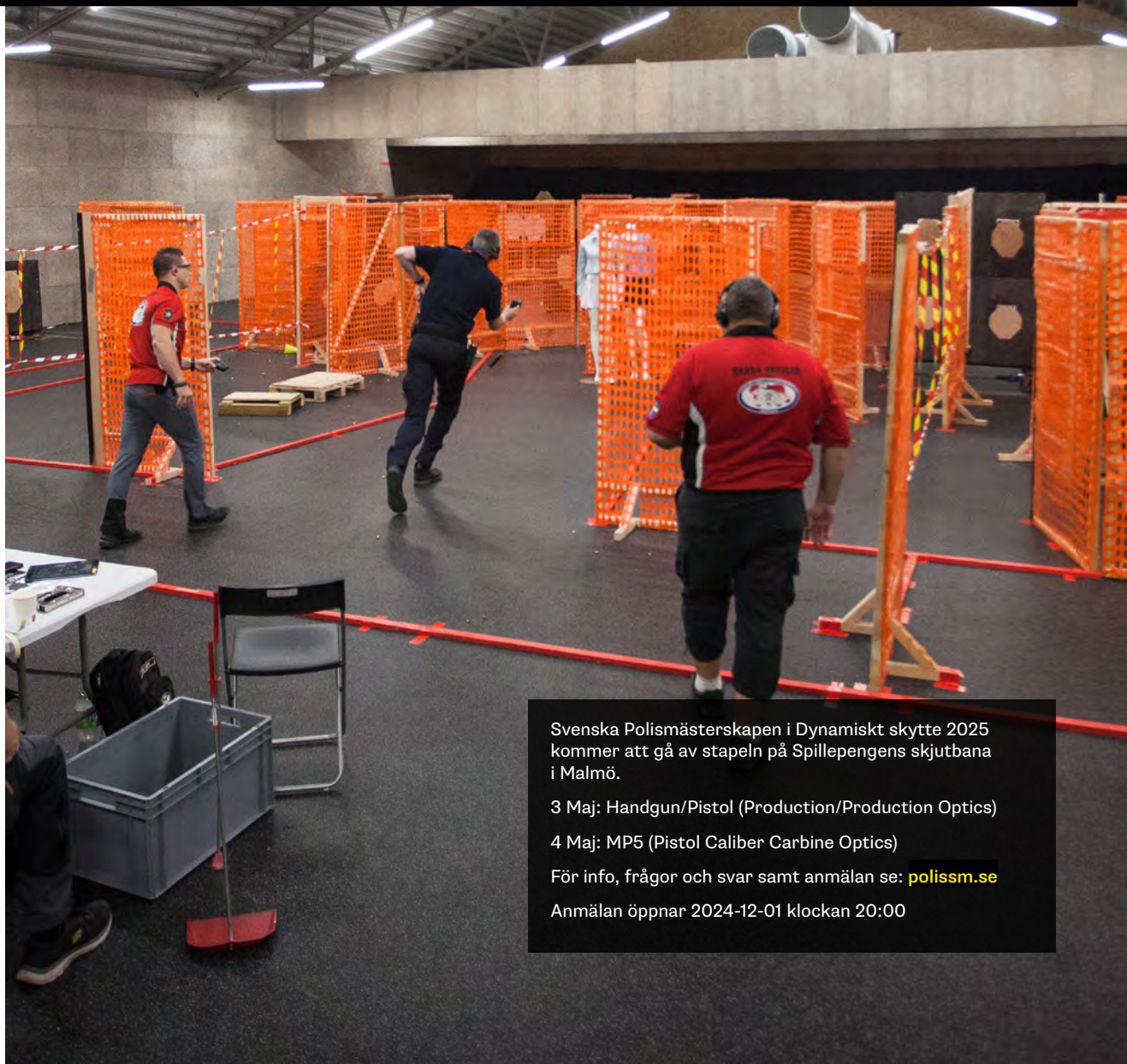
>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Dynamiskt skytte

Plats >> Spillepengens skjutbana, Malmö

Datum >> 3-4 maj 2025

Arrangör >> Malmö Skyttegille, Malmöpolisens Gymnastik- och Idrottsförening och Lunds Polismäns Skytte- och Idrottsklubb



Svenska Polismästerskapen i Dynamiskt skytte 2025 kommer att gå av stapeln på Spillepengens skjutbana i Malmö.

3 Maj: Handgun/Pistol (Production/Production Optics)

4 Maj: MP5 (Pistol Caliber Carbine Optics)

För info, frågor och svar samt anmälan se: polissm.se

Anmälan öppnar 2024-12-01 klockan 20:00



Foto: annabodaskidsparse

Inbjudan till Polis-SM //Längdskidor

Plats >> Ånnaboda Skidstadion, Garphyttan

Datum >> 12 mars 2025

Arrangör >> Nerikes Brandkår

Nerikes Brandkår hälsar er alla välkomna till ett litet modifierat Brand och Polis SM i skidor 2025. Vi satsar på att få till längd tävlingarna detta år då både Brand och Polis inte hittat någon arrangör för både Alpin och Längd på samma ort. Vi tänker oss ett endagarsarrangemang med individuella starter på förmiddagen med första start 10:00 och stafetter på eftermiddagen. Både individuell och stafetter avgörs i klassisk stil.

Dagen avslutas med fika och prisutdelningar.

KLASSINDELNING INDIVIDUELL
D/H 21, 35, 45, 55, 65, 75 där D/H 21 och 35 kör 15 km, D/H 45 och 55 kör 10 km och D/H 65 och 75 kör 5 km. Vi tillämpar individuell start, tävlingsinfo kommer löpande på brandsm.se samt BRAND-SM på facebook.

KLASSINDELNING STAFETT BRAND
Stafett 3 x 5 km indelas i följande klasser senior och oldboys, masstart. OBSERVERA! I oldboys får deltagare från 35 år och äldre delta, men den gemensamma åldern ska vara minst 130

år. I anmälan ska födelseår anges.

KLASSINDELNING STAFETT POLIS
3x5 km klassisk stil D/H 21 och D/H 40 kombinerade klasser

Gemensamt: Minst 2 lag måste komma till start i respektive klass, annars slås klasserna ihop

ANMÄLNINGSavgifter

Individuell start: 325:-
Stafett 350:- per lag
Spårkort är inräknat i anmälningsavgiften

Lunch 135:- inklusive dryck
Samma maträtt till alla på lunchen.
Matallergier mejlas i samband med anmälan så vi kan lösa alternativ rätt.

ANMÄLAN

Sista anmälningsdag 7/3

Skicka ett mejl till askermountaintraining@gmail.com, Skriv LÅNGD-SM som Ämne. Namn, Klass, Räddningstjänst/Poliskår (inga förkortningar) Om ni vill beställa vår förmånliga lunch (eventuell matallergi)

Anmäler ni ett stafettlag så skriver ni ner Räddningstjänst/Poliskår och vilken klass samt namn och födelseår på de startande.

Se till att betala in summor för anmälningsavgift och lunch, ni är inte anmälda förens pengar är oss tillhanda. Separera gärna inbetalningarna individuell och stafett, så anmäler ni ett stafettlag så skicka det som en egen anmälan. BG: 752-3368

MÄRK INBETALNINGEN NOGA MED NAMN VEM DEN KOMMER FRÅN!

Vid frågor ring gärna. Fredrik Bäcklund 0739-298861

BOENDE

Behöver du boende så hör med First Camp Ånnaboda 019-295500

Uppge Brand och Polis-SM vid bokning för 10% rabatt

>>Läs mer på polisidrott.s



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Golf



Datum >> 8-11 september 2025

Plats >> Odense, Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

PROGRAM

8/9 - ankomst, träningsrunda, incheckning, middag, tekniskt möte.

9/9 - Invigningsceremoni, första omgången av mästerskapet.

10/9 - andra omgången av mästerskapet, bankett och prisutdelning på kvällen.

11/9 - avresa efter frukost.

PLATS

Nordic Golf Championship kommer att äga rum i Odense Golf Club.
<https://www.odensegolfklub.dk/>

BOENDE

Hotel Odense. Hotellet ligger bara 5 minuters bilresa från golfbanan. Rummen på hotellet är dubbelrum.
<https://hotelodense.dk>

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer tillsammans med ansvarig ledare utse ett damlag och ett herrlag för att representera Sverige. 6 kvinnor och 6 män kan tas ut. Är du en bra golfspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av spelarna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både på civila tävlingar samt polismästerskap. Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till martin-v.andersson@polisen.se

För övriga frågor angående mästerskapet kontakta Svenska Polisidrottsförbundet på info@polisidrott.se

KOSTNAD

Du står själv för resa till och från Billund flygplats. 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.

MIKAELA KELLNER

Svenska Polisidrottsförbundet
Generalsekreterare



Skånejakt

Jaktbutiken som gör natt till dag!



NNPO TC23 serien

SERVICE OCH REPARATION I SVERIGE!

Tågarpsvägen 241, 268 75 Tågarp

Tel. 0418-503 90 | E-mail: skanejakt@gmail.com

Skanejakt Axel jagare Grisalskarna

www.skanejakt.se

SPADESY

NNPO

RUDOLPH
optics

För framtidens hjältar

Det är i våra fastigheter vi börjar vårt lärande och det är även där vi summerar vår livsgärning. Vi utformar samhällsfastigheter med fokus på människorna som bor och vistas där, så att de får rätt förutsättningar för arbete, undervisning, vård och omsorg. Läs mer på hemso.se

HEMSÖ



Intresseanmälan till Europeiska mästerskapen // **Fotboll**



Datum >> 16-23 juni 2025

Plats >> Tyskland

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Det svenska polislandslaget för damer gjorde den 13-14/11 något som aldrig tidigare hänt inom svensk polisidrott. Polislandslaget kvalade in till EM i Tyskland som går i juni 2025 genom att slå Danmark med 2-0. Och kommer nu vara med och fightas med de andra nationerna som kvalat.

Vi söker nu efter fotbollsspelare som är konkurrenskraftiga och tror sig platsa i vårt Polislandslag och därmed kan och vill vara med sig representera och representera svenska Polis i Tyskland 16-23 juni 2025.

Är du en av de vi söker så skicka in din intresseanmälan via mail till Peter Erikson.

Vi kommer under våren genomföra try-outs för att ta ut den svenska truppen

Mer information kommer till de som anmäler intresse.

PETER ERIKSSON

Fotbollsansvarig Svenska polisidrottsförbundet
Peter-o.eriksson@polisen.se



>>Kalender över Polis-SM 2025

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
6-7 februari	Draghund	Borlänge	Polisens hundförarförbund
12 mars	Längdskidor	Örebro	Nerikes Brandkår
14-15 mars	Bowling	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
9-10 april	Rinkbandy	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
4-5 maj	Dynamiskt skytte	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
17 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
21-22 maj	Handboll	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
12-15 augusti	Pistol	Östersund	Jämtlandspolisens Idrottsförening
4-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Örebro	Örebropolisens Idrottsförening
24-26 september	Orientering	Eskilstuna	Eskilstunapolisens Idrottsförening
November	Padel	Stockholm	Svenska Polisidrottsförbundet

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 internationella polismästerskap

 = nordiska mästerskap = europeiska mästerskap

2025	2026	2027	2028	2029
Fotboll (D) Tyskland 16-23 juni	Handboll Norge	Marathon Sverige	Skytte	Fotboll (D)
Golf Danmark 8-11 sept	Marathon Tjeckien	Volleyboll Danmark	Bordtennis	Handboll (D)
Handboll (D) Ungern sept	Skytte Danmark	Alpin Prel. Italien	Judo	Cykling
Funktionell Fitness Island	Längdskidor Prel. Slovenien	Friidrott Prel. Tyskland	Volleyboll (D)	Terränglöpning
Terränglöpning Nederländ. 16-19 nov		Handboll		Brottning
Cykling		Triathlon Prel. Tjeckien		



>>Uppdatera oss efter era årsmöten

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



Gör som många medlemmar redan har gjort. Teckna försäkringarna genom Polisförbundet Försäkring. Vi har försäkringar för dig, dina och ditt.

Nyhet! Boka genomgång



Nu öppnar vi en ny tjänst där du enkelt kan boka en genomgång av dina försäkringar. Ta hjälp av en av våra rådgivare på Polisförbundet Försäkring och se över så att du har rätt försäkringsskydd. Scanna QR-koden för att komma till bokningen och boka en tid som passar dig! Tider fylls på löpande.

Har du frågor? Kontakta oss på Polisförbundet Försäkring
polisforbundet.se/forsakringar | forsakringar@polisforbundet.se
08-676 97 00, knappval 2



Polisförbundet
Försäkring

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