

**MJÖLKSYRA OCH
SNÖYRA PÅ SKIDOR**

**FÖREBYGG CANCER
GENOM KOSTEN?**

**NYA REGLER FÖR
LEDIGHET**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 2 - 2025

POLISIDROTT

Klotrunda segrar

**Stenhårda kamper
vid Polis-SM i
bowling i Göteborg**



**”Det är något fascinerande
med att kunna tömma
kroppen totalt.”**

**PROFLEN
MARCUS
CLAUDELIN**

Vi hanterar det du värderar högt.



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

VÅRT ERBJUDANDE TILL KUND

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



Kontakta oss!

Kundservice 010-163 63 00

kundservice@loomis.se





//Skärpa och fokus

Polis-SM i Luftvapen i Varberg >> 5



//Stenhård guldkamp

Polis-SM i bowling i Göteborg >> 10



//Cykelvirtuosen

Lär känna den mångfaldige polismästaren i cykling Marcus Claudelin >> 16



//Mjölksyra och snöyra

Polis-SM i skidor i Ånebodå >> 25

Ledighet vid polisidrott >> 3

Sponsringspolicy >> 9

Polis-SM i styrkelyft >> 33

Förebygga cancer med kost >> 33

Inbjudningar till 14 mästerskap >> 41



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

Rookie-vinnaren Sandra Mathiasson
under Polis-SM i bowling.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

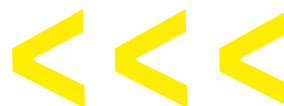
ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

"100 år av styrka, sammanhållning och idrottsglädje."



Lördagen den 22 mars 2025 blev en historisk dag för oss inom svensk polisidrott. Exakt hundra år efter att Svenska Polisidrottsförbundet bildades samlades vi för att fira ett sekel av gemenskap, engagemang och idrottsglädje.

Under eftermiddagen hölls vårt förbundsmöte i polishuset på Kungsholmen i Stockholm. Det blev ett möte präglat av rekordstort deltagande – representanter från våra lokala Polisidrottsföreningar deltog både fysiskt och digitalt, och bidrog till livliga och givande diskussioner. Vi behandlade ett antal motioner och kunde även häls

sa Lena von Sydow varmt välkommen som ny ledamot i förbundsstyrelsen.

Kvällen bjöd sedan på ett värdigt jubileumsfirande i form av en fest på ett hotell i centrala Stockholm. Representanter från hela landet, vår styrelse och flera hedersgäster deltog. Det blev en kväll fylld av värme, glädje och stolthet – med god mat, fina tal och musikunderhållning av högsta klass signerad våra kolleger Erik Månsson och Martin Evenbratt.

För egen del var det en särskild ära att få hålla ett tal och försöka summera de gångna hundra åren. Att blicka tillbaka på vårt förbunds historia är att

påminnas om hur mycket vi tillsammans har åstadkommit – genom styrka och sammanhållning.

Vi har alla anledning att vara stolta över vårt arv – och att se fram emot framtiden med tillförsikt. För även om tiderna förändras, förblir vår gemenskap och viljan att samlas kring idrottens kraft lika stark som någonsin.

Tack till alla er som deltog – och till er alla som på olika sätt gör polisidrott möjlig, i stort och smått, varje dag. ■

MICHAEL FETZ

Ordförande
Svenska Polisidrottsförbundet



Ledighet för deltagande vid idrottstävlingar

Den 26 februari kom ett nytt beslut när det gäller tjänstledighet utan löneavdrag vid Polisidrottstävlingar.

I det nya beslutet står följande: Tjänstledighet utan löneavdrag får beviljas för deltagande i polisidrottstävlingar arrangerade eller sanktionerade av Svenska Polisidrottsförbundet (SPI). Sådan tjänstledighet får, om verksamheten tillåter och efter överenskommelse med närmaste chef, beviljas medarbetare för deltagande i

- Svenska polismästerskap,
- Nordiska polismästerskap eller
- Europeiska polismästerskap.

Tjänstledigheten får endast avse de individuella idrotter respektive de paridrotter (sammantaget 10 polisidrotter) som anges under Svenska Polisidrottsförbundets information på Intrapolis. Därutöver, utifrån samma förutsättningar som ovan, får medarbetare beviljas tjänstledighet utan löneavdrag för deltagande i internationella mästerskap inom två lagidrotter

som anges under samma information på Intrapolis.

Tjänstledighet utan löneavdrag får, om verksamheten tillåter och efter överenskommelse med närmaste chef, även beviljas för ledare och funktionärer utsedda av Svenska Polisidrottsförbundet vid nämnda mästerskap och idrotter.

Tjänstledighet utan löneavdrag får beviljas för högst fem arbetsdagar, dock max 40 timmar, per anställd och kalenderår. Ledigheten får endast avse tävlingsdagar. Deltagandet är frivilligt och någon kompensation för fridagar, semesterdagar eller förlorade lönetillägg ska inte utgå.

VILKA SPORTER INGÅR?

På Svenska Polisidrottsförbundets sida på intrapolis samt på Polisidrott.se finns följande information:

Tjänstledigheten utan löneavdrag

kan beviljas medarbetare för deltagande i Svenska polismästerskap, Nordiska polismästerskap och Europeiska polismästerskap. I följande 10 idrotter:

- cykel
- maraton
- orientering
- skytte
- padel
- funktionell fitness
- golf
- bowling
- styrkelyft/tyngdlyftning
- tävling med tjänstehund

Därutöver kan medarbetare även beviljas tjänstledighet utan löneavdrag för deltagande i internationella mästerskap inom följande idrotter:

- Fotboll
- handboll

Läs mer på nästa sida



"Ett historiskt beslut"

Svenska polisidrottsförbundets generalsekreterare Mikaela Kellner är mycket nöjd över det nya beslutet.

– Detta är ett historiskt beslut. De tidigare riktlinjerna för tjänstledighet utan löneavdrag vid deltagande i polismästerskap har vad jag vet sett likadan ut i över 20 år, berättar hon. Förmånen har tidigare omfattat så kallade "tjänstenära" idrotter, till exempel sådana där man skjuter, rider, springer, simmar eller hittar rätt i skogen.

– Flera av de aktuella idrotterna har tappat i popularitet och i vissa fall har tävlingsverksamheten helt upphört, fortsätter Mikaela. Därför har arbetsgivaren, tillsammans med oss på SPI tagit fram ett nytt regelverk. De godkända idrotterna blir inte fler, men det blir ett bredare och mer modernt utbud där många polisanställda är aktiva vilket resulterar i att Polisidrotten når ut till fler och blir en bättre mix när allt från golfare till styrkelyftare omfattas av förmånen.

– Vi vill tillsammans med Polismyndigheten att det ska finnas något för alla.

"De godkända idrotterna blir inte fler, men det blir ett bredare och mer modernt utbud."

– Det som är positivt med detta nya beslut är att de idrotter förmånen gäller för regleras inte i beslutet utan på Intrapolis där SPI i samråd med HR kan göra ändringar beroende på vilka idrotter som är aktuella. Beslutet reglerar antalet idrotter samt att det endast är individuella idrotter

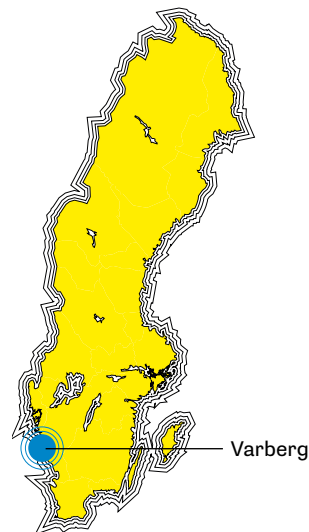
och paridrotter som är godkända vid svenska mästerskap.

– Lina i SPIs styrelse gjorde ett fynd i en Polisidrottstidning från 1965. Där kunde man hitta en artikel med rubriken "10 polis SM är tjänst!" Så även på den tiden var det 10 idrotter som man kunde utföra men då under arbetstid.

De idrotter som poliserna då fick rätt att tävla i på arbetstid var: brottning, simning, orientering och budkavle (orienteringsstafett), polisfemkamp, polistrekamp, fältskytte, sportskytte, skidor och armégevär. Varje polisman fick utöva idrott under 10 dagar per år på arbetstid. I samma artikel kunde man även läsa att SPI arbetar vidare med frågan om tjänstetid för idrott då de anser att alla polis-SM borde få utövas på arbetstid. Vad som hänt mellan 1965 och 2025 är inte helt klarlagt, men troligen har SPI inte fått igenom alla idrotter. Fortfarande är det 10 idrotter som gäller. ■

Skärpa och fokus

I ett vintrigt Varberg samlades 15 skytteentusiaster för att göra upp om medaljerna i Polis-SM i luftpistol. Med en modern anläggning och välkomnande atmosfär blev tävlingen en kombination av precision, kamratskap och återseenden.



Varberg

TEXT> CHRISTER BACK
FOTO> DELTAGARBILDER



Prispallen för herrar silver Michael Thersthol, guld Urban Leth och brons Anders Lycke.



I ett vinterskönt Varberg bjöd Varbergspolisens Skytte och Idrottsförening samt Morups Skytteförening in till Polis SM i luftpistol.

Tävlingen gick av stapel på Morups Skytteförening skjutbana.

De har en modern anläggning som är utrustad elektronisk markering. Detta medför att åskådare som på plats kan följa tävlingen i realtid på de tv-skärmar som finns ute i caféet/lobbyn. Möjlighet finns även att sända tävlingen direkt på nätet, men med tanke på att tävlingen bara lockade 15 deltagare så antog vi att intresset för sändningen skulle inskränka sig till de närmast sörjande, så vi avstod detta.

Föreningen bidrog med tre funktionärer, så att vi från Varbergspolisens Skytte och Idrottsförening kunde skjuta i lugn och ro.

Antalet anmälda skyttar var 16 stycken, tyvärr var de en som behövde lämna återbud så det blev endast 15 välmotiverade skyttar som kom till start.

Några av dessa hade rest långväga för att komma till tävlingen, det var



”Vi vill även skicka en uppmaning till de som tycker det är kul att skjuta med tjänstevapen: Häng med!”

skyttar ifrån Dalarna, Skövde och Trollhättan.

När skyttarna kom på förmiddagen så hade Morups Skytteförenings egen Verko fixat fika till det. Kaffe och smörgås, korv med bröd och bulle ingick i startavgiften. Det var mycket omtyckt av alla. Alla skyttarna kunde skjuta samtidigt, vi skjuter 60 skott på 1 tim 15 minuter.

Det var många kära återseenden, eftersom de flesta endast ses på olika polismästerskap. Många skyttar kom i god tid för att hinna med och prata med sina kamrater.

Varbergspolisens Skytte och Idrottsförening samt Morups Skytteförening tackar alla skyttar som kom till start och hoppas att vi ses senare i vår på Polis SM i Östersund då vi skall skjuta krutvapen i ett flertal grenar.

Vi vill även skicka en uppmaning till de som tycker det är kul att skjuta med tjänstevapen: Häng med!

Du behöver inte vara världsbäst för att vara med på Polis-SM det räcker med att delta och vara en god kamrat. ■



Medaljörer i lag pistol silver Göteborg, guld Dalarna och brons Varberg.

RESULTAT //// **POLIS-SM LUFTVAPEN 2025**

LUFTGEVÄR

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

PISTOL VETERAN ÄLDRE

1. Jan Andersson Dalarna
2. Thomas Ekman Trollhättan
3. Ingemar Johansson Trollhättan

PISTOL VETERAN YNGRE

1. Christer Back Varberg
2. Stefan Johannesson Trollhättan

PISTOL DAMER

1. Jennifer Fagerberg Varberg

PISTOL HERRAR

1. Urban Leth Dalarna
2. Michael Therstol Skövde
3. Anders Lycke Göteborg

PISTOL LAG

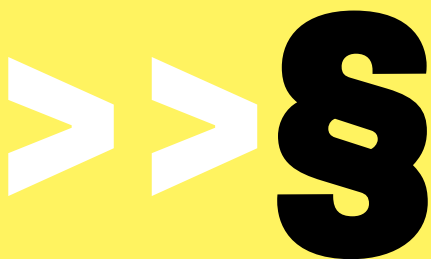
1. Dalarna
2. Göteborg
3. Varberg



Medaljörer i luftgevär, silver Linda bergman, guld Moa Lindmark och brons Stefan Lundqvist.



Medaljörer i pistol veteraner, guld Christer Back och silver Stefan Johannesson.



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 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 mail helene.bottner@fbmedia.se

Så snart ni kan skall ni tillgodosä Förbundsmedia med:

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

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2025-03-01



Polisidrottsförbundets sponsringspolicy

Landets polisidrottsföreningar är ideella föreningar och är fristående från Polismyndigheten. Föreningarna är anslutna till Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) och verkar efter dess stadgar.

Möjligheten till sponsoravtal för polisidrottsföreningarna skiljer sig inte från andra idrottsföreningar i allmänhet. Såväl enskilda föreningar som SPI kan sålunda sluta sponsoravtal för att få intäkter till sina respektive verksamheter.

För en sponsor är det emellertid inte alltid självklart, att inte Polismyndigheten är avtalspart i den här typen av sammanhang. Det är därför mycket viktigt, att föreningsrepresentanterna klargör gällande förhållanden i samband med sponsoravtal.

En enskild polisanställd eller en enskild föreningsmedlem kan inte sluta ett avtal för sin polisidrottsförening

eller för SPI. Det är alltid polisidrottsföreningen eller SPI som är juridiska personer och som sluter ett sådant avtal. Då SPI ingår ett avtal om sponsring så är det SPIs styrelse som bestämmer vad det sponsrade medlen ska användas till.

Vid alla kontakter och vid alla samtal, som avses att leda till sponsoravtal, så måste det alltid framgå, att det är polisidrottsföreningen eller SPI, som är avtalspartner. Även om polisidrottsföreningarna är självständiga i valet av sponsorer, så måste stor försiktighet iaktas. De företag som direkt står under polisens tillsyn bör inte vara avtalspartner, då det lätt kan

uppstå beroendeförhållanden mellan avtalspartnern och en enskild polisman under myndighetsutövning.

Kontakter med sponsorer eller tilltänkta sponsorer bör aldrig ske i uniform. Inte heller ska polislegitimation användas i sådana sammanhang. Reklamerbjudanden som avser rabatt till polisanställda är direkt olämpliga. Då SPI inte ska ta ställning i några politiska frågor, så är inte heller några politiska partier eller några politiska föreningar lämpliga avtalspartners.

**SVENSKA POLISIDROTTSFÖRBUNDETS
STYRELSE >> Stockholm 2025-03-22**

POLIS-SM **BOWLING** /// GÖTEBORG /// 14-15 MARS 2025

Stenhård guldkamp i Göteborg



Göteborg

Mästerskapet hölls på Classic Bowl i Göteborg som är stadens största bowlinghall med en yta på 4000 kvadratmeter och 27 banor.

TEXT>> CONNY KIHLLVALL
FOTO>> DELTAGARBILDER

Spännande finaler, rekordslagningar och en ny Mästarnas Mästare – årets Polis-SM i bowling bjöd på dramatik från start till mål. Göteborg stod värd för mästerskapet där 38 spelare gjorde upp om titlarna. Bland höjdpunkterna fanns Conny Kihlvalls imponerande poängrekord och en rafflande finalkamp som avgjordes med minsta möjliga marginal.





Eva Strömblad från Göteborg funderar taktik.



I damernas klass spelade Ingela Von Corswant till sig guldmedaljen på fina 1158 poäng.

Polis-SM i bowling gick i år av stapeln i Göteborg. 38 startande blev vi, fördelade på: 10 i rookieklassen, ("nybörjarklass"), 6 damer, 22 herrar fördelade i olika klasser. Vi tycker att det är imponerande att en dam åker ända från Gotland för att spela SM, det ska hon ha en eloge för. Det var underbart att det var så många som vill komma och spela. Det vill vi tacka er för.

Vi hade väldigt många nya spelare i Rookie klassen som gjorde sig hörda på ett trevligt sätt under spelets gång. Tack för att ni kom och deltog och hoppas att ni gärna vill komma och spela mer SM spel.

På fredag förmiddag började deltagarna in strömma in och anmäla sig. Vi tog emot anmälan och delade ut goodie bags med innehållande lite godsaker, ett programblad och en vattenflaska. Klockan 16 startade vi

"Vi hade fin publik från nära och kära men även kompisar till flertalet av deltagarna."

alla för kvalspel, ett mycket fint spel från deltagarna som publiken fick se. Vi hade fin publik från nära och kära men även kompisar till flertalet av deltagarna. Mycket hejaropa förekom i hallen som var positivt för spelarna.

NÄR KVALET VAR FÄRDIGT stod de klart att Christer Jacobsson hade slagit högsta slagningen för dagen med fina siffror som 1315 poäng. 14 spelare stod nu på en finalplats inför lördagen, två platser återstod att fyllas. Under ban-

kettmiddagen kunde nu alla som inte gick till final anmäla sig, för att kunna ta ytterligare en finalplats.

Denna dag avgjordes 2 manna och 4 manna resultaten samt Rookie klassen. Vinnarna i 2 manna laget var Christer Jacobsson och Conny Kihlvald med 2556 poäng från Göteborg. I 4 manna laget vann Christer Jacobsson, Conny Kihlvald, Jonas Davidsson och Anders Lindström från Göteborg med höga siffror som 4902 poäng.

I Rookie klassen var det hård fight. Till slut stod Sandra Mathiasson vinnare med fint spel på hela 915 poäng. Därmed vann hon ett bowling set omfattande: klot, skor och väska. Därefter fick alla göra sig i ordning för bankett med god mat. De skrattades och pratades en hel del.

Conny presenterade vilka som vann i de respektive klasserna som avgjordes



Katarina Lövdahl och Vanja Mathisen Andersson från Malmöpolisens.

på kveldagen. Efter det skickades det runt en anmälningslista för de som ville kunna ta de sista två final platserna. Vi kallar detta för Desperadon. 17 anmälde sig för att försöka slå de två högsta serierna i denna grupp.

VÅRAN NYA ORDFÖRANDE i Polislandslaget höll ett litet kort tal och på slutet ställdes den vanliga frågan om var SM ska gå av stapeln nästa år? Flera önskade på Gotland nästa år, så Gotland fastslogs det till. Det ska bli kul då flera inte varit där, tack Ingela för att du gör de möjligt!

Lördag morgon kl 9:30 skulle det avgöras om de två sista platserna för finalspel. De två som slog de högsta serierna var Jennifer Kihlwall och Ronny Vikström. Nu var finalfältet fullbordat med 16 spelare.

I finalen så slog Conny Kihlwall i oldboys klassen rekord på sex serier i Polis-SM, hela 1389 poäng och därmed vann han oldboys klassen. Detta innebär ett snitt på 231.5 poäng/serie.

I damernas klass spelade Ingela Von Corswant till sig guldet på fina 1158 poäng. Därefter så skulle det avgöras om en annan titel, Mästarnas Mästare.

De fem bästa resultaten fick nu spela om denna titel i form av något som kallas för karusellspel, där sämsta resultat åker ur. Det blev Conny Kihlwall, Anders Lindström, Christer Jacobsson, Johan Tedeby och Ingela Von Corswant.

I omgång ett åkte Ingela ur, i andra Christer och i tredje var de dags för Johan att lämna spelet.

Nu återstod det bara två spelare, Conny och Anders, som stod för den

"I finalen så slog Conny Kihlwall i oldboys klassen rekord på sex serier i Polis-SM, hela 1389 poäng"

sista striden om den fina titeln.

Det blev spännande ända in till sista rutan och sista slaget. Anders vann med bara tre käglor, 220 mot 217 poäng. Grattis Anders Lindström till Mästarnas Mästartitel, tror Conny vill ha revansch inför nästa år på Gotland.

Vill tacka alla som kom och gjorde detta till ett minnesvärt SM.

Tack även Svenska Polisidrottsförbundet för all hjälp. ■



Silvermedaljör i damklassen Elin Persdotter.



Det blev spännande ända in till sista rutan och sista slaget i Mästarnas mästare. Anders Lindström vann till slut med bara tre käglor.



Medaljörerna i damklassen; Vanja Mathisen brons, Ingela von Corswant guld och Elin Persdotter silver.



Guldmedaljör i Oldboys Conny Kihlvall.



Guldmedaljör i veteranklass Berneth Klar.



Guldmedaljör i herr och Mästarnas mästare Anders Lindström.



Silvermedaljör i Oldboys Christer Jacobsson.



Silvermedaljör i herrklass Jonas Davidsson.

RESULTAT ////////// POLIS-SM BOWLING 2025

HERR

1. Anders Lindström
2. Jonas Davidsson
3. Christer Johansson

DAM

1. Ingela Von Corswant
2. Elin Persdotter
3. Vanja Mathisen

ROOKIE

1. Sandra Mathiasson
2. Kamilla Tedefjord
3. Therese Husak

OLDBOYS

1. Conny Kihlvall
2. Christer Jacobsson
3. Johan Tedeby

VETERAN

1. Berneth Klar
2. Per Adamsson
3. Stefan Gustavsson

TVÅMANNALAG

1. Frank Antonsson och Stefan Gustafsson
2. Robert Björklund och Eva Strömlad
3. Sandra Mathiasson och Ingrid Albinsson

FYRMANNALAG

1. Sandra Mathiasson, Ingrid Albinsson, Julia Sandberg, Oskar Ivarsson Lantz

2. Jonas Davidsson, Anders Lindström, Conny Kihlvall, Christer Jacobsson

3. Eva Strömlad, Robert Björklund, Frank Antonsson, Stefan Gustafsson

MÄSTARNAS MÄSTARE

1. Anders Lindström
2. Conny Kihlvall
3. Johan Tedeby

”Det är något fascinerande med att kunna tömma kroppen totalt.”



Foto: Valentin Baat

TEXT>> LINA BERGLUND



Pajala basket i början av 90-talet.

Marcus Claudelin längtar efter att få möta motstånd på Polis-SM i cykel. Följ hans resa från lagidrott i den lilla byn Kardis i Tornedalen till en individuell idrottssatsning i storstaden Göteborg.

Marcus är född och uppvuxen i Kardis, en by i Tornedalen med 100 invånare och en hockeyrink. I den lilla byn fanns inte så mycket att göra. Spontanidrottandet på rinken ledde till ett intresse för hockey hos Marcus.

Pajala var samlingsorten i trakten och idrottsintresset var stort bland invånarna. Hemifrån hade Marcus ingen stöttning. Hans föräldrar var ointresserade av idrott och hade ingen inblick i Marcus idrottande. Det är någonting som Marcus tänkt på nu när han har två egna barn i skolåldern som han stöttar i deras idrottande. För Marcus var det kompisarna och det egna intresset för ishockey som drev honom framåt. Det började med spontan spel på rinken som utvecklades till en lag i seriespel.

När det var dags för högstadiet i Pajala valde Marcus basket som inriktning. En kompis pappa hade tagit basketen till byn från sitt hemland Polen. Där hade han varit tränare för juniorlandslaget. Marcus fastande för basketen tack vare Zigmund Bilinski. Han fyllde rollen som pappa, en stöttade vuxen för Marcus någonting som han aldrig haft. Idag är Marcus säker på att Zigmund var en anledning till att han fortsatte med basketen.

Basketen tog fart i Pajala och de fick förebilder i

ortens volleybollag som lyckades ta sig upp i elitserien. Volleybollaget bevisade att lag från Pajala kan nå hela vägen upp till högsta division. Basketlaget Plannja från Luleå hade sin storhetstid och intresset för basket var stort i hela Norrbotten. Ungdomarna från Pajala åkte in till Luleå för att titta på Plannjas hemmamatcher. Det var inte svårt att motivera ett lag på en liten ort som Pajala att satsa. Marcus fortsatte med basketen i tio års tid och avslutade med 2 säsonger i Göteborg.

”Fredrik bjöd med Marcus på en träning och Marcus hakade på med sin bilmacykel.”

POLISHÖGSKOLAN OCH CYKLINGEN

2003 började Marcus på polishögskolan på Sörentorp. Det blev då fokus på allmän kondition- och styrketräning. Den polisiära karriären började sedan i Göteborg med tjänst som ingripande polis.

Under sin tid på utryckningen fick Marcus upp ögonen för cykel, sporten som kom att bli hans stora intresse och passion. Det är som cyklist som vi känner till Marcus inom polisidrotten.

Kollegan och mountainbikecyklisten Fredrik imponerade på Marcus genom att cykla 30 km till jobbet varje dag och så hade han en redig cykelbränna som han höll hårt på. Fredrik bjöd med Marcus på en träning och Marcus hakade på med sin bilmacykel.

Marcus blev fascinerad av cykelträningen som tillåter en att tömma sig totalt på energi. >>



Polis-SM i Varberg 2020. Det blev guld trots att Marcus var blind på höger öga efter näthinneavlossning. Foto: Lennart Jönsson.

I tidigare sporter upplever Marcus att det varit svårt att nå maximal utmattning. Det som kan sätta stopp i cykling är oftast mjölksyran. Det är något fascinerade med det, att kunna tömma kroppen totalt.

Till en början fick Marcus kämpa för att hänga på Fredrik. Intresset tilltog och Marcus började köpa på sig bättre material. Cykling är en materialsport av rang. Fredrik fick med sig Marcus på Vätternrundan. Vätternrundan gav insikten att det går att cykla 30 mil! Det blev två Vätternrundor ihop med Fredrik.



Foto: Micke Fransson/Vätternrundan

Efter det var Marcus helt såld på cykelsporten som träningsform. Med stigande intresse så ökade också intresset för att ha rätt material.

På grund av cykelträningen gick Marcus ner i vikt. Tidigare i livet hade han ägnat sig åt sporter som kräver mer muskelmassa. Kring år 2010 började Marcus fundera på att börja tävla i cykel i någon form. Första tävlingarna var motionslopp.

Första polisidrottstävlingen var 2013. Det gällde landsvägscyking och GP, cyklisterna cyklar flera varv på en bana. Deltagarantalet var inte till-



Marcus överst på pallen vid Polis-SM i MTB Långlopp på Cykelvasan 2024.



”I hastigheter upp till 70 km/h ligger cyklisterna med armbågarna 10 centimeter ifrån varandra.”

räckligt stort för att få SM status utan det var ett riksmästerskap för poliser och brandmän. Vid det här laget hade Marcus gått om Fredrik. Marcus hade ökat sin träningsmängd och köpt på sig material för att tävla på riktigt.

UPPLEVELSEN AV ATT TÄVLA

I hastigheter upp till 70 km/h ligger cyklisterna med armbågarna 10 centimeter ifrån varandra. Det är extremt tight och Marcus kände att han kunde prestera under de omständigheterna, han blev inte rädd. Den egenskapen krävs för att kunna lyckas som cyklist.

Nästa steg var att söka sig till ett lag. Valet föll på alliansteamet Team Norrbotten, en samling cyklister från Norrbotten som ville tävla på en högre nivå. De började med etapptävlingar utanför Karlstad. De hade övat ihop på Mallorca innan tävlingen. Att cykla i lag bygger på att laget övar ihop och har en uttalad taktik inför loppet. Den i laget som har störst chans att vinna lyfts fram av de övriga. Målet kan vara både att ta enstaka etappsegrar men framför allt att lyfta fram den cyklist i laget som har störst chans att ta hem totalsegern.

Just det där hade Marcus lite svårt för. Vid en etapptävling 2013 tog Marcus ett eget initiativ under en etapp och kom före den lagkamrat som var utsedd av laget. Marcus agerande ledde till att lagets utsedde cyklist förlorade totalsegern.

Marcus bestämde sig för att satsa på tempolopp. Ett tempolopp har individuell start, cyklisten kämpar själv och taktiken är helt upp till individen hur loppet ska läggas upp. Marcus ville möta de allra bästa och få köra helt efter eget huvud. >>



Skador ingår i en elitsatsning inom cykel och Marcus har fått flera brutna revben, nyckelben, fingrar och näthinna i ena ögat.



EN DRAMATISK OLYCKA

Marcus berättar om en händelse som påverkat honom starkt.

– Första säsongen i högsta elitklassen 2014 slutade dock innan den började. Dagen innan mitt första SM mot bland andra OS-silver och VM-silvermedaljören Gustav Larsson kraschade jag illa på mitt väckpass på cykeln. En bil prejade ner mig i diket i 70 km/h och jag krossade bäckenet och fick frakturer i flera ryggkotor.

– Samma dag skulle vi ta ultraljud på vår äldsta son i magen. Istället fick min fru ta bilderna ensam och sedan komma till intensiv på Östra Sjukhuset i Göteborg. Jag fick bilden på min

son och min fru fick titta på bilderna av min sargade kropp. Här nåddes jag även av nyheten att också Gustav Larsson kraschat på sitt väckpass och skadat ryggen så illa att en ryggkota sprack.

– Hela mitt 2014 bestod av rehab för att kunna gå igen utan stöd. Ironiskt nog var cykling på trainer inomhus den skonsammaste belastningen för skadan. Skador ingår i en elitsatsning inom cykel och det har blivit flera brutna revben, nyckelben, fingrar och näthinna i ena ögat. Utöver detta mängder med avskalad hud från asfalten.

Vad hände med lagidrottaren från

Norrbotten? Det är någonting som Marcus har reflekterat över. De senaste sju åren har han ägnat sig åt tempolopen som är en helt individuell kamp mot klockan. Marcus vill fokusera själv, han vill inte tävla i ett lag och dela ansvaret för prestationen med andra. Skiftjobbet som polis spelade kanske in lite grann, det är lättare att lägga upp sitt träningsprogram själv när arbetstiderna varierar.

Sedan Marcus inledde sin satsning på cykel har han sin elitlicens i Göteborgsmännens idrottsförening och tävlar för dem även civilt. Marcus utvecklas fortfarande som cyklist och 2022 gjorde han sin bästa placering



Foto: Swedemount.



Sista tävlingen i lag med CK Master. Giro Himledagen Tempo 2021. Foto: Björn Johansson.

"En bil prejade ner mig i diket i 70 km/h och jag krossade bäckenet och fick frakturer i flera ryggkotor."

på SM med en 14:de plats och var fyra placeringar ifrån att ta världscup poäng. Det var 10 sekunder upp till en placering bland de 10 bästa vilket hade betytt poäng i världscupen. Då var Marcus 45 år gammal. Det är många världscyklister som Marcus tävlat mot som hunnit avsluta sina karriärer, men Marcus fortsätter. Han tror att hans fortsatta utveckling som cyklist beror på att han började med sporten sent i livet.

POLIS-SM LIGGER VARMT OM HJÄRTAT

När det kommer till polisidrotten så har Marcus varit med och arrangerat polis SM två gånger. Det har varit roligt



Marcus fick berätta om Polisens hockeysatsning i radio.

enligt Marcus och han gillar att alltid försöka bjuda på det lilla extra när han är arrangör. Vissa kanske har blivit lite avskräckta av ambitionerna. Polisidrott ska vara öppen även för de som vill testa på en ny idrott. Marcus har funderat

över hur arrangören ska locka till sig nya deltagare. Det finns en grupp på Facebook för poliser och brandmän som tävlar i cykel med nästan 700 medlemmar.

Ett roligt minne från polisidrotten som inte har med cykel att göra var när Marcus och några till poliser gick ihop med försvarsmakten och kriminalvården och startade ett ishockeylag i Göteborg. Det var för drygt 10 år sedan och började med gemensamma träningar och sedan anmälde de sig för seriespel. **Det uppmärksammades av radiostationen Mix Megapol. Laget fick komma till radiostudion och vara med i morgonshowen.** >>

Reklamjobb för Sportshopen och deras varumärke Swedemount.



Foto: Swedemount.

FAKTA MARCUS CLAUDELIN

Född: 1977 i Kardis, Norrbotten

Bor: Mölnlycke utanför Göteborg med familj

Jobbar: Utredare Region Väst

Roligaste träningspasset: I soluppgången en varm sommarmorgon kl 04:30, en omväg innan jobbet.

Träningsmängd: ca 2000 mil/år om jag är skadefri. Det blir ca 15-20h/veckan.

Stoltaste idrottsprestation: Elit SM i tempo 2022. Utmanade topp 10 och var en hårsman från UCI-poäng i 44 års ålder.

Bästa tid på Vätternrundan: 6:50 två gånger, 2017 och 2019, under rekordförsök med Serneke Allebike Racing Team.

Cykelmeriter: Sju guld i Polis-SM i tempolopp (2015-2023) samt två guld i MTB (2022, 2024). Han har även tagit silver i linjelopp och MTB, samt medaljer i kortbane-GP. Utöver cyklingen har han tävlat i rinkbandy.



Det var inte bara positiv uppmärksamhet kring laget. På planen fick de ta emot många tjuvnyp. Flera motståndare passade på att uttrycka vad de tyckte om polisen på hockeyplanen. Det var situationer som blev våldsamma utanför spelet. I efterhand är Marcus glad att de inte blev värre men också stolt över att alla i laget kunde hantera situationerna på ett bra sätt. De förstod i efterhand att de fått tjuvnypen för att de var poliser.

Att cykling är en materialsport är välkänt. Marcus menar att materialet blir avgörande först när man tävlar, men att bra material är en viktig motivator. Det är en skön känsla att ha en bra cykel och bra kläder. Rådet till de som funderar på att uppgradera sin cykel, KÖP! En bra cykel är ofta en bra motivation till träning.

Marcus mål för 2025

"Tanken var topp 10 på elit SM men återkommande virus under försäsongen har grusat planerna. Istället blir det troligen en mellansäsong med både Gravel, MTB och förstås Polis SM. Sverige är åter igen medlemmar i USPE och om det blir ett EM i cykel i år så kommer jag försöka ta mig dit."

Som individuellt satsande cyklist har Marcus varit helt beroende av sina sponsorer. Att ha bra material vid tävling är direkt avgörande.

ENGAGEMANGET I BARNENS IDROTT

Utöver sin egna satsning på cykel ägnar Marcus tid åt att stötta sina barn i deras idrottande, en stöttning som han själv aldrig fick från sina föräldrar. För sonen är det 100 procent ishockey och Marcus är tränare för laget. Dottern håller på med fotboll och innebandy.

Avslutningsvis, Marcus har varit med på Polis-SM i 10 år. Han hoppas att en ny generation kommer och trycker till honom så att han kan lägga av. I höstas fick han se sig besegrad av Jimmie Lutterhorn som tog första platsen före Marcus när de tävlade i disciplinen GP. Nästa är det Tempolopp på programmet, Marcus favorit. Det vore kul om någon vass kille ställer upp och ser till att Marcus får vara nervös inför start och att han kan lämna över cykeltronen inom Polisidrotten.



>> Vill ni arrangera Polis-SM?

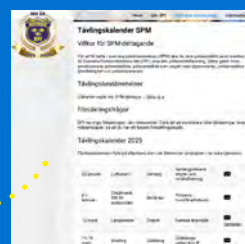
Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.



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.

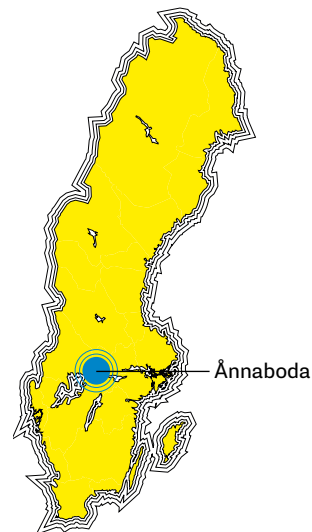
KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

Om du och din polisidrottsförening är intresserade av att arrangera ett SPM - ta kontakt med kansliet på 0708-381320 eller via info@polisidrott.se. På polisidrott.se under "tävlingskalender" ser du vilka SPM som saknar arrangörer.



Mjölksyra och snöyra

Snön höll på att smälta bort, men på tävlingsdagen bjöd Ånnaboda på minusgrader och nypistade spår. Polis och brand-SM i skidor blev en intensiv endagstävling med individuella lopp på förmiddagen och stafett på eftermiddagen. Nu blickar deltagarna redan mot 2026 års mästerskap.



TEXT>> FREDRIK OCH
KATARINA ERIKSSON
FOTO>> DELTAGARBILDER



Tio stafettlag kom till start under dagen.

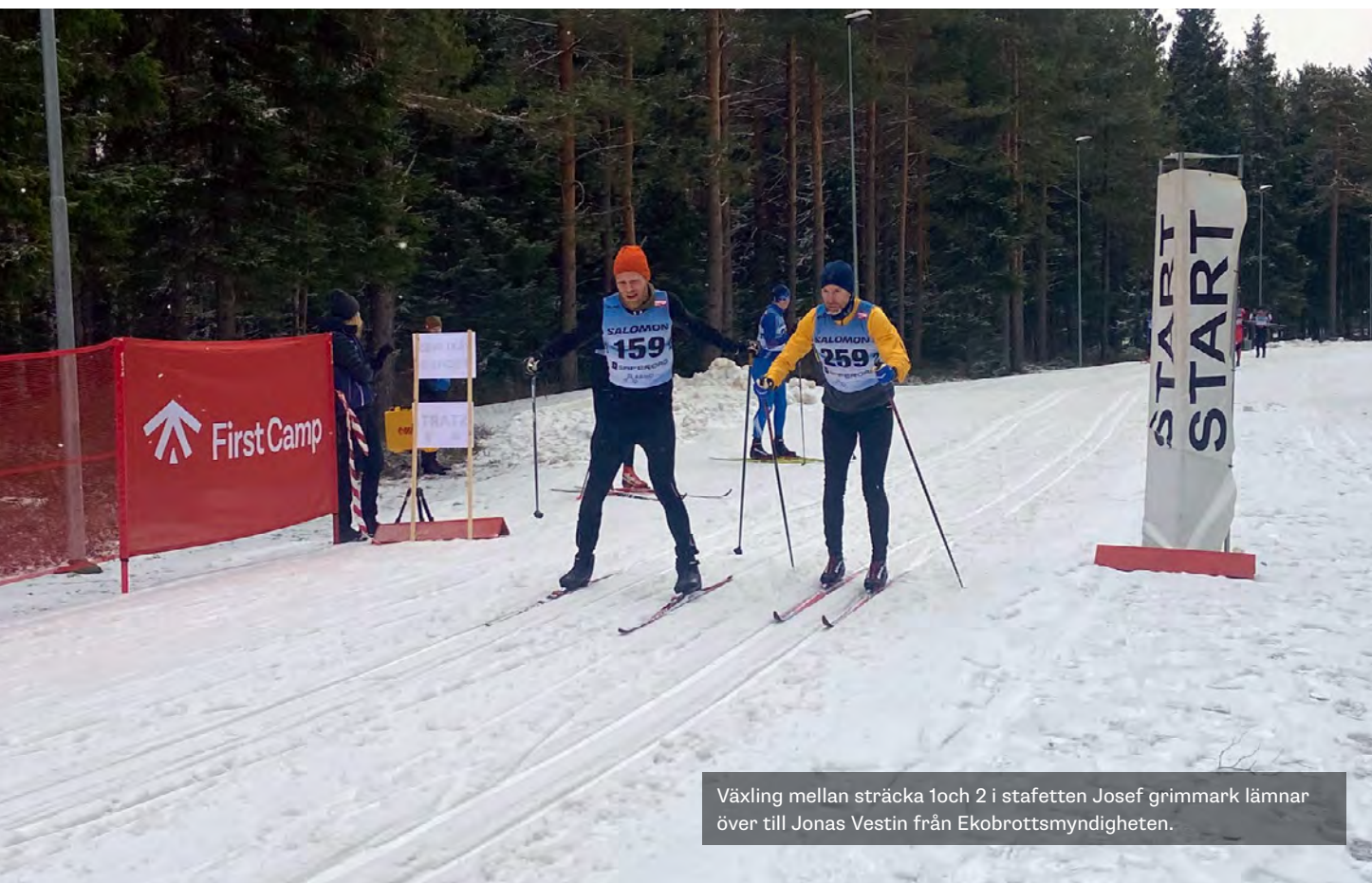


Foto: annabodaskidspar.se.

I ett vitt Ånnaboda avgjordes Längd-SM för Brand och Polis. Försmaken av våren veckan innan tog rätt hårt på spåren men på tävlingsdagen var det pistat bra spår. En endags tävling med individuella starter på förmiddagen och stafetter på eftermiddagen. Innan själva tävlingarna drog igång hölls ett litet tävlingsmöte där alla välkomnades och reglerna för tävlingen gick igenom. Kort därefter släpptes ett 40 tal tävlande iväg i spåren för att göra upp om medaljerna. Olika sträckning i olika klasser 15 km för de yngsta, 10 km för medelålders och 5 km för de lite äldre. Runt runt på en 1,6 km lång bana, så det blev en hel del passeringar men också väldigt publikvänligt.

Mellan tävlingarna åt vi en gemensam lunch och många passade på att ta sig en siesta på maten och vila ögonen en stund. Halv tre var det så dags att skicka iväg de 10 anmälda stafettlagen ut i spåren. Trots många lag så blev det ingen direkt trängsel i startmomentet och rätt snart stäcktes fältet ut. Tre sträckor á 5 km avverkades av alla lag

”Runt runt på en 1,6 km lång bana, så det blev en hel del passeringar men också väldigt publikvänligt.”

och efter en dryg timme var alla lagen i mål i det för stunden ymniga snöfallet. Snabbt vidare in till restaurangen där alla avslutade dagen med fika och prisutdelning.

Ett extra tack till Ronja Andersdotter och Adam Karlsson från Garphyttans IF skidor som hjälpte till med tävlingen före, under och efter med spårdragning, start och resultatlistor samt lån av all utrustning.

Nu söker vi tidigt en arrangör till 2026 års arrangemang och då gärna med både längd och alpint på programmet. ■■■



Katarina Eriksson berättar om sina upplevelser under mästerskapet. Bilden är från förra årets Polis-SM i Orsa Grönklitt.

"Uppe i Ånnaboda kändes det som vinter igen efter några riktigt varma 'vårdagar' veckan innan tävlingen."

Trots osäkerheten kring hur vida det skulle finnas någon snö kvar eller inte till tävlingen, kom tävlingsdagen och bjöd på minusgrader och lätt snöfall hela dagen. Uppe i Ånnaboda kändes det som vinter igen efter några riktigt varma 'vårdagar' veckan innan tävlingen.

Tävlingen gick av stapel i Garp-hyttan Ånnabodas regi, de hade trots vädrets makter fått till en fin slinga med snö som uppmätte ungefär 1,6km per varv med både sega backar uppför och en liten backe med medlut som bjöd på lite fin stakning.

Tävlingen arrangerades till största del av räddningstjänsten och tyvärr kändes det som att många poliser därav missat infon om att det trots dåligt med snö och svårt hitta någon ansvarig arrangör för skidorna ändå blev ett polis SM i skidor 2025.

Förmiddagen var det individuella starter och eftermiddagen var det stafett på schemat.

Banan var en fin bana som bjöd på en hel del jobbig men fin skidåkning, banan inbjöd inte till mycket vila och då ett varv var ungefär 1,6km och de individuella starterna i D35 som jag körde var på 15km så skulle banan köras nio varv! De nio varven gav ut sin rätt tillsammans med snöfall i spåren hela dagen så blev det en kämpig åkning både på förmiddagen och eftermiddagen.

Med endast två kvinnliga poliser närvarande blev det en internkamp där jag fick gå segrande ur det hela och Kristin fick kämpa på.

På eftermiddagen var det dags för stafett och då vi från början bara var anmälda poliser från region Öst lottades lagen ut mellan oss för att få en så

rättvis uppdelning som möjligt, i sista stund ställde Örebro-polisen upp med ett stafettlag vilket resulterade i hela fyra rena polislag.

Kampen om guld i stafetten blev inte mycket till kamp då Örebro-polisen skickade ut en stark åkare på första sträckan som snabbt tog en stor ledning över övriga. Stafetten bestod av 5km per åkare alltså endast tre varv på banan, vilket var skönt efter förmiddagens nio varv.

Kul med stafett även om mitt lag inte fick med oss någon medalj hem så fick vi åka skidor och heja på varandra.

Får tacka för ett fint arrangemang och kul att några poliser kom, nu hoppas jag på en bättre vinter 2026 och att det då står ytterligare poliser på startlinjen. ■

//KATARINA ERIKSSON



Damer 35, silver till Kristin Österberg Ekobrottsmyndigheten i Linköping och guld till Katarina Eriksson från Polisen Eskilstuna.



Herrar 35, silver till Erik Nissle Ekobrottsmyndigheten Linköping, guld till Henrik Albertsson NFC Linköping och brons till Josef Grimmark Ekobrottsmyndigheten i Linköping.



Herrar 45, silver till Joakim Jansson Sydnärkepolisens IF och guld till Mikael Alfredsson Örebro Poliskårs Idrottsförening.



Polis H65, silver till Våge Strålin Karlstadspolisen och brons till Stefan Söderberg Karlstadspolisen.



Polisernas alla stafettpristagare.

RESULTAT //// POLIS-SM SKIDOR

H21 – 15 KM KLASSISK STIL

1. Viktor Hansson, Örebropolisens IF

D35 – 15 KM KLASSISK STIL

1. Katarina Eriksson Sköld, Polisen Eskilstuna
2. Kristin Österberg, Ekobrottsmyndigheten Linköping

H35 – 15 KM KLASSISK STIL

1. Henrik Albertsson, NFC Linköping
2. Erik Nissle, Ekobrottsmyndigheten Linköping
3. Josef Grimmark, Ekobrottsmyndigheten Linköping

H45 – 10 KM KLASSISK STIL

1. Joakim Jansson, Sydnärkepolisens IF
2. Mikael Alfredsson, Örebro Poliskårs Idrottsförening
3. Lars Hjærtjö, Sydnärkepolisens IF

H65 – 5 KM KLASSISK STIL

1. Anders Eriksson, Stockholmspolisens IF
2. Våge Strålin, Karlstadspolisen
3. Stefan Söderberg, Karlstadspolisen

STAFETT – KLASSISK STIL 5 KM

1. Örebropolisens IF (Viktor Hansson, Mikael Alfredsson, Joakim Jansson)
2. Lag Polisen Östergötland (Henrik Albertsson, Kristin Österberg, Henrik Albertsson)
3. Lag Ekobrottsmyndigheten (Josef Grimmark, Jonas Vestin, Erik Nissle)



>>Meddela arrangören om du **inte** vill synas i tidningen

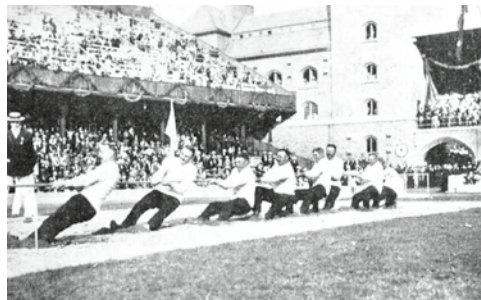


När du anmäler dig till någon av våra Svenska Polismästerskap godkänner du att ditt namn kommer publiceras på vår hemsida www.polisidrott.se, i vår tidning Polisidrott och i programblad som vi trycker inför mästerskapet. Ditt namn kan nämnas i startlistor, resultat samt i artikel om mästerskapet.

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



Stockholmspolisen samlade ihop ett gäng starka polismän som kunde ställa upp i dragkamp mot Londonpolisen vid olympiaden på Stockholm Stadion 1912.

100 år av polisidrott

Det är lätt att tro att Polisidrotten startade med två närliggande polisstationer som ville göra upp om vem som var starkast, vem som kunde springa fortast eller göra upp om vem som var bäst i fotboll, men så var det inte.

TEXT: MICHAEL FETZ OCH LINA BERGLUND

Det hela började mer storslaget. Stockholmspolisen samlade ihop ett gäng starka polismän som kunde ställa upp i dragkamp mot Londonpolisen vid olympiaden på Stockholm Stadion 1912.

Dragkamp var en prestigegren och Londonpolisen var obesegrade när de kom till Stockholm för de olympiskaspelen. Stockholmspolisen lyckades ta en sensationell seger och hemmapubliken firande stadens polismän i kvarteren kring Stureplan genom att skandera ”polisen vann, polisen vann”.

I den tidiga polisidrotten tävlade många poliser och lag bestående av poliser i civila tävlingar. Det utvecklades sedan till arrangemang som endast var öppna för poliser.

100 ÅR AV FANTASTISKA PRESTATIONER

Den 22 mars 2025 är en historisk dag för den svenska polisidrotten. Svenska

Polisidrottsförbundet firar då 100 år – ett sekel av engagemang, prestationer och gemenskap inom polisidrotten. Från de första stegen på 1920-talet till dagens breda och välorganiserade tävlingsverksamhet har polisidrotten varit en viktig del av yrkeskåren, både som en källa till fysisk utveckling och som en samlande kraft för medarbetare inom polisen över hela landet.

Genom åren har polisiddrottare tävlat i en imponerande bredd av sporter. Klassiska grenar som friidrott, skytte och orientering har alltid haft en självklar plats, men också lagsporter som fotboll och innebandy har engagerat många. Simning, brottning, cykel, judo och skidåkning är några exempel på andra idrotter där polisanställda har gjort avtryck både nationellt och internationellt.

Under 100 år har vi sett fantastiska prestationer från polisiddrottare som

inte bara tävlat mot varandra utan också representerat Sverige i internationella sammanhang. Vi har bevittnat imponerande insatser, där idrotten även fungerat som en viktig länk mellan oss anställda och samhället.

Men det största arvet efter 100 år av polisidrott är ändå gemenskapen. Mötena vid tävlingar, träningsläger och mästerskap har skapat band mellan kollegor från olika delar av landet, och i många fall även över landsgränserna. Dessa möten har inte bara stärkt oss som idrottare utan också i vår yrkesroll och som människor. ■



Läs mer i specialnumret av Polisidrott.

”Vi har bevittnat imponerande insatser, där idrotten även fungerat som en viktig länk mellan oss anställda och samhället.”



Väklädda konstuplar på omslaget till sommarnumret av 1934 års Polisidrott.



Luleåpolisens damlag i fotboll blev första kvinnorna på omslaget 1974.



Den 22 mars firades polisidrottens 100-årsjubileum med en fest på Clarion Hotell Sign i Stockholm.

Orolig för att hamna efter?



Prenumerera på Polisdrott!

Du som är polisanställd, före detta polisanställd eller polisstuderande erbjuds av FörbundsMedia AB att få tidningen Polisdrott **gratis hemskickad** till din bostadsadress. Intresserad? Maila då din adress till kansliet på [via info@polisdrott.se](mailto:info@polisdrott.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 Polisdrottsförbundet. Skriv "Polisdrott" i fältet för meddelanden. Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisdrott.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@polisdrott.se](mailto:info@polisdrott.se).

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

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 2 av 2 - Kost.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON

Denna artikel är ursprungligen publicerat på Styrkelabbet.se



Träning och fysisk aktivitet i all ära, men många av oss tycker bättre om att äta än att svettas.

Kost och näring är stora påverkbara faktorer när det gäller att förebygga cancer. Vad du väljer att stoppa i munnen, och hur mycket du äter, kan öka eller minska risken att du drabbas av cancer i framtiden eller håller dig frisk livet ut.

Det du äter påverkar risken för cancer på flera sätt. Dels är din kosthållning den största faktorn som avgör din kroppsvikt. Hur mycket du väger och ifall du går upp i vikt som vuxen är en stor riskfaktor för många cancertyper, som vi nämnde tidigare. Det är dock inte bara kaloribalansen som räknas.

Din kost styr även ett antal mekanismer i din kropp som både ökar eller minskar risken för cancer och andra sjukdomar. I USA räknar man med att 4,2 till 5,2 % av alla årliga cancerfall direkt kan tillskrivas en undermålig kost. >>

Enskilda livsmedel och näringsämnen är sällan avgörande, eller ens viktiga, när det gäller att påverka risken för någon typ av cancer. Det är däremot dina kostvanor i allmänhet. Olika livsmedel, olika råvaror och olika näringsämnen har ofta en synergistisk effekt och verkar inte i ensamhet.

Hälsosamma ätmönster, som till exempel en "medelhavskost", är kopplade till lägre cancerfrekvens i både enskilda studier och flera metaanalyser. Västerländsk kosthållning innehåller ofta stora mängder processat kött och raffinerade kolhydrater som socker, och dessa är istället kopplade till bröstcancer och tarmcancer.

En bra kost kan minska risken för cancer på flera sätt. Den kan minska inflammationer i kroppen, förbättra insulinsvaret på det du äter och därmed minska cirkulerande insulinnivåer, och skydda mot oxidativ stress och DNA-skador. Dessutom är en "nyttig" kost med mycket plantbaserade val kopplad till mer gynnsam tarmflora än en kost med mycket mättat fett och socker.

FRUKT OCH GRÖNSAKER

Även om dina ätmönster är viktigare än enskilda livsmedel, finns det även sådana som påverkar risken för cancer. Bland dessa hittar vi grönsaker och frukter. Tidigare trodde man att det fanns en mycket stark koppling mellan ett högt intag av frukt och grönt och en lägre risk för cancer. Tyvärr verkar den kopplingen inte vara så imponerande som vi hoppades på. Trots det konstaterar en aktuell rapport från Världscancerfonden och International Agency for Research on Cancer att hela frukter och icke stärkelsebaserade grönsaker sannolikt skyddar mot cancer i munnen, svalget, luftstrupen, matstrupen, lungorna, magen och tarmarna.

Både frukter och grönsaker (där bönor räknas in i sammanhanget) ger dig mängder av mikronäringsämnen. Du får bland annat vitaminer, mineraler, kostfibrer, flavonoider, steroler, fenoler, karotenoider och ett otal andra bioaktiva substanser från en kost som innehåller ett rikligt och blandat urval av frukt och grönt. Vi vet fortfarande inte exakt hur dessa samverkar i kroppen, men många av dem har potential att skydda mot cancer.



"Vad du väljer att stoppa i munnen kan öka eller minska risken att du drabbas av cancer."

Framstående exempel på extra intressanta frukter och grönsaker är mörkgröna och orange grönsaker, korsblommiga grönsaker som broccoli, brysselkål och blomkål, sojabaserade produkter, alla slags baljväxter som bönor och linser, lök av alla de slag, samt tomater.

Utöver de direkta effekterna av alla mikronäringsämnen du hittar i frukt och grönsaker, kan de också indirekt påverka risken för cancer. De är oftast energifattiga, fiberrika och både ökar mättnadskänslan och minskar kaloriintaget. På det sättet bidrar de till vikttnedgång och till att behålla den lägre kroppsvikten, om du inkluderar dem i din kosthållning.

Den aktuella rapporten rekommenderar minst 2,5 till 3 cups med grönsaker och 1,5 till 2 cups med färsk frukt varje dag. En cup är ett amerikanskt mått som inte har en fastställd motsvarighet i gram, eftersom det är ett volymmått, inte ett viktmått. Den här officiella hemsidan från amerikanska myndigheter visar vad en cup av olika grönsaker innebär.

Svenska rekommendationer säger

att du bör äta minst 500 gram frukt och grönt varje dag. Siffran för barn ligger på 400 gram.

En omfattande metaanalys från 2017 pekar dock på att dessa siffror är i underkant. Den visar en koppling mellan ett frukt- och grönsaksintag på upp till 600 respektive 800 gram och en lägre risk för cancer respektive hjärtsjukdom.

Bönor och andra baljväxter ger mycket protein, kostfiber, zink, järn, kalium och folsyra. Kolhydraterna de ger är av högsta kvalitet och påverkar blodsocker och insulin blygsamt. Baljväxter är hälsosamma och den stora proteinnmängden gör dem idealiska om du vill dra ned på ditt intag av rött kött och charkprodukter och ersätta dessa med något plantbaserat.

Rekommendation: Ät mer frukt och grönt! Du bör äta minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag, inte bara för att motverka risken för cancer, utan för din hälsa i allmänhet. Välj inte bara en eller två grönsaker eller frukter, utan se till att variera dig så mycket som möjligt. Olika färger betyder olika mikronäringsämnen. Ett enkelt sätt att få så många olika sådana som möjligt är att äta frukter och grönsaker med ett brett färgspektrum. Du behöver inte variera på det sättet i varje måltid eller varje dag, men på veckobasis kan det vara en god idé att försöka få in variation i dina val.

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 eldsjälarna som brinner för träning och hälsa. Bloggen syftar till att hjälpa intresserade att få bättre resultat av sin träning. I bloggen finner man hundratals pedagogiska artiklar och guider helt gratis.

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

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

FULLKORNSPRODUKTER OCH GRYN

Fullkorn betyder att 100 % av spannmålets korn finns kvar i produkten du tillagar och äter. Det kan handla om havre, korn, råg, majs, ris eller vete. Kornet behöver inte vara intakt, utan även krossade korn eller mjöl på det räknas. Huvudsaken är att hela kornet finns med i slutprodukten i någon form.

Äter du mycket fullkorn löper du lägre risk att drabbas av hjärtsjukdom och diabetes.

Skyddar fullkorn även mot cancer? Enligt Världscancerfonden och International Agency for Research on Cancer är det möjligt, till och med sannolikt. Det gäller främst tjocktarmscancer, där organisationerna såg en minskad risk för cancer med 5 % för varje 30 gram fullkorn du äter. En annan metaanalys observerade en 6 %

lägre risk att dö i cancer i allmänhet per 3 portioner fullkorn och dag.

Fullkorn ger mängder av fytoke-mikalier och kostfiber. De cancerfö-rebyggande effekterna skulle därmed komma från påverkan på tarmarna: mer gynnsam produktion av fettsyror och mindre proinflammatorisk tarmflora. Dessutom skyddar fullkornsprodukter på tiden det tar för maten du äter att lämna magsäcken och passera tarmsystemet. Det gör att du minskar din exponering för eventuella cancer-framkallande ämnen i det du äter.

Rekommendation: äter du spannmåls-produkter som havre, korn, råg, majs, ris eller vete, välj gärna fullkornsvarianter där du får hela kornet, antingen intakt, krossat eller malet, istället för mer raffinerade varianter.

KOSTFIBER

Kostfibrer är sannolikt kopplade till en lägre risk för tarmcancer och övervikt. Fibrer påverkar bakteriefloran i tarmarna, vilket är ett högtintressant område för cancerforskningen för närvarande. I randomiserade kontrollerade studier ser man inte att fibertillskott skyddar mot godartade tumörer i tjocktarmen. Dessa tumörer, även om de är godartade till att börja med, kan så småningom utvecklas till riktig cancer.

Rekommendation: få större delen av ditt kostfiberintag från naturella grönsaker, frukter, nötter, frön och fullkornsprodukter, inte från tillsatta kostfibrer.

RÖTT KÖTT OCH CHARKPRODUKTER

Rött kött är kött från nöt, gris, lamm, vilt och ren. Chark är kött som >>

”Världscancerfonden konstaterar att charkprodukter är direkt cancerframkallande hos människor.”



behandlats, till exempel genom saltning, rökning eller gravning. Bacon, kassler och skivad, inplastad smörgåsmat är exempel på chark. Charkprodukter kan innehålla annat kött än rött.

Rött kött och charkprodukter har misstänkts kunna bidra till olika former av cancer i många årtionden. Allmänna rekommendationer har länge varit att försöka dra ned på intaget.

År 2015 konstaterade en expertpanel från International Agency for Research on Cancer att charkprodukter är direkt cancerframkallande hos människor. Samma rapport klassade rött kött i allmänhet som en trolig car-

cinogen baserat på epidemiologi och sannolika mekanismer.

Världscancerfondens senaste rapport från 2019 instämmer i stort med det uttalandet och drar slutsatsen att kopplingarna mellan tarmcancer och chark är övertygande, medan kopplingarna med rött kött i allmänhet och tarmcancer är sannolika. Enskilda nya studier antyder också att rött kött och charkprodukter kan öka risken för bröstcancer och prostatacancer, även om det behövs mer forskning på de typerna av cancer.

En översikt av prospektiva studier från 2019 kom dock fram till att

bevisen för att rött kött ökar risken för tarmcancer är svaga eller till och med mycket svaga. Den rekommenderade att allmänheten kan fortsätta äta kött utan att oroa sig för cancer.

Den aktuella rapporten den här artikeln handlar om påpekar att den översikten står ut från alla andra systematiska översikter. Samma forskargrupp som rekommenderade fortsatt obegränsat köttätande publicerade även en annan metaanalys ungefär samtidigt. I denna såg samma forskare signifikant lägre risk för bröstcancer, matstrupscancer och tarmcancer av att minska på köttätandet. Där konstatera-



de att 3 portioner färre rött kött per vecka kan leda till 7–8 färre dödsfall relaterade till cancer per 1000 individer.

Bakomliggande mekanismer som gör att charkprodukter ökar risken för cancer inkluderar nitrater och nitriter som används i framställningen av dessa. Nitrit kan orsaka skador på arvsmassan när nitrosaminer bildas i magen med hjälp av hemjärn. Hemjärn återfinns också i rikliga mängder i kött.

Hög värme vid tillagning av rött kött bildar så kallade aromatiska aminer och polycykliska aromatiska kolväten. Dessa är mutagena ämnen som man

misstänker orsakar kromosomskador och cancer.

Vi vet idag inte om det finns någon säker nedre gräns för intag av kött och framförallt charkprodukter. Därför rekommenderar författarna till den aktuella rapporten att du hellre väljer fisk eller fågel framför rött kött och begränsar eller undviker charkprodukter helt.

Våra svenska rekommendationer säger att du bör begränsa ditt intag av rött kött till högst 500 gram per vecka. I den siffran ingår chark, men bör sannolikt utgöra en mindre del av den mängden.

Rekommendation: om du äter kött, välj hellre vitt kött som fisk och fågel istället för rött. Det finns inga kopplingar mellan vitt kött och tarmcancer. Använd charkprodukter i begränsad utsträckning, eller undvik dem helt.

RAFFINERAT OCH TILLSATT SOCKER

Socket, oavsett om det handlar om vitt strösocker, råsocker eller olika typer av siraper, är kaloritätt och lättätet. Raffinerat socker är kopplat till övervikt och fetma, som i sin tur är kopplat till en ökad risk för 13 olika typer av cancer. Utöver det ökar raffinerat socker den så kallade glykemiska belastningen, ett mått på hur mycket något påverkar blodsockret. Det är också kopplat till en sannolik risk för livmodercancer.

Både nordiska och amerikanska näringsrekommendationer säger att färre än 10 % av kalorierna du äter bör komma från tillsatt socker. Världshälsoorganisationen slår fast att ett ännu lägre intag av tillsatt socker, 5 % eller

mindre av ditt totala energiintag, troligen innebär ännu större hälsovinster.

Rekommendation: begränsa mängden tillsatt socker i din kost och begränsa även eller undvik helt sockersötade drycker. Drick vatten eller drycker som inte är sötade med socker istället.

PROCESSAD OCH RAFFINERAD FÖDA

Just fler processer den naturliga råvaran genomgår, desto mer raffinerad eller processad blir den. Ultraprocessad föda är den stora boven i det här sammanhanget. Det är mat och dryck som läskedrycker, sötsaker, sylt, flingor, snacks, bakverk, kakor, pizza, hamburgare och frysta färdigretter. Mat där det inte finns mycket intakt råvara kvar. » Istället är det en blandning av processade råvaror och ytterligare raffinerade tillsatser som socker, mjöl, oljor och fetter.

Ultraprocessad mat är ofta rik på fett, tillsatt socker, raffinerade kolhydrater och salt. Några studier uppmärksammar en koppling mellan kost rik på sådan föda och negativa hälsokonsekvenser, inklusive cancer.

Rekommendation: begränsa ditt intag av ultraprocessad mat, eller uteslut den helt, främst på grund av kopplingen mellan en kosthållning och risken för övervikt. Det kan också finnas direkta kopplingar mellan de raffinerade ingredienserna i många ultraprocessade livsmedel och cancer, även om forskningen på den saken ännu är för begränsad för att basera några rekommendationer på den. »



KALCIUM OCH MJÖLKPRODUKTER

Kalcium och mjölkprodukter kan ha egenskaper som påverkar cancerrisken både positivt och negativt, beroende på vilken typ av cancer det handlar om.

Världscancerfonden och International Agency for Research klassar en kost som ger rikligt med kalcium och mjölkprodukter som sannolikt skyddande mot tjocktarmscancer. Begränsade bevis säger att kalcium och mjölkprodukter även skyddar mot bröstcancer.

Å andra sidan konstaterar samma organisationer att det finns begränsade bevis för att kalcium och mjölkprodukter ökar risken för prostatacancer hos män. För varje 400 gram mjölkprodukter per dag, ökar risken för prostatacancer med 11 %. En kost som ger mer än 2000 mg kalcium per dag är på sikt kopplad till större risk för prostatacancer, inklusive svåra och dödliga former.

På grund av att forskningen visar på lägre risk för vissa typer av cancer och ökad risk för andra, ger den aktuella rapporten inte specifika rekommendationer för mjölkprodukter. Istället hänvisar man till det rekommenderade

dagliga intaget för kalcium, som ligger på 1000 till 1200 mg i USA. Här i Sverige ligger siffran på 800 mg per dag för vuxna med en rekommendation på 100 gram extra för tonåringar, gravida och ammande.

D-VITAMIN

Laboratorieförsök och observationsstudier visar att D-vitamin kanske kan hjälpa till att förebygga cancer. Framförallt gäller det tjocktarmscancer. Randomiserade kontrollerade studier visar dock inte på något stöd för ett sådant samband. Forskningen är pågående och vem vet vad framtiden kan utvisa.

Rekommendation: undvik D-vitaminbrist. Även om det inte finns några säkra kopplingar mellan tillskott av vitamin D och cancer, har en stor del av befolkningen, både i USA och här, brist på vitaminet. Det gäller särskilt oss här i norr som inte kan ta del av D-vitaminfrämjande solljus under vintermånaderna.

KOSTTILLSKOTT

I det här sammanhanget avses vitaminer, mineraler, aminosyror och örter.

Tar vi vitaminer i pillerform som exempel är de både "kost" och "tillskott". Dels återfinns de i din vanliga kost. Dels får du dem här i form av ett tillskott som kan vara värdefullt om din kost inte ger tillräckligt, eller om du har brist av något annat skäl. Det finns massor av andra tillskott som marknadsförs som kosttillskott men som egentligen inte är något tillskott till kosten. Köper du en PWO köper du ett "kosttillskott", men det finns ingenting i en PWO som du behöver eller som bidrar till din kost. Den använder du av andra anledningar. Sådana "kosttillskott" räknas inte in de här rekommendationerna.

En kost rik på frukt och grönsaker kan mycket väl tänkas minska risken för olika cancerformer. Däremot finns det väldigt begränsade bevis för att detsamma gäller kosttillskott som vitaminer och mineral i piller- eller pulverform. Även om vi talar om exakt samma mängder.

Ett par randomiserade kontrollerade studier visar på lägre cancerrisk hos män som regelbundet använder lågdoserade tillskott av antioxidanter och multivitamin. Majoriteten av den forskning som finns stödjer dock

inte användandet av kosttillskott i syfte att minska risken för cancer. Det finns inget alls som pekar på några fördelar för kvinnor.

Dessutom finns det mer eller mindre övertygande bevis för att högdoserade tillskott av betakaroten, vitamin A och vitamin E istället ökar risken för vissa typer av cancer.

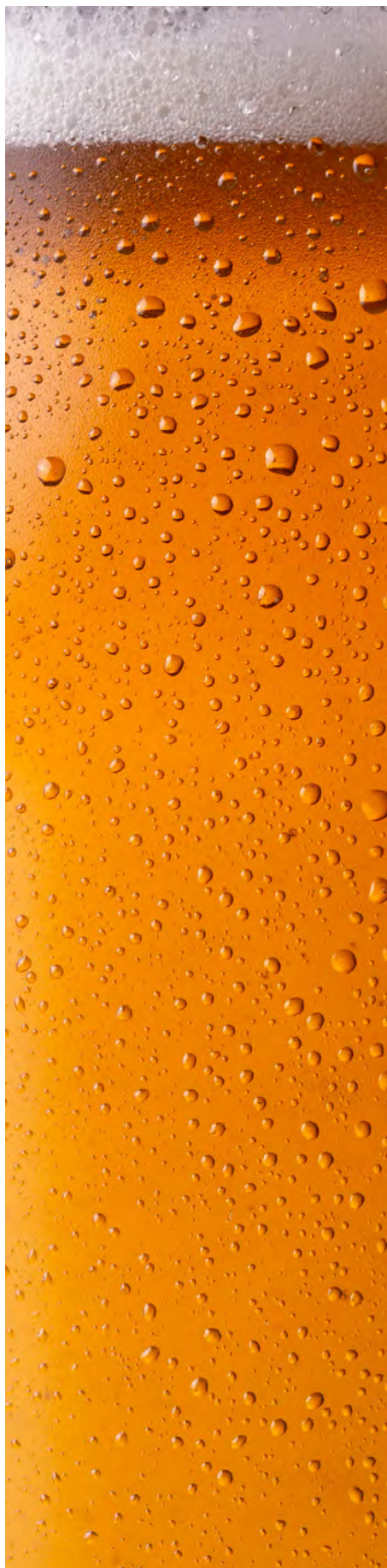
Det enda tillskott som kanske minskar risken för cancer är kalciumtillskott, och då handlar det om tjocktarmscancer. Å andra sidan är det möjligt att samma kalciumtillskott ökar risken för prostatacancer. Därför är det en tveksam rekommendation, åtminstone för män. En studie visade också att personer som får mer kalcium än de behöver från tillskott löper större risk att dö från alla typer av cancer, jämfört med personer som får ett lika stort kalciumöverskott från vanlig mat.

De här potentiellt skadliga effekterna av stora mängder vitaminer och mineraler från tillskott har man aldrig observerat från vanlig mat.

Även om det finns massor av hälsofrämjande kemikalier i frukter och grönsaker, vet vi inte exakt hur många och vilka av dem som påverkar risken att utveckla cancer. De samverkar antagligen med varandra, och du får inte deras positiva effekt om du isolerar samma kemikalier i ett piller. Dessutom finns det sannolikt massor med kemikalier i frukter som vi helt enkelt inte upptäckt än. Dessa kanske är avgörande för de positiva hälsoeffekterna du får av att äta naturella frukter och grönsaker. De kan du, av uppenbara anledningar, inte få ens från marknadens mest kompletta vitamin- och mineraltillskott.

Rekommendation: En varierad och näringsrik kost är den bästa källan till vitaminer, mineraler, spårämnen och andra mikronutrientier. Får du inte tillräckligt av något, kan ett tillskott vara värdefullt, men förlita dig inte på dessa för att täcka dina behov om du kan göra det via kosten. Det finns inga bevis för att några typer av kosttillskott skyddar mot cancer.

Vill du använda ett kosttillskott för allmän hälsa, kan du med fördel välja ett multivitamin- och mineraltillskott, men ett som inte ger mer än 100 % av Rekommenderat Dagligt Intag av



någon ingrediens.

Den aktuella rapporten rekommenderar inga kosttillskott i cancerförebyggande syfte.

ALKOHOL

Du kanske inte känner till att alkohol är den tredje största riskfaktorn för cancer, efter tobak och övervikt. Den tredje största riskfaktorn du kan påverka, vill säga.

Alkohol är en dokumenterat cancerframkallande substans. Inte bara kopplad till en högre cancerfrekvens, utan en direkt orsak till minst sju typer av cancer. Expertgrupper från International Agency for Research on Cancer konstaterar att det gäller alla alkoholhaltiga drycker, inte bara ren alkohol.

Fler än 40 % av fallen av cancer i munhålan och fler än 20 % av alla fall av matstrupscancer orsakas av alkohol. Något förvånande är kanske att 16 % av all bröstcancer kan tillskrivas alkoholkonsumtion.

Utöver den dokumenterade riskökningen vid en stor alkoholkonsumtion över lång tid, verkar det inte finnas något säkert lägsta intag för flera cancerformer. Oavsett mängd ökar alkohol risken för bland annat bröstcancer, enligt en omfattande expertrapport från 2018, publicerad av Världscancerfonden och International Agency for Research on Cancer.

Rekommendation: det bästa är om du inte dricker alkohol alls. Det är en rekommendation som kanske inte passar alla. I sådana fall bör du begränsa ditt alkoholintag till högst två drinkar per dag om du är man och en drink om dagen om du är kvinna. En "drink" betyder olika mängd alkohol i olika länder, men i USA, där rapporten är skriven, motsvarar det 14 gram alkohol. Det betyder alltså max 28 gram alkohol om dagen för män och 14 gram för kvinnor. Världshälsoorganisationens definition är dock 4 gram mindre än så.

Observera att du inte ska tolka "per dag" som en rekommendation att dricka den mängden alkohol varje dag. Det är bättre om du inte gör det. Rekommendationen ska tolkas som att du inte bör dricka mer än så någon dag.

Securitas
Technology



Tack.

Trygghet och säkerhet är ett gemensamt arbete.
Det är ditt uppdrag. Mitt uppdrag. Vårt uppdrag.

Som polis vet du allt om det här. Du leder, skyddar,
utbildar och räddar. Människor och samhället.
Och du uppmanar oss andra att göra vår del. För
Sveriges skull.

Det finns något vi alltför ofta glömmer bort att säga:
Tack för att du valde att bli polis, tack för ditt mod.
Vi ser dig. Vi hör dig. Vi uppskattar dig.
Och vi lovar att göra vår del.

En dag i taget.



www.securitastechnology.se



POLITIVAGN STOCKHOLM

Box 105 - 123 22 Farsta

Tel. 08-659 99 16



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



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



Boktips: Världens bästa bollkänsla

De flesta av oss har säkert någon gång undrat hur världens bästa fotbollsspelare gör för att lyckas. Hur gör de för att sätta det där målet i ett avgörande ögonblick? Hur har de fått sin bollkänsla och tekniska skicklighet? Hur kan de hantera den höga pressen och vara bäst när det gäller? I den här boken analyseras dessa frågeställningar utifrån hur hjärnan fungerar.



Boken "Världens bästa bollkänsla" ger dig kunskaper och praktiska tips på hur du på egen hand, utöver ordinarie fotbollsträningar, kan utveckla din tekniska skicklighet utifrån ett psykologiskt perspektiv. Du får tips på hur du kan hantera situationer där pressen är hög. Boken vänder sig också till tränare och föräldrar som vill veta mer om hur de kan stötta spelares utveckling och välmående.

Världens bästa bollkänsla syftar till att ge läsaren förutsättningar att

utvecklas på bästa sätt, må bra och våga drömma stort. Den har tidigare legat etta på Nordens största nätbokhandel Adlibris topplista. Boken utgår från fotboll, men gäller även för andra bollsporter och idrotter som inte använder en boll.

Den bör ses som ett komplement till ordinarie träningar. Du kan få bokens studiematerial, som kan användas på egen hand eller i en bokcirkel, genom att maila contact@mind-kick.com.

PSYKOLOG OCH BOLLFANTAST

Josephin Gustavsson är legitimerad psykolog. Boken "Världens bästa bollkänsla" har hon skrivit utifrån sina två passioner: bollkänsla och psykologi. I boken har hon intervjuat elitidrottare och analyserat deras svar utifrån ett vetenskapligt och psykologiskt perspektiv. Några av hennes viktigaste uppgifter som psykolog har varit att skapa miljöer där barn, ungdomar och vuxna kan fortsätta utvecklas och må bra. Läs mer på www.mind-kick.com.



Inbjudan till Polis-SM //Handboll

Plats >> Heidhallen, Göteborg

Datum >> 21-22 maj 2025

Arrangör >> BK Heid

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 //Cykelvasan

Plats >> Sälen-Mora

Datum >> 9 september 2025

Arrangör >> Brand och räddningstjänstens Idrottsförbund

I samband med Cykelvasan 90, 9 augusti 2025 kommer Brand och Polis-SM i MTB-maraton gå av stapeln. Nordens största mountainbikelopp tar dig med på en historisk resa i fäders spår. Starten går i Sälen och loppet passerar sen alla de klassiska Vasaloppskontrollerna. Totalt 94 km på skogsvägar och uppbyggda trallar över myrmarker, genom ljusa tallskogar, förbi fäbodstugor och ängsmark ner mot målportalen i Mora.

Vi kommer att starta i motionsklass Startgrupp - 7. Gruppens starttid är 9:25

KLASSER

D/H 21, D/H 30, D/H 40, D/H 50, D/H 60

ANMÄLAN

Sker via länken
<https://kampanj.vasaloppet.se/polisochbrandsm/>

Sista anmälningsdag är 4/8, Inga efteranmälningar!

Är du redan anmäld till Cykelvasan lördag och vill vara med och tävla i SM och starta i den avsedda gruppen mejla då till rasmus.ericson@vasaloppet.se så fixar han in er.



Mer tävlingsinfo kommer löpande på: [Brandsm.se](https://brandsm.se) och polisidrott.se och i grupperna BRAND-SM samt Polis och grand SM Cykel 2025 på facebook

Varmt välkomna till Cykelvasan 2025 önskar SBRIF och SPI i samarbete med Vasaloppet Vid frågor hör av er, Fredrik Bäcklund 0739-298861. Ordförande och grenansvarig Cykel i SBRIF

>>Läs mer på polisidrott.s



Inbjudan till Polis-SM // Pistolskytte

Plats >> Östersund

Datum >> 12-15 augusti 2025

Arrangör >> Jämtlandspolisens Idrottsförening och A4 Skytteförening

TÄVLINGSPLATS

A4 Skytteförenings Skjutbana 6km öster om Östersund efter RV87 mot Sollefteå.

OMFATTNING OCH TIDSPLAN

Tisdag 12 augusti:

Fripistol - Öppen och veteran. Manuell markering.

Lag öppen och veteran 2st/lag.

Sportpistol - Öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Onsdag 13 augusti:

Standardpistol - Öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Grovpistol - Öppen. Lag öppen 2st/lag.

Torsdag 14 augusti:

PPC - Öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och vet. 2st/lag.

Polissnabb - Öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fredag 15 augusti

Fältskjutning Ö - Öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fältskjutning tjänstevapen - öppen, dam, veteran yngre och äldre.

Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

ANMÄLAN

Föreningsvis anmälan görs på easymark.se/polis-sm senast 13 juli. Anmälan öppnar 1 april.

AVGIFTER

100 kr/start och 100 kr/lag. Inbetalning sker föreningsvis i samband med anmälan. Betald avgift återbetalas ej.

PRISER

Förbundets mästerskapsplaketter individuellt och föreningsplaketter i lag.

SERVERING & KAMRATMIDDAG

Servering kommer finnas på tävlingsplatsen. Kamratmiddagen planeras till torsdag kväll.

INFORMATION

Information och erbjudanden som boende och liknande kommer att finnas på easymark.se/polis-sm

KONTAKT & UPPLYSNINGAR

Maila polis-sm@easymark.se eller ring Jonny Granberg Tel:070-568 27 88.

WEBBPUBLICERING

Start och resultatlistor kommer att publiceras på easymark.se/polis-sm

Genom sin anmälan medger skytten att namn och resultat publiceras.

TÄVLINGSREGLER



>>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 håll 18. 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. Tävlingen ingår inte i SPM. Anmälan sker i samband med incheckning.

Utanför mästerskapet spelas också individuell poängbogeys. 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, poängbogeys, 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 //Padel

Plats >> Padel Zenter, Stockholm

Datum >> 15-16 oktober 2025

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet

KLASSER

Dam A, Dam B, Herr A och Herr B

DATUM

15-16 oktober kl 08-17 båda dagarna

ANMÄLAN

Via Rankedin senast den 15 september, <https://rankedin.com/en/tournament/50513/svenska-polismasterskapen-i-padel-2025>



ANMÄLNINGSavgift

1000 kr/lag betalas i samband med anmälan till bankgiro 826-5860, märk inbetalningen med namn och klass.

REGLER

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

BANKETT

15 oktober, mer info gällande detta meddelas vid senare tillfälle.

BOENDE

Boende meddelas vid senare tillfälle.

KONTAKTPERSON

Mikaela Kellner, info@polisidrott.se eller tel. 0708-381320

ÖVRIG INFO

Alla lag är garanterade tre matcher i gruppspelen som spelas den 15/10 samt minst en match i slutspelet som spelas den 16/10. Matcherna spelas i bäst av tre set med golden point, vid 1-1 i set spelas ett avslutande super tiebreak. På onsdagen arrangeras efter padel och middag, en separat anmälan kommer för detta.



Inbjudan till Polis-SM //Hyrkarting

Plats >> Gelleråsen Arena, Karlskoga

Datum >> 6 september 2025

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

TID OCH PLATS

Lördagen den 6 september 2025 på gokart/hyrkartbanan vid Gelleråsen Arena, Karlskoga. Samling och invägning kl.13:00. Möjlighet till enskild träning/drop in finns från kl.10:00. Ev. drop in betalas separat direkt på plats.

RACEUPPLÄGG

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

INVÄGNING

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

UTRUSTNING

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

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan via e-post till spmhyrkarting@gmail.com senast 23:e augusti 2025.

Vid anmälan ska du uppge namn, förening, telefonnummer. OBS: Medlemskap i en polisidrottsförening är ett krav för deltagande.

Anmälningsavgiften är 795 kr och betalas direkt till Gelleråsen Arena via en länk som kommer att mailas ut efter anmälan. Anmälan är bindande, ingen återbetalning. Tänk på friskvårdsbidraget kan användas till anmälningsavgiften!

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

INFORMATION

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

LOGI

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

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

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

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

Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Innebandy

Plats >> IFU Arena, Uppsala

Datum >> 19-20 november 2025

Arrangör >> Stockholmspolisens IF

TÄVLINGSPLATS

IFU Arena Råbyvägen 77, 754 26 Uppsala.

DATUM OCH TID

19-20 november 2025

Gruppspel onsdag 19 november.

Slutspel torsdag 20 november.

Därefter bankett.

SPELPLATS

IFU arena. 6 hallar under samma tak.

Gångavstånd till Arena hotellet.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan görs via mail till

- hugo.danielsson@polisen.se.

Sista anmälningsdag är den 15

april. I anmälan ska anges lagnamn, kontaktperson, arbetsort, tfn arbete och privat. Namn på deltagare i lagen ska mailas till - hugo.danielsson@polisen.se i samband med anmälan.

ANMÄLNINGSavgift

Anmälningsavgift 2000 kronor/

lag betalas senast 15 april

till Stockholmspolisens IF

Polisidrottsförening plusgiro 534251-4.

Var noga med att notera vilket lag och

klass betalningen avser.

ÖVRIGT

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

UPPLYSNINGAR

Tävlingsansvariga

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

Jakob Nordqvist, 076-118 03 56, jakob.nordqvist@polisen.se



Inbjudan till Polis-SM //Swimrun

Plats >> Femöre Swimrun, Oxelösund

Datum >> 29 september 2025

Arrangör >> Nyköpingspolisens skytte och idrottsförening

Tävlingen är en del av Femöre Swimrun och polisklasserna tävlar individuellt.

Det har tidigare genomförts försök att starta upp SPM i denna sport men det har inte blivit varaktigt varav vi nu gör ett försök i ett nytt koncept, förhoppningsvis lite mer lättillgängligt, men fortfarande med alla de ingredienser som ett riktigt swimrun-äventyr ska innehålla.

FEMÖRE SWIMRUN

Tävlingen sker i det vackra naturreservatet Femöre precis vid havet, utanför Oxelösund, 1,5 timme söder om Stockholm.

BANAN

Den ca 11 km långa banan tar dig genom ett häpnadsväckande kustlandskap med anor från Kalla krigets storslagna utsikter

från kustartilleriets kanonpjäser över Östersjön.

Löpsträckorna består totalt av 10 sträckor som är tekniskt krävande, över kuperade klippor men även lättlöpta partier på asfalt och grus. Total löplängd ca 9000m.

Simsträckorna utmanar dig i riktigt öppet hav och simning i skyddade vikar. De 10 sträckorna är mellan 25-400 meter, totalt ca 2000m.

TÄVLINGSKLASSER

Dam och Herrklass, individuell tävling

ANMÄLAN

<https://raceid.com/sv/races/13173/about>



SOM DELTAGARE FÅR DU

- Startplats med huva och väst.
- Energistation med sportdryck från UMARÅ.
- Deltagande i Sweden Sprint Swimrun Series.
- Något att äta efter målgång!
- Möjlighet att hyra utrustning (dräkt, dolme, paddlar) 200 kr.
- Sjukvårdspersonal, följebåtar mm finns på plats.

Frågor ställs enklast via mail till meraktiv@gmail.com. Följ tävlingen på vår hemsida och vår sida på facebook.



Inbjudan till Polis-SM //Sportfiske

Plats >> Ivösjön och Levräsjön, Skåne

Datum >> 20-21 september 2025

Arrangör >> Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening

TÄVLINGSREGLER

Lagtävling SPM: För lag upp till 3 pers.
Sammanlagd totallängd, båda dagarna, på lagets 5 längsta gäddor vinner.

Endast handredskap tillåtet, såsom fluga, spinn eller mete. Endast ett redskap per person aktivt åt gången. Catch & Release skall tillämpas. Släpfiske i form av "enklare trolling" får utövas. Utrustning såsom paravaner och djupriggar får ej användas.

Utöver ovan skall gällande fiskeregler för Ivösjön skall följas.

Fiske är tillåtet ifrån båt, flytring, vadare, brygga eller land.

ANMÄLAN

Sista dag för anmälan är 14 september.
Maila till glenn.olsson@polisen.se

Anmälan skall bestå utav:

- Namn och lagnamn.
- Tjänstgöringsort
- Telefonnummer

AVGIFT

300kr . Swish till 0738515136.

Samtliga deltagare ansvarar för att skaffa ett personligt fiskekort, tex via www.ifiske.se. Kommer att kontrolleras innan start.

>>Läs mer på polisidrott.s





Inbjudan till Polis-SM //Bordtennis

Plats >> Ljungby

Datum >> 3-4 maj 2025

Arrangör >> Ljungbypolisens Idrottsförening och Ljungby BTK

TID OCH PLATS

Lördag och söndag 3 - 4 maj 2025
Sunnerbohallen, Fritidsvägen 3 i Ljungby

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 15 april 2025 till Nicklas Sandelius på adressen nicklas.sandelius@polisen.se

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

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start

Lagklasser 150 kr/start

Betalning sker i samband med anmälan genom banköverföring till

BG 537-3386 (Växjöpolisens idrottsförening)

KLASSER

- Herrsingel, herrdubbel, herrar lag
- Damsingel, damdubbel, damer lag
- Oldboyssingel, oldboysdubbel, oldboys lag (födda 1982 eller tidigare)

- Veteransingel, veterandubbel, veteraner lag (födda 1972 eller tidigare)
- Äldre veteransingel, äldre veterandubbel, äldre veteraner lag (födda 1957 eller tidigare)
- Motionsklass (max 999 rankingpoäng) Ej SM-status

STARTBEGRÄNSNINGAR

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

SEEDNING

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

ÖVRIGT

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

BANKETT/BOENDE

Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

Meddela om ni ämnar stannat över så hjälper vi er med det.

UPPLYSNINGAR

Nicklas Sandelius 072-242 78 70/010-56 22 079. Sandra Mattisson 070-793 77 99/010-56 22 348

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Springskytte

Plats >> Sanna skjutbana, i2-skogen, Karlstad

Datum >> 23 maj 2025

Arrangör >> Dalapolisens idrottsförening

TID OCH PLATS

23/5-25 på Jämmerdalens skjutfält utanför Falun. Första start kl.11:00

KLASSINDELNING

DH21 (21-34 år), DH35 (35-49 år), DH50 (50-59 år), H60 (60-64 år), H65 (65-69 år) och H70 (70- år). Poliser och civila tävlar i samma klass enligt åldersklasserna.

Vid för få anmälningar i en klass sker nedflyttning till lägre klass.

OMFATTNING

Löpning 6 x cirka 1 km (6 x cirka 600 m för H65/70).

6 skjutstillfällen med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Skjutavstånd 20 m.

Varje tävlande tilldelas två USPSA-tavlor, fördelas max 18 skott per tavla.

Vid första skjutstillfället är stödhand inte tillåten.

Vid andra till sjätte skjutningen är stödhand tillåten.

Innan start läggs ammunition och magasin på anvisad skjutplats.

TIDSTILLÄGG

A-zon - Inget tidstillägg

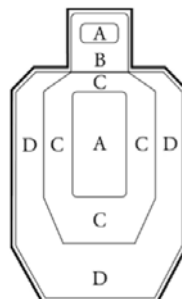
B/A-zon (huvud) - 30 sek tillägg

C-zon - 30 sek tidstillägg

D-zon eller bom - 60 sek tidstillägg

SLUTTID

Löptid + tidstillägg.



VAPEN OCH VAPENHANTERING

Tjänstevapen Glock, Sig Sauer, samt Walther 7,65. Tilldelat tjänstevapen ska användas. Vapenhantering och laddning får endast ske på anvisad skjutplats. Tävländande ska bära vapnet i hölster/bäranordning under löpningen. Påfyllning av magasin samt laddning får endast ske stillastående vid anvisad skjutplats, patron ur genomförs efter varje skjutning. Magasin och ammunition får endast förvaras på anvisad skjutplats. Överträdelser av säkerhetsbestämmelser medför tidstillägg eller diskvalifikation.

ANMÄLAN

Anmälan per SMS till Erik Månsson 0702-99 94 36

Uppge namn, klass samt klubbtilhörighet

Avgift: 150 kr, Swish till 0702-99 94 36 (Vid inställd tävling återbetalas startavgiften)



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Funktionell Fitness



Datum >> 18-21 september 2025

Plats >> Reykjanesbæ, Island

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Andra officiella nordiska polismästerskapen i Funktionell Fitness arrangeras av The Icelandic Police Sport Federation i Reykjanesbæ på Island.

Deltagande länder är Sverige, Norge, Danmark, Finland, Island och Estland.

PRELIMINÄRT PROGRAM

18/9: Ankomst, middag och atletbriefing
19/9: Invigningsceremoni och tävlingsdag 1
20/9: Tävlingsdag 2, prisceremoni och bankett
21/9: Avresa efter frukost

UTTAGNING

Landslagets förbundskapten Martin Evenbratt kommer tillsammans med tävlingsansvarig Mikaela Kellner från Polisidrottsförbundet ta ut atleter till landslaget, totalt 12 atleter varav sex damer och sex herrar.

Individuell tävling: fyra damer och fyra herrar. Lagtävling: två mixedlag där varje lag består av en dam och en herre.

Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness som gick den 16/11 i Göteborg kommer vara en stor del av vad som ligger till grund för uttagningen. Kunde du inte delta på SM är det bra om du har färsk resultat från SM kval i Funktionell Fitness eller Crossfit Open.

Men även andra meriter och erfarenheter kommer vägas in. Håller du på med Funktionell Fitness/Crossfit, har du meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av atleterna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både från civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till info@polisidrott.se. På samma mail kan du också ställa övriga frågor om mästerskapet eller på telefon till Mikaela Kellner tel. 0708-38 13 20 eller Martin Evenbratt tel 0725-88 79 93.

KOSTNAD

Atleterna står själva för resa till och från Keflaviks 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 landslaget.

MIKAELA KELLNER

Svenska Polisidrottsförbundet
Generalsekreterare



>>Kalender över Polis-SM 2025

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
3-4 maj	Bordtennis	Ljungby	Ljungbypolisens Idrottsförening
4-5 maj	Dynamiskt skytte	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
17 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
21-22 maj	Handboll	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
23 maj	Springskytte	Karlstad	Dalapolisens idrottsförening
29 juni	Swimrun	Oxölösund	Nyköpingspolisens skytte och idrottsförening
9 augusti	Cykelvasan	Sälen-Mora	Brand och räddningstjänstens Idrottsförbund
12-15 augusti	Pistol	Östersund	Jämtlandspolisens Idrottsförening
4-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Örebro	Örebropolisens Idrottsförening
20-21 september	Sportfiske	Bromölla	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
24-26 september	Orientering	Eskilstuna	Eskilstunapolisens Idrottsförening
15-16 oktober	Padel	Stockholm	Svenska Polisidrottsförbundet
19-20 november	Innebandy	Uppsala	Stockholmspolisens Idrottsförening

Långtidsplanering Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande SPM. Om du och din polisidrottsförening är intresserade av att arrangera ett SPM - ta kontakt med kansliet för mer information.

>>Planering över internationella polismästerskap

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 18-21 sep	Längdskidor Prel. Slovenien	Friidrott Prel. Tyskland	Volleyboll (D)	Terränglöpning
Terränglöpning Nederländ. 16-19 nov		Handboll		Brottning
Cykling		Triathlon Prel. Tjeckien		
		Fotboll (h) Prel. Bulgarien		

= nordiska mästerskap

= europeiska mästerskap



>>Uppdatera oss efter era årsmöten

Meddela kansliet era styrelsesammansättningen efter era årsmöten, eller om förening har upphört. Blankett återfinns på www.polisidrott.se under "dokumentbank". Kansliet behöver ha uppdaterade uppgifter, så SPI 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

Premiefri 1 februari – 31 juli 2025

Teckna Sjukinvaliditets- försäkring – fullt arbetsför räcker!

Kompletterar din
Olycksfallsförsäkring

Ersätter medicinsk invaliditet vid sjukdom

Diabetes, stroke, MS, hjärtinfarkt, tumörsjukdomar och PTSD med flera. Dessa sjukdomar kan inte bara leda till personligt lidande utan även ekonomiska konsekvenser. Med denna försäkring kan du få ekonomisk ersättning om du drabbas.

Passa på att teckna premiefri under kampanjperioden fram till 31 juli 2025. Därefter betalar du en åldersbaserad premie från 1 augusti som är mycket förmånlig genom ditt medlemskap: 16 – 39 år 28 kr/mån, 40 – 54 år 66 kr/mån, 55 – 67 år 99 kr/mån.

MEDLEM



MEDFÖRSÄKRA PARTNER/SAMBO



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

 **Polisförbundet**
Försäkring



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