

ISKALLA MÄSTARE
I RINKBANDYN

NÄR ÄR DU STARKAST
UNDER MENS CYKELN?

NERVER AV STÅL
I BORDTENNISEN

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 3 - 2025

POLISIDROTT

Skytte med en *twist*

**Kluriga och nytänkande banor
vid Polis-SM i dynamiskt skytte**



**”Känslan när kägorna faller
– den försvinner aldrig.”**

**PROFLEN
INGELA
VON CORSWANT**

Hyreslösningar av fastigheter i offentlig och privat sektor



Där välfärden finns...



...där finns Stenvalvet

Stenvalvet äger, förvaltar och utvecklar samhällsfastigheter.

Vi har gjort det länge. Och vi gör det hand i hand med våra kunder. Tillsammans får vi fastigheten, verksamheten och i förlängningen hela välfärdssamhället att fungera och utvecklas.

Vi är Stenvalvet. Vi är värden för välfärden.





//Iskallt spel

Polis-SM i Rinkbandy i Landvetter >> 4



//Nerver av stål

Polis-SM i bordtennis i Ljungby >> 9



//Med koll på kloten

Lär känna bowlingveteranen Ingela von Corswant >> 16



//Succé i krutrök

Polis-SM i dynamiskt skytte i Malmö >> 26

100-års festen >> 22

Polis-SM i halvmarathon >> 33

Träning vid mens >> 35

Inbjudningar till 13 mästerskap >> 42



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

Bronsmedaljören Amanda
Rosendahl under Polis-SM i
dynamiskt skytte.
Foto: Fredric Tirheden.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

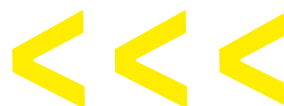
ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”I år är vi extra stolta över att vårt damlandslag i fotboll representerar Sverige i Polis-EM i Tyskland.”



Sommaren är här med ljusare dagar, ny energi och förhoppningsvis tid för både återhämtning och rörelse. Samtidigt känns världen omkring oss på många sätt osäker. Globala konflikter, hot mot demokratin och en föränderlig samhällsbild påverkar även oss i polisens vardag. I tider som dessa blir gemenskap och tillit viktigare än någonsin – inte bara i vårt yrke, utan också inom våra idrottsliga sammanhang.

Idrotten ger oss mer än kondition och styrka. Den ger oss glädje,

sammanhållning och stolthet. I år är vi extra stolta över att vårt damlandslag i fotboll representerar Sverige i Polis-EM i Tyskland runt midsommar – ett tydligt bevis på den höga nivå våra aktiva håller, men också på kraften i målmedveten träning och laganda.

Som förbund arbetar vi också långsiktigt med att polisidrotten ska vara öppen för alla inom myndigheten – oavsett bakgrund, ålder eller erfarenhet. Vi vill sänka trösklarna, höja engagemanget och skapa trygga, inkluderande miljöer där fler hittar glädjen i att delta.

Samtidigt är sommaren en tid för eftertanke och vila. Jag vill uppmana alla våra aktiva och ledare att ta hand om både kroppen och huvudet. Använd ledigheten till att ladda batterierna, njut av rörelseglädjen och kom tillbaka starka till höstens aktiviteter.

Jag önskar er alla en trygg, aktiv och välförtjänt sommarvila.

MICHAEL FETZ
Ordförande
Svenska Polisidrottsförbundet



**F&K Sport, din självklara leverantör av
utrustning för IPSC och PPC skyttar**



Kontakta oss:
E-post: info@fksport.se
Tel. 08-99 00 67 alt. 070-449 68 62



www.fksport.se • www.dae.se



POLITIVAGN STOCKHOLM

Box 105 - 123 22 Farsta

Tel. 08-659 99 16

 POLIS-SM ///

 **RINKBANDY ///**

 9-10 APRIL 2025 ///

 LANDVETTER ///

Iskalit spel



Markus Nordberg från Aktionsgruppen kommer fri mot målvakten i Stockholm City under gruppsspelsmatchen som slutade 2-1 till Aktionsgruppen.

Sex lag gjorde upp om guld när Polis-SM i rinkbandy avgjordes i Landvetter. Regerande mästarna Stockholm City försvarade titeln - men vägen dit kantades av jämna matcher, stjärnspelare och dramatik in i det sista.



Hårda närmkamper, snabba skridskor och snärtiga skott
– Polis-SM bjöd som vanligt på actionfylld rinkbandy.

Göteborgs polismäns idrottsförening, i samarbete med svenska polisidrottsförbundet, anordnade under onsdagen och torsdagen 9-10 april SPM i rinkbandy i Landvetter ishall. Sex stycken lag gjorde upp om att kunna titulera sig svenska mästare. På plats fanns spelare med meriter från dåvarande elitserien, SHL och svenska landslaget. Skulle fjolårets vinnare Stockholm City kunna försvara guld, eller skulle stjärnspäckade Aktionsgruppen dra längsta sträet? Kanske gömde sig en vinnare i en underdog?

Onsdagens gruppspel bjöd på både målrrika, jämna och välspelade matcher.

”Aktionsgruppen stack ut målmässigt och visade att de tänkte vara med och utmana om guld.”

Stundtals heta känslor, men lika snabbt ett leende på plats - som det skall vara. Aktionsgruppen stack ut målmässigt och visade att de tänkte vara med och utmana om guld.

För oss i GPIF slutade dagen med en tredjeplats i tabellen. Detta efter två vinster (Eskilstuna, POKK Kalmar/Ljungby), två förluster (Stockholm City, Aktionsgruppen) samt en

oavgjord (EPIS Höglandet). Laget uppvisade en stigande formkurva.

Efter att spelet avslutats var det dags för bankett på restaurang Glenns där det serverades trerätters middag, bildspel från dagen, frågesport och Frölunda Hockeys match mot Luleå. Aktionsgruppens Dan Tryborn tilldelades pris som gruppspelet skyttekung med hela sju fullträffar varav fyra i en och samma match!

PÅ TORSDAGEN var det dags för slutspel. I första kvartsfinalen ställdes EPIS Höglandet mot Eskilstuna. Efter en målmässigt helt jämn tillställning och mållös förlängning krävdes straffläggning för att nå ett avgörande. Där



Taktiksnack i paus.



Stockholm City sätter full fart i matchen mot Göteborg



Turneringens skyttekung Dan Tryborn, Aktionsgruppen.



Kamp om bollen i matchen mellan Eskilstuna och EPIS Högländet.

drog EPIS Högländet till slut längsta strået och säkrade en semifinalplats. Vi i GPIF ställdes mot POKK Kalmar/Ljungby i kvartsfinal. 1-1 i halvlek, men till slut kunde vi dra ifrån och matchen slutade med seger 5-2.

I första semifinalen blev ett utvilat Aktionsgruppen för svårt för EPIS Högländet. Siffrorna skrevs till 7-3 och Aktionsgruppen levde upp till förväntningarna med säkrad finalplats. I semifinal två ställdes vi mot Stockholm City. Förlust i fjolårets tuffa kvartsfinal, förlust i gruppspellet (1-0). Skulle vi äntligen lyckas stå som segrare? En tight match med chanser åt båda håll och en stark insats av vår målvakt Markus Jönsson. 0-0 vid full tid och

"Efter inramning med ljud, ljus och rök följde en jämn match."

förlängning. Tyvärr letade sig omgående en chansboll in från Stockholm och gulddrömmen grusades. Vi laddade om för bronsmatch mot EPIS Högländet, fast beslutna om att avsluta med seger. Så blev det, 4-2 och ett glatt gäng fick motta bronspokalen.

I FINALEN ställdes förhandsfavoriterna Stockholm City och Aktionsgruppen mot varandra. Efter inramning med ljud, ljus och rök följde en jämn

match. Inget lag ville riskera att gå bort sig. 1-1 vid full tid och förlängning. Lagen bytte några chanser innan Stockholm City fick iväg ett skott som letade sig in i nät. De lyckades således att försvara sitt guld. Väl kämpat!

Vi vill passa på att tacka alla funktionärer som ställt upp och gjort ett fantastiskt arbete för arrangemanget. RLC Väst var den avdelning med flest representanter, hela åtta stycken. Bilderna från tävlingen är tagna och redigerade av Peter Engman (RLC Väst) och hans fru Annelie Axwalter Engman.

Nästa år avgörs SPM på Gotland. Vi ser fram emot detta och hoppas vi i GPIF kan ta nästa steg och spela om de ädlaste valörerna!



Det segrande laget Stockholm City.



Pustar ut i båset.



Kollegor på plats från RLC Väst.



Ett rutinerat domarpar. Kavajen given som coach.

RESULTAT // POLIS-SM RINKBANDY 2025

1. Stockholm City
2. Aktionsgruppen
3. Göteborg
4. EPIS Högländet
5. Eskilstuna
6. POKK Kalmar/Ljungby

Kvartsfinaler:

EPIS Högländet - Eskilstuna 2-1 efter straffar
Göteborg - POKK Kalmar/Ljungby 5-2

Semifinaler:

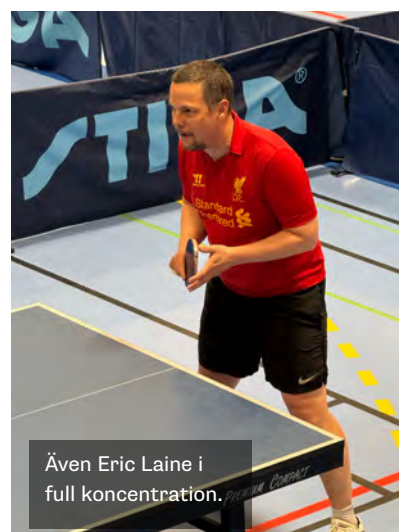
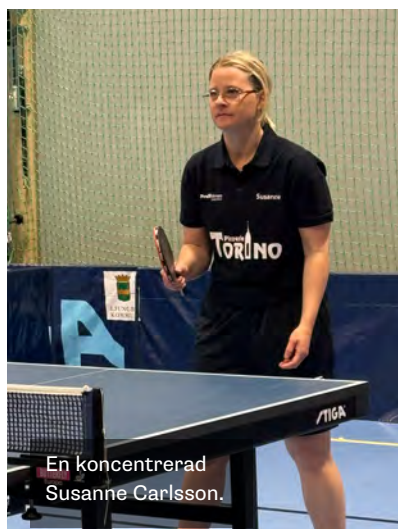
Aktionsgruppen - EPIS Högländet 7-3
Stockholm City - Göteborg 1-0 efter förlängning

Bronsmatch: EPIS Högländet - Göteborg 2-4

Final: Aktionsgruppen - Stockholm City 1-2 efter förlängning

Nerver av stål bakom SM-gulden

Snabba reflexer, tuffa matcher och jubel i publiken – Polis-SM i bordtennis avgjordes i Sunnerbohallen i Ljungby. Med nyinvigd damklass, rutinerade veteraner och en bankett som rundade av dagen med stil, blev det ett mästerskap att minnas.





Håkan Andersson VS Anders Rexander.



Rexander och Albertsson i spännande dubbel mot Gartér och Lidén.

”Vinner man publiken vinner man matchen.”

Lördagen den 3 maj arrangerade LPO Ljungby/Växjö polisidrottsförening Polis-SM i bordtennis i Sunnerbohallen i Ljungby. Mästerskapet arrangerades i samarbete med Ljungby bordtennisklubb som ställt upp med tips och träning innan mästerskapet och spelschema, dömning och expertis under tävlingsdagen. Polisens egna funktionärer bidrog bl a med glada tillrop, fotografering och lottförsäljning.

Beslutet att arrangera mästerskapet togs då intresset för bordtennis hade återväckts för många efter att en turnering som gick under namnet ”Kebabpingis” genomfördes i Ljungby under hösten 2024 med många deltagare och gott resultat.

Polis-SM i bordtennis invigdes med

”Det viktigaste inte är att vinna utan att ha roligt medan man vinner.”

ett inspirerande tal av tillförordnad lokalpolisområdeschef Andreas Althini som drog paralleller mellan bordtennis och polisyrket där bland annat snabba reflexer och god reaktionsförmåga spelar en viktig roll i båda världarna. Han avslutade med att det viktigaste inte är att vinna utan att ha roligt medan man vinner.

EFTER PRAKTISK information var matcherna igång och först ut var singelklassen för damer som glädjande nog var tillbaka efter många års frånvaro. Fyra deltagare från Ljungby

tävlande i klassen och efter att alla mött alla kunde Susanne Carlsson koras som vinnare. Deltagarna hoppas få fler motståndare att möta till nästa SM.

Samtidigt som damklassen spelades motionsklassen för herrar där tio deltagare gjorde upp. Nicklas Sandelius, som även spelade på hemmaplan för tio år sedan, inledde med en nervkittlande match mot Gustav Liinanki, också på hemmaplan. I slutändan vann Nicklas matchen och knep till slut bronsplatsen. Paul Lövdahl och Anders Rexander, båda från Linköping, möttes i en mycket bra och välspelad final med många fina bollar, där Paul till slut stod som segrare.

Mästerskapet rullade vidare med klasserna Dam dubbel och Oldboys. I damdubbeln var det två lag anmälda så det blev en rafflande final direkt där



Högtidligt invigningstal av Althini.

Lokalpolisområdeschef
Andreas Althini
invigningstalade och drog
paralleller mellan bordtennis
och polisyrket där bland annat
snabba reflexer och god
reaktionsförmåga spelar en
viktig roll i båda världarna.



Paul Lövdahl.



Final i damdubbel.

Sandra Mattison och Nina Bergström stod som värdiga vinnare av guld.

Old boys tre deltagare spelade några fina matcher och Henrik Albertsson från Linköping knep förstaplatsen.

Nu var det dags för Herrar singel och Veteran singel med nio respektive fem stycken anmälda deltagare. I båda klasserna var det både rafflande, spännande matcher och ibland utklassningar. Överst på prispallen hamnade Rickard Gartér och på en välförtjänt andraplats kom Tommy Lindén. Båda representerade nordvästra Skåne och stod för imponerande spel som drog fram applåder och susningar i publiken.

MÄSTERSKAPET AVSLUTADES

med klasserna Herrar lag och Herrar dubbel. Två par och två lag gjorde upp om klasserna. Dubbelfinalen mellan

Rickard Gartér/
Tommy Lindén
och Henrik Albertsson/Anders Rex-
ander blev en spännande tillställning
med många fina skruvar, servar och
forehands där de förstnämnda stod
som vinnare till slut.

Även i lagtävlingen knep Skåne förstaplatsen genom Gartér och Lindén som stod för flest medaljvinster under dagen. **Lindén berättade att han hade haft ett uppehåll från SM i 40 år, men gjorde comeback under SM i Västerås 2024.** Gartér däremot har varit med länge och kämpar nu för att ta titeln som mästare av flest antal vunna medaljer och det verkar som att han är på väldigt god väg.

Efter en stunds vila var det dags för bankett på kvällen för de som ville. Kvällen bjöd på god mat och trevli-

ga samtal kollegor emellan. Nicklas Sandelius skötte prisutdelning för både medaljerna och lotterna och det kändes som att priserna aldrig tog slut.

Det blev ett lyckat SM i Ljungby med glädje, vinnarinstinkt, laganda och stämning som var på topp. Minnen från tidigare SM berättades och man var överens om att det är fantastiskt roligt att delta och träffa både gamla och nya kollegor från andra orter. Förhoppningen är att det ska bli fler deltagare för varje år.

Mästerskapet avgjordes på en dag och det var ett uppskattat upplägg. Det viskades om att SM kommer att arrangeras i Helsingborg nästa år och det ser vi mycket fram emot.

RESULTAT //////////

POLIS-SM BORDTENNIS 2025

MOTIONSKLASS

1. Paul Lövdahl
2. Anders Rexander
3. Nicklas Sandelius
4. Henrik Albertsson

DAMSINGEL

1. Susanne Karlsson
2. Sandra Mattison
3. Nina Bergström
4. Anna Andersson

OLDBOYS

1. Henrik Albertsson
2. Nicklas Sandelius
3. Eric Laine

HERRAR SINGEL

1. Rickard Garter
2. Tommy Liden
3. Paul Lövdahl
4. Anders Rexander

DAMDUBBEL

1. Sandra Mattison/Nina Bergström
2. Susanne Karlsson /Anna Andersson

VETERAN SINGEL

1. Rickard Garter
2. Tommy Linden
3. Håkan Andersson
4. Hans Qvant
5. Johan Eek

Herr Dubbel

1. Richard Garter/ Tommy Linden
2. Henrik Albertsson/Anders Rexander

HERRAR LAG

1. Rickard Garter/ Tommy Linden
2. Henrik Albertsson/Paul Lövdahl/ Anders Rexander





VarioCage
 BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN




DIM	S 00377	M 00383	L 00361	L+ 00362	XL 00364	XXL 00365	XXL+ 00382	MAX 00369
Bredd	930	930	990	990	990	1060	1060	1060
Höjd	590	650	650	690	715	715	780	845
Djup	730-990	760-1030	760-1030	810-1030	810-1030	810-1030	820-1060	920-1160

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com

LÄTTMONTERAT OCH AVTAGBART SOLSKYDD



Prisexempel
 Komplet
 paket - 5 rutor
1595:-
 Inkl frakt

BÄTTRE ÄN SOLFILM!

SOLARPLEXIUS® är marknadens snabbaste och mest lättmonterade solskydd för bilar. Materialet är okrossbart och skivorna kan böjas. Monteringen gör du själv på 15 minuter och solskyddet kan enkelt plockas bort vid behov. Inget vatten, inget klister, inga bubblor, inga repor.

Perfekt resultat varje gång! Vi har över 500 000 nöjda kunder i hela Europa.

 Svensk uppfinning
 Tillverkas i Linköping

 Fri frakt

 Enkel montering på 15 minuter

Kundtjänst
 013 - 870 41


 Beställ på www.solarplexius.se

SNABBTÄLT för brottsplatsundersökning





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

Ledighet för deltagande vid idrottstävlingar

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

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 (samtantaget 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 internatio-

nella 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:

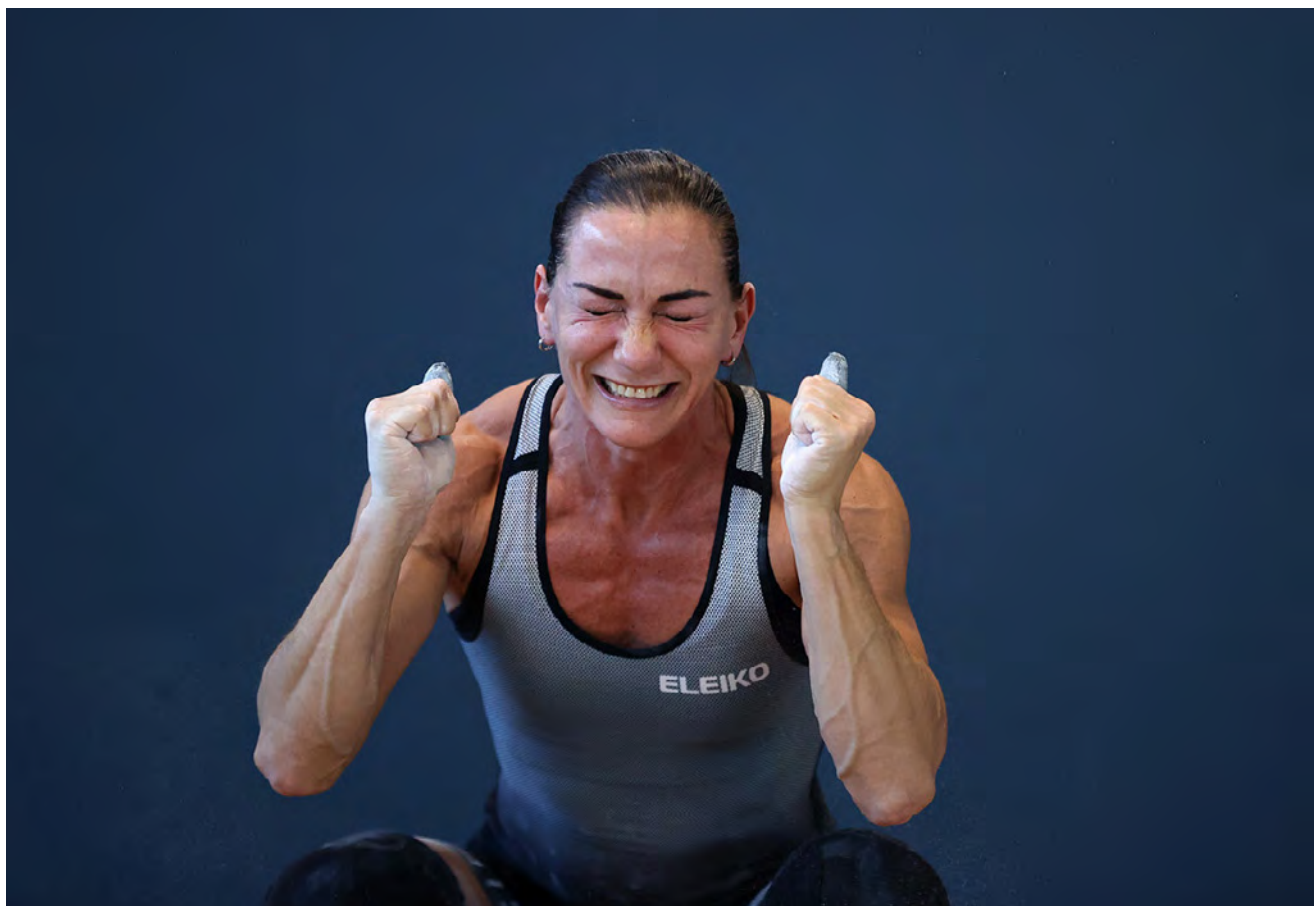
Tjänstledigheten utan löneavdrag kan beviljas medarbetare för deltagande i Svenska polismästerskap, Nordiska polismästerskap och Europeiska polismästerskap. I följande 10 idrotter:

- 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





<<<< "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 "tjänstena" 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.

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

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

– 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 Polisidrottsledning 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. ■

"Känslan när käglorna faller – den försvinner aldrig."





Känslan av att se bowlingklotet slå ner samtliga käglor i en strike är härlig upplevelse oavsett om du är nybörjare eller spelar på elitnivå. Ingela von Corswant spelar bowling på elitnivå. Efter att ha lämnat polisyrket för ca 2 år sedan och blivit pensionär har Ingela kunnat satsa fullt ut på träning och tävling.

Hennes första kontakt med bowling var när hon valde sporten i fritt valt arbete i grundskolan 1973.

Ingela har nästan spelat bowling hela sitt liv förutom ett uppehåll på ca 8 år på 2000-talet

Ingela gick på polishögskolan 1981. Hon bodde i Stockholm och tävlade för Bk Eva. Flyttade till Gotland 1991 och har bott på ön sedan dess.

Polis-SM 2024 spelades i Göteborg. Ingela hade vunnit de två föregående åren och alla sade att hon skulle vinna igen men så enkelt är det inte utan "man måste göra jobbet också" som Ingela uttrycker det.

Den största pressen är de krav och förväntningar som finns inom sig och alla kan ha en dålig dag så Ingela kändes sig lättad efter ha vunnit guld för tredje gången i rad. Antal deltagare på

"Bowling har blivit mycket svårare än på 70-80-talet."

Polis-SM varierar. Ingela uppskattar att det var ca 40 deltagare totalt i Göteborg. Tyvärr har hon aldrig fått med sig någon från Gotland.

Polis-SM spelas på två dagar. Kval på fredagen och de bästa totalt går vidare till final på lördagen. Förr spelades det 8 serier per tävling men det har dragits ner till 6 serier. Ingela beklagar detta för hon spelar gärna många serier för hon är van att spela mycket, träna och tävlar 4-5 dagar per vecka.

När Ingela åker på tävling har hon med sig 6 bowlingklot. Varje klot har speciella egenskaper som gör att Ingela

kan välja klot efter vilken effekt hon vill ha på slaget eller vilka egenskaper banan har som serierna spelas på. Det är det värsta med att vara bowlingspelare och det är alla klot som ska släpas på säger Ingela och skrattar.

BOWLING IDAG har blivit en teknisk sport. Ingela ska ta hänsyn till klotens egenskaper och hur banans profil ser ut och hur hon skall attackera den. En bana kan förändra sig under spelets gång eller att spelaren byter bana vilket kan innebära nya förutsättningar. Inför en tävling får Ingela spela in sig på en bana för att se vilka egenskaper den har och vilket klot hon skall välja. En spelare har rätt att byta klot när som helst under tävling beroende på vilket slag som skall utföras. Bowling har blivit mycket svårare än vad det var under 70-80 talet. Det är en helt annan sport idag. >>



Polis-SM är en chans att mäta sig med kollegor från hela landet – och ha riktigt roligt på vägen. Här vid årets turnering.

INGELA POÄNGTERAR att oavsett hur länge hon har spelat så finns det fortfarande mycket att lära sig. De sista åren har hon lärt sig mycket mer än någon gång tidigare. När Ingela inte tävlar så tränar hon, oftast är det träning på själva tekniken i slaget.

Det blir mycket resor för Ingela för de flesta tävlingar är på fastlandet. Hon lägger mycket pengar på resorna. Tur är att Gotlandsfärjan har rabatterat pris för idrottspersoner. Sedan om det behövs ett nytt klot som kostar ca 4000 kr så det blir en dyr sport.



Det blir många resor med Gotlandsfärjan till tävlingar för Ingela.

Foto: Destination Gotland

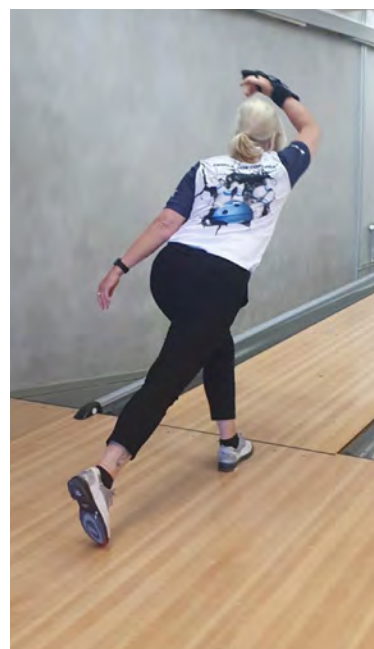
Ingela tävlar varje helg. Nu tävlar hon i 65+ klassen och ska även vara med i veteranlandslaget som skall möta Finland i landskamp.

Ingela har spelat i Polisens landslag och varit i Danmark 2 gånger, Prag 1 gång och England 1 gång.

BOWLINGMINNE

Ingela får frågan om hon kan berätta om något speciellt idrottsminne hon har från sina år som elitbowlare?

– Vid ett tillfälle på 80-talet så hade jag och en kompis - Lena Sulkanen



Ingela har tävlat i bowling sedan 1970-talet och är fortfarande lika engagerad. Här ses hon kasta iväg ett av sina sex specialanpassade klot under en tävling.



”Det bästa med bowling är att det är en rolig sport och jättefin gemenskap.”

varit i Danmark och spelat tävlingar. På vägen hem så stannade tullen oss och gick igenom bilen två gånger, det var nästan så att de skulle såga itu våra klot. De hittade såklart inget. Men detta har vi haft mycket kul åt.

– **MIN MODERKLUBB** heter IK Gotlandspärulan och jag har nu ett damavtal med Stånga IF. Förra året så vann de sin serie och skulle kvala upp till Elitserien. Vi var då 4 från min klubb som skrev på ett avtal med dem för kommande säsong. Vi spelade i Nybro mot

ett skånskt lag, Hässle. Vi vann över dem och det var helt fantastiskt kul, vi grät nog allihopa. En otrolig glädje för mig och hela klubben.

– 15 år tidigare så spelade jag med Stånga o då var spelade vi i Elitserien. Så det var andra gången för mig. Att spela där är sååå mycket roligare. Stötte utmaningar och man lär sig så mycket.

– Vi ramlade tyvärr ur elitserien och fick kvala för att vara kvar i år. Och fick då möta samma lag igen. Denna gång så vann dem. Tårar igen, sååå tråkigt. Men vi laddar om till nästa år. >>



Katarina Lövdal, Ingela von Corswant och Elin Persdotter.

Ingela tävlar i bowling varje helg och ska vara med i veteranlandslaget. Här taggar hon till vid Polis-SM i Mora 2021.



FAKTA INGELA VON CORSWANT

Namn: Ingela von Corswant

Ålder: 65 år

Titel: Pensionerad kriminalinspektör

Bor: Gotland

Tävlrar för: Stånga IF/IK Gotlands Pärla

Familj: Singel, 2 vuxna barn och barnbarn

Meriter: Polis-SM i bowling, 3 guld och 3 silver i damklass sedan 2008. Ingela har fler medaljer från 80-talet men har dålig koll på dessa. Har representerat Sverige i Polis-landslaget. SM i 5-mannalag, SM 4-mannalag, okänt antal DM-guld.



Ann Styrlander, Elin Persdotter och Ingela von Corswant under Polis-SM i bowling 2021, där Ingela tog ett silver.

– Jag har många roliga minnen med Polislandslaget, har varit i Danmark, i Prag och London med dem. I Prag blev vi bjudna på öl under själva landskampen. Vi tackade såklart nej. Hade aldrig förekommit här hemma.

Svårt att hitta ett specifikt idrottsminne. Alla matcher man vunnit, alla tävlingar, alla strajkar man gör, blir man lycklig av. Nu ser jag framemot SM-final individuellt den 6 juni samt en veteranlandskamp mot Finland i juni.

INGELA HOPPAS på att hon skall kunna arrangera Polis-SM Bowling på Gotland nästa år. Det var stort positivt gensvar från många bowlere när hon undersökte intresset under banketten i Göteborg för att komma till Gotland och tävla. Oftast spelas Polis-SM i mars månad men Ingela kommer genomföra

Vill du börja med bowling?

Ingela tipsar om att börja med att kontakta en lokal bowlingklubb – där finns både gemenskap och kunnig personal som gärna hjälper nybörjare. Du behöver inte köpa egen utrustning direkt, det går bra att låna i början. Om intresset växer kan det vara klokt att satsa på ett begagnat klot som anpassas med nya fingerhå. Förutom klot behövs bara skor och en väska.

tävlingarna i maj månad. Hon hoppas på att det blir bra uppslutning av deltagare från hela Sverige.

Ingela ger följande tips till den som är intresserad av bowling. Ta kontakt med lokala bowlingklubben. Ingen brådska med utrustning utan det går att låna. Om intresset finns att kanske köpa ett bowlingklot. Det kan funka bra med ett begagnat där de gamla fingerhålen kan pluggas igen, nya kan göras

och det blir betydligt billigare.

Det bästa med bowling är att det är en rolig sport och jättefin gemenskap. Personalen på klubben hjälper gärna till om nybörjare behöver hjälp. Utrustningen som behövs är ett klot, skor och en väska.

Ingela berättar att hon fortfarande känner en glädje när hon slår en strike. Den känslan försvinner aldrig.



Erik Månsson, Hanne och Martin Evenbratt stod för fantastisk underhållning under kvällen.



Dambordet, tjejer från Stockholm och Gotland.



Den invalda förbundsstyrelsen.



En tre-rättersmiddag serverades på Clarion Sign i Stockholm.



Erik och Martins framträdande med sång och musik var mycket uppskattat.



En tidigare ordförande B Karlsson höll tal.



Den 22 mars 2025 var det exakt 100 år sedan Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades. För att fira det anrika jubileet anordnade förbundet en jubileumsfest som samlade polisidrottare och särskilt inbjudna gäster från hela landet.

Svenska Polisidrottsförbundet har under ett helt sekel arbetat för att främja idrott, hälsa och sammanhållning bland Sveriges poliser. Genom åren har SPI arrangerat mängder av tävlingar inom olika grenar såsom bland annat löpning, fotboll, orientering, skytte och innebandy – allt med målet att stärka både fysisk förmåga och gemenskap inom kåren.

Jubileumsfesten, hölls i Stockholm på Clarion Hotel, för att hylla denna långa och viktiga tradition. Alla polisidrottsföreningar som är anslutna till SPI var inbjudna, tillsammans med flera hedersgäster som genom tiderna gjort något särskilt för svensk polisidrott. Festligheterna inleddes med en fördrink som satte en högtidlig stämning, följt av en tre-rätters middag som serverades i festligt dukade lokaler.

UNDER KVÄLLEN bjöds gästerna på underhållning av hög klass. Martin Evenbratt från Göteborg och Erik Månsson från Falun stod tillsammans för musiken och sången – en uppskatt-

tad insats som skapade både glädje och gemenskap. Även Martins fru, Hanne, gjorde ett framträdande och deltog i ett sångnummer som värmdes publikens hjärtan.

Fler av gästerna tog tillfället och höll tal. SPI:s ordförande betonade i sitt tal betydelsen av idrottens roll inom polisen, inte bara som ett sätt att hålla sig fysiskt stark, utan också som ett verktyg för att bygga samarbete och gemenskap:

Vi har under 100 år sett hur idrotten inte bara stärker kroppen utan också knyter oss samman som kollegor och vänner. Det är viktigt att vi fortsätter värna om idrotten inom polisen – för hälsans skull, ja, men också för gemenskapens. SPI står redo att ta nästa steg in i framtiden med samma energi och engagemang som vi haft sedan 1925.

Jubileet blev inte bara en festlig tillbakablick på förbundets historia, utan också en påminnelse om det starka engagemang som lever vidare. Med stolthet över det gångna seklet blickar Svenska Polisidrottsförbundet nu fram mot nya framgångar och fortsatt gemenskap inom Polisidrotten.

”Vi har under 100 år sett hur idrotten inte bara stärker kroppen utan också knyter oss samman som kollegor och vänner.”



Utflykt till Tallinns TV-torn där den som vågade fick göra en Sky Walk On The Edge.

Samarbete, framtidsplaner och *hisnande* höjder

Den 9-11 maj deltog Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) i den nordiska polisidrottskongressen som i år hölls i Tallinn, Estlands huvudstad.

Förbundets ordförande Michael Fetz och generalsekreterare Mikaela Kellner representerade Sverige under kongressen, där även våra nordiska grannländer och Estland deltog. Som dessutom var värd. Estland är sedan flera år en aktiv del av det nordiska polisidrotts-samarbetet.

Kongressen arrangeras vartannat år i det land som för tillfället innehar ordförandeskapet i samarbetet. Hösten 2023 hölls kongressen i Stockholm, och i samband med den lämnade Sverige över ordförandeskapet till Estland. Under årets kongress i Tallinn fördes stafettpinnen vidare till Norge, som därmed står värd för nästa kongress år 2027.

Under kongressen diskuterades flera viktiga frågor för det gemensamma samarbetet. Bland annat fastställdes tävlingskalendern för kommande



Estlands ordförande (till höger) lämnar vidare ordförandeskapet till Norge.

nordiska mästerskap – var och när de ska hållas – liksom ekonomiska frågor och ämnen kopplade till det europeiska polisidrottsutbytet.

Två nya sporter är nu med på det officiella tävlingsprogrammet för andra gången. Funktionell Fitness kördes som testgren i Stockholm våran 2023. Under kongressen i Stockholm samma år röstades funktionell fitness in som ny sport inom Nordic Police Sport Association. Även padel introducerades som testsport 2024 i Danmark. Då deltog endast tre nationer – Sverige, Norge och Danmark – eftersom övriga länder inte lyckades få ihop några

padellag. Trots detta blev padeldebuten en succé, och det beslutades att Nordiska Polismästerskapen i padel ska genomföras igen, denna gång i Sverige år 2026. Så alla padelpoliser bör börja förbereda sig redan nu!

VÅRA ESTNISKA värdar bjöd på ett varmt och generöst mottagande. Utöver det intensiva kongressarbetet fick deltagarna också möjlighet att upptäcka delar av Tallinn. Ett av höjdpunkterna var ett besök vid presidentpalatset och det välkända TV-tornet, där den som vågade kunde genomföra en så kallad Sky Walk On The Edge – en promenad 175 meter över marken på tornets ytterkant.

Innan Sky Walken utmanades deltagarna dessutom med att gå hela vägen uppför tornet – motsvarande 65 våningar i trappor. I strålende sol och gott humör blev det en minnesvärd upplevelse som knöt ihop både äventyr och gemenskap.

Kongressen i Tallinn blev en viktig och inspirerande samlingspunkt för det nordiska polisidrotts-samarbetet – med både nytta och nöje i perfekt balans.

TEXT>>MIKAELA KELLNER // FOTO>>ARRANGÖREN I TALLIN



>> Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisdrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.



Svenska Polisdrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisdrottstävlingar. SPI arrangerar varje år ett 20-tal svenska polismästerskap genom landets polisdrottsföreningar.

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

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



 POLIS-SM ///

 **DYNAMISKT SKYTTE ///**

 4-5 MAJ 2025 ///

 MALMÖ ///



**”Att skjuta dynamiskt
skytte med pistol är kul.
Att skjuta med en PCC
är ännu roligare.”**

Succé i krutrök

Över 120 poliser från hela landet samlades på Spillepengen i Malmö för årets Polis-SM i dynamiskt skytte. Med en rekordstor match på tio stager, högklassigt arrangemang och tuff konkurrens blev helgen både intensiv och uppskattad. Vassast i huvudklassen? Rasmus Gyllenberg – igen.



TEXT>>THOMAS IDORN FOTO>>FREDRIC TIRHEDEN



Skjutbanan på Spillepengen är väl tilltagen, med dedikerade banor för IPSC, en älg bana, en för markmål (hare), pistolskyttebanor mellan 25 och 50 meter, samt gevärspanor för skytte upp till hela 300 meter.

Vill man gå på fest, måste man också själv ha fest någon gång”. Polis-SM i dynamiskt skytte har, precis som i många andra Polis-SM arrangerats av olika klubbar, i olika städer i olika delar av landet: Växjö, Nyköping, Jönköping, Göteborg, Karlstad, Uppsala, Ludvika och i förra året i Varpsund Arena i Bålsta.

Under åren har vi skåningar som skjuter dynamiskt skytte fått pikar från övriga skyttar: ”När får vi komma till Skåne och skjuta? Ni har ju en jättefin bana på Spillepengen”. Och det har vi! Skjutbanan på Spillepengen är väl tilltagen, med dedikerade banor för IPSC,

”När får vi komma till Skåne och skjuta? Ni har ju en jättefin bana på Spillepengen.”

en älg bana, en för markmål (hare), pistolskyttebanor mellan 25 och 50 meter, samt gevärspanor för skytte upp till hela 300 meter.

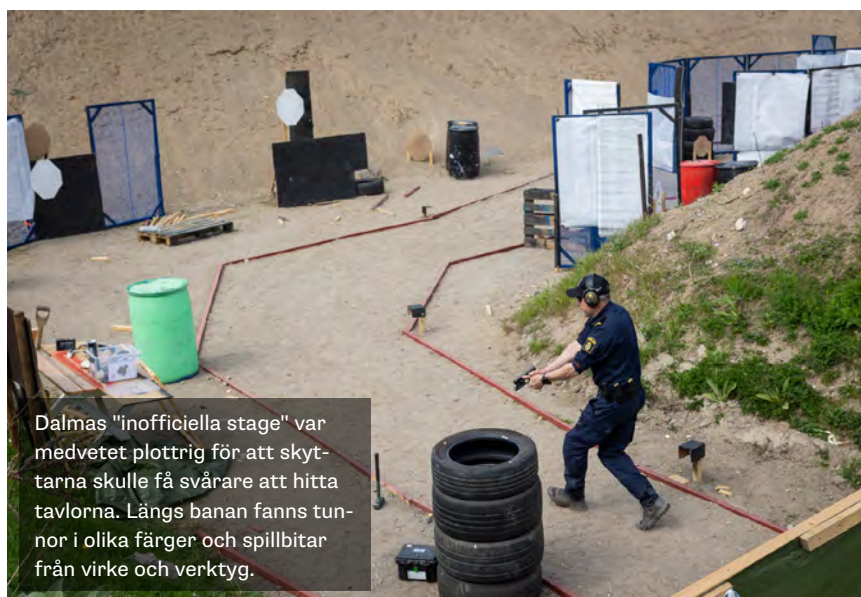
Övriga Sverige tyckte alltså det var dags att komma till Skåne – till och med hög tid. Efter flera års gliringar började jag under hösten 2024 prata med ett par skyttekamrater i MSG – Malmö Skyttegille – om att anordna Polis-SM i Dynamiskt skytte 2025.

Intresset var stort och alla var peppade. ”The hype was real”. Faktiskt!

Efter ett möte i klubbstugan började en matchorganisation ta form. Att anordna en dynamisk match tar många hundra arbetstimmar – redan innan den första väggen sätts upp och innan den första poppern rests upp. Själv blev jag matchorganisationens representant gentemot Svenska Polisidrottsförbundet och den som poliser kunde vända sig till med polisspecifika frågor. Eftersom det fanns skriftliga grenbestämmelser som SPI tagit fram för dynamiskt skytte, trodde jag att frågorna skulle vara rätt få. Jag hade fel. I sin iver att kapa tiondelar från sina tider kom det många frågor om hölster,



Amanda Rosendahl från Lund hamnade på en tredjeplats med sin Sig Sauer P229.



Dalmas "inofficiella stage" var medvetet plottrig för att skyttarna skulle få svårare att hitta tavlorna. Längs banan fanns tunnor i olika färger och spillbitar från virke och verktyg.

magasinshållare och egentligen allt mellan himmel och jord. Något säger mig att arbetet med grenbestämmelserna kommer att fortsätta under åren framöver.

Hursomhelst – vi i matchorganisationen ville få till en match, inte bara i handgun, utan även Pistol Caliber Carbine (PCC), alltså MP5. Under 2024 valde arrangören att inte ha någon MP5-match. Snacket på polisstationer runt om i landet och i olika andra forum var att Polismyndighetens nya FAP:ar, handböcker och riktlinjer satte stopp för detta.

Vi försökte på ett tidigt stadi i planeringen få ett klartecken från Polismyndigheten att vi skulle kunna till-



Skölden på denna stage tvingade fram enhandsskytte.

handahålla MP5 till skyttarna på plats i Malmö – något vi också fick. Jag var själv inte involverad i upplägget kring detta men när det närmade sig match fick vi tyvärr nedslående besked från Region Syds jurister. Det fanns inget sätt att "få loss" MP5 till tävlingen.

Vi blev oerhört besvikna och insåg att hela PCC-matchen nu var i fara. Skulle vi behöva ställa in söndagen helt? Vi valde att köra matchen ändå, "om det så bara är 10 som startar", som MD Daniel Larsson sade. Som tur är kunde skyttar på olika sätt ändå lösa MP5 så att matchen kunde genomföras med en bra bit fler än 10 deltagare.

UNDER MÅNADERNA innan matchen så pågick ett gediget arbete med att ordna sponsorer till matchen. Vi startade en hemsida (polissm.se), vi ritade stationer, beställde catering etc.

En vecka innan första skott började bygget av stagera. MSG är kända i hela Sverige för att bygga roliga, >>

Fotografen Fredric Tirheden fångar en hylsa på bild, nyligen avfyrad av artikelförfattaren Thomas Idorn.



Rasmus Gyllenberg är duktig på att snabbt komma in i och ur skjutpositioner. Då kan man kapa många sekunder i IPSC.

utmanande och snygga stager – i MSG:s ”patenterade” färger svart och blått.

Under torsdagen och fredagen 1-2 maj sköt MSG:s egna skyttar samt andra tillresta funktionärer en handgun- och en PCC-match som till stor del liknade det som senare skulle skjutas under Polis-SM 3-4 maj. De måste haft kul för när alla poliser kom på lördagsmorgonen för att skjuta Handgun-matchen så var de glada, tillmötesgående och peppade på att jobba på sitt första Polis-SM någonsin.

Många polis-SM har bestått av 8 stager, men MSG slog på stora trumman och hade snickrat ihop hela 10 stager. En av dessa var en sk ”surprise stage”, där skyttarna inte fick någon walkthrough innan. Det var en något okonventionell, men fantastiskt rolig stage, som alla skyttar pratade om under hela helgen. Designer och RO var Mats ”Dalmas” Bäckström, en av Sveriges mest framstående IPSC-skyttar. Eftersom stagen inte uppfyllde de formella krav som finns för en IPSC-stage, så räknades inte denna stage in i Polis-SM-resultatet, utan det blev en match i matchen - eller rättare sagt - en helt fristående match.

LÖRDAGEN bjöd på växlande väder men regnet höll sig borta. MSG hade mannat upp med många funktionärer vilket gjorde att scoring och patchning gick fort – men trots detta blev det en ganska lång dag – delvis för att squadderna var stora – upp till 14 personer per squad. Detta innebar ju dock att många fick möjlighet att skjuta

tävlingen. Hela 122 skyttar påbörjade tävlingen på lördagen. Tyvärr blev 7 skyttar diskade, eller ”DQ:ade” som man brukar säga på IPSC-språk. **IPSC är en sport som ställer mycket höga krav på säkerheten och om man exempelvis pekar sitt vapen i en riktning som inte är säker, eller om man har fingret på avtryckaren när man inte får, ja då kan det bli så att man inte får fortsätta tävlingen.**

NÄR SISTA SKOTTET för dagen hade avlossats stod det klart att i Production, dvs de som skjutit med klassiska järnriktmedel på sitt tjänstevapen, hade 93 skyttar genomfört tävlingen. Högst på prispallen stod återigen Rasmus ”Gylla” Gyllenberg från Göteborgspolis. Rasmus är den skytt som vunnit överlägset flest Polis-SM i dynamiskt skytte och han tillhör också eliten på civila tävlingar. På andra plats kom 2015:års vinnare Mikael Agnebo och trea blev Rickard Eriksson.

I Production Senior, dvs skyttar som fyllt 50 år, visade Stefan Johansson var skåpet skulle stå och även att ”gamal är äldst”. Nerflyttad från Super Senior pga för få anmälda skyttar i den kategorin så vann han som sextioplussare över alla femtioplussare. Grattis! Tvåa blev Magnus ”Kotte” Granqvist och trea blev Micke Olander.

Även kategorierna Production Lady och Production Lady Senior slogs ihop pga få deltagare i Production Lady Senior. Vinnare blev Alexandra Shamloo. Tina Oskarsson knep silvret och MSG:aren Amanda Rosendahl, som för



”Många polis-SM har bestått av 8 stager, men MSG slog på stora trumman och hade snickrat ihop hela 10 stager.”



Normalt är rekvisita som dockor och bilar förbjudet inom IPSC. Men på Polis-SM tillåts man ta ut svängarna lite.

dagen representerade Lunds Polismäns Skytte- och Idrottsklubb, blev trea.

I lagtävlingen i Production vann Göteborg, före Solna och Lund. I Production Optics vann Primus, följt av Linköping och MIKE.

Sedan ett par år tillbaka finns det en del enheter inom Polisen som har rödpunktssikte monterat på sina pistoler. Inom IPSC kallas detta Production Optics när det gäller pistoler att tjänstevapentyp. Under lördagen ställde hela 23 skyttar upp i denna division. Vassast av dem alla var Emil Nordin från UPSIK och han fick åka hem med en guldmedalj. Två blev Filip F och trea blev MSG:aren Mattias V, för dagen tävlande för Malmöpolisens Gymnastik- och Idrottsförening, MPGI.

EFTER EN LÅNG LÖRDAG väntade en söndag med färre skyttar i PCC-tävlingen (MP5). 36 skyttar ställde upp i divisionen PCC Optics. Svensk polis

har inte MP5 med järnsikten så därför hamnade alla tävlanden i samma division med undantag för 8 skyttar som var 50+ och därför startade i PCC Optics Senior.

Att skjuta dynamiskt skytte med pistol är kul. Att skjuta med en PCC är ännu roligare. Dalmas hade såklart ändrat sin Surprise-stage från lördagen, vilket satte griller i huvudet på en och annan skytt. Precis som på lördagen blev denna stage en snackis i positiv bemärkelse och precis som på lördagen lyftes denna stage ur Polis-SM-tävlingen och blev en egen "en-stage-tävling".

När röken och krutdoften blåst iväg och det enda som hördes på Spillepengens skjutbana var funktionärernas skruvdragare när de rev ner stagera var det dags för prisutdelning. Återigen stod Rasmus Gyllenberg som vinnare. Tvåa blev Rickard Eriksson från Eskilstuna och bronset kneps av Erik Lennmarken från Linköping. Lagtävlingen vanns av Göteborg, följt av Eskilstuna

och Stockholm.

Det står klart för många av oss att om vi vill fortsätta kunna träna, tävla och utveckla våra färdigheter med MP5 inom ramen för IPSC (och eventuellt andra idrottsgrenar), så måste vi tillsammans och gemensamt redan nu börja påverka Polismyndigheten så att man möjliggör användande

av MP5 för deltagande i polis-SM i dynamiskt skytte. I denna tävling startade 44 MP5-skyttar. Låt oss säga att lika många skyttar vill skjuta: 88 skyttar. Om 2 skyttar delar på en MP5, något som kan antas vara högst rimligt, behövs det alltså 44 st MP5 för att tävlingen ska kunna hållas. Utslaget på hela Sverige är detta en absolut rimlig siffra och är inget som riskerar att LPO:n runt om i landet skulle få brist på MP5.

Så här i efterhand är vi från Malmö Skyttegille, tillsammans med MPGI och LPSIK oerhört nöjda med tävlingen och vad vi fått höra i efterhand så är deltagarna också det. Att arrangera ett SM innebär många timmars arbete men när man får uppleva all tacksamhet och glädje från alla deltagare – ja då är det värt det alla dagar i veckan. Vi lämnar med varm hand över till...ja, just det...vem vill hålla nästa fest? För vill man gå på fest, då får man också själv ha en fest ibland! ■



Prispallen i lag i Production (pistol).

RESULTAT /// POLIS-SM DYNAMISKT SKYTTE 2025

PCC OPTICS

1. Rasmus Gyllenberg
2. Rickard Eriksson
3. Erik Lennmarken

PCC OPTICS SENIOR

1. Stefan Johannesson
2. Lars Göran Berglund
3. Magnus "Kotte" Granqvist

PRODUCTION

1. Rasmus Gyllenberg
2. Mikael Agnebo
3. Rickard Eriksson

PRODUCTION SENIOR

1. Stefan Johannesson
2. Magnus "Kotte" Granqvist
3. Micke Olander

PRODUCTION DAMER

1. Alexandra Shamloo
2. Tina Oskarsson
3. Amanda Rosendahl

PRODUCTION OPTICS

1. Emil Nordin
2. Filip F
3. Mattias V

PRODUCTION OPTICS SENIOR

1. Jöran Stålhane Thell
2. Martin Schaefer
3. Lars Göran Berglund



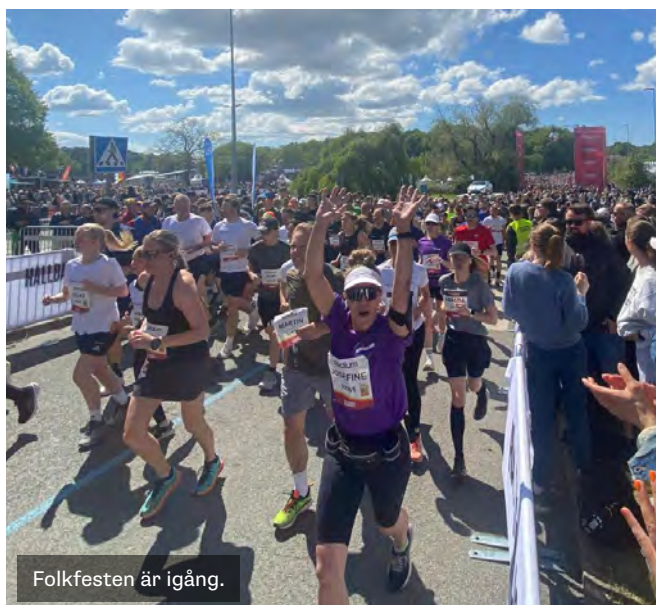
Silvermedaljören i PCC Optics, Magnus "Kotte" Granqvist.



Vinnaren Rasmus Gyllenberg tog en genväg över huven på bilen.

153 kollegor njöt av folkfesten

Det var en behaglig förmiddag, då de första löparna kom för att hämta sina nummerlappar vid polis- och räddningstjänstens tält, vid startområdet. Göteborgsvarvet avgjordes den 17 maj och så även Polis-SM i halvmaraton.



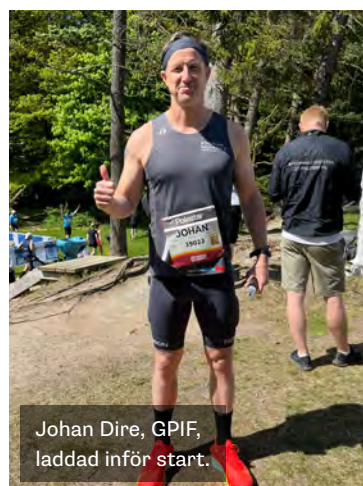
Folkfesten är igång.



Vinnaren i H21, Robin Lausen, till höger.
Erik Månsson, stark fyra i H35, till vänster.



Löpare hämtar ut sina nummerlappar i polisens tält innan start.



Johan Dire, GPIF, laddad inför start.



Det var löparmässigt riktigt bra förutsättningar med blandat sol och moln och en temperatur kring 16-17 grader.

Polis-SM arrangeras tillsammans med Räddningstjänsten i Storgöteborg och löparna erbjuds vatten, kaffe och effektförvaring. Löparna i polisklassen hämtar även ut sina nummerlappar här, på tävlingsdagen.

Förväntan låg i luften och stämningen började att stiga, i takt med att tiden för start närmade sig. Många löpare valde att socialisera i vårt område, vilket bidrog till en riktigt härlig och festlig stämning.

Många löpare skyndade på ett sista toalettbesök innan starten för polis-sm klockan 13:47 i startgrupp 8, tillsammans med bland annat brandmän och officerare.

153 POLISANSTÄLLDA kom till start i till årets lopp av 190 anmälda. Väldigt glädjande att se att det var flera som gjorde debut i Polis-SM. Tillsammans får vi hjälpas åt att sprida ordet om glädjen i polisidrotten så vi blir ännu fler som deltar. Vi poliser har längre anmälningstid och möjlighet för samkväm med andra kollegor innan starten samt effektförvaring.

I H21 krossade Robin Lausen allt motstånd och sprang in på den väldigt fina tiden 1:15:22. Imponerande! På andra plats hittar vi fjolårets vinnare Viktor Högberg på, den också riktigt fina tiden 1:22:44.

JÄMNASTE HERRKLASSEN var H35 där det bara skilde 3 minuter mellan 1an Johan Danielsson och 3an Peter Sandström. Grymt starka löpare där också!

I damklassen var bästa tiden 1:33:05 och Caroline Lidebjer, D45, sprang in på denna fina tiden. Hon putsade förra årets vinnartid med 40 sekunder, gott jobbat!

I D21 knep Sofia Johansson förstaplatsen på den också fina tiden 1:47:16.

Det är väldigt glädjande att se att vi har löpare i alla tävlingsklasser, från H/D21 till H/D65

EFTER LOPPET var det många som dröjde sig kvar för att njuta av stämningen och vätska upp sig. Fördelen med att springa polis-sm är att vi startar relativt tidigt och man hinner ta del av loppet efter egen målgång.

Vi hoppas på återseende nästa år och att det då är ännu fler löpare som anmäler sig. Se nu till att tjata på era kollegor så syns vi i maj 2026! ■

/// RESULTAT POLIS-SM HALVMARATHON 2025

M17

1. Robin Lausen, 1:15:22
2. Samuel Murray, 1:29:15
3. Viktor Hansson, 1:34:32

M35

1. Johan Danielsson, 1:19:30
2. Rasmus Johansson, 1:22:15
3. Peter Sandström, 1:22:32

M40

1. Erik Nissle, 1:26:22
2. Fredrik Nordstedt, 1:36:57
3. Johan Ahlm, 1:37:40

M45

1. Daniel Robertsson, 1:25:45
2. Johan Dire, 1:27:24
3. Henrik Albertsson, 1:31:21

M50

1. Fredrik Eriksson, 1:25:14
2. Per Lindberg, 1:30:11
3. Marcus Andersson, 1:35:30

M55

1. Ola Lindelöf, 1:41:24
2. Peder Freidenvall, 1:50:38
3. Kent-Owe Johansson, 1:54:27

M60

1. Karl-Erik Hansson, 1:45:37
2. Mats Sjölund, 1:50:53
3. Lars Ivar Petersson, 1:57:22

M65

1. Bo Månsson, 2:03:13

K17

1. Sofia Johansson, 1:47:16
2. Lovisa Borg Willing, 1:51:31
3. Mathilda Franzén, 1:52:38

K35

1. Sofia Sköld, 1:47:20
2. Katarina Eriksson, 1:57:15
3. Sandra Söderberg, 2:08:10

K40

1. Agnes Petersen, 1:44:39
2. Therése Dahlström, 1:47:54
3. Marie Johansson, 1:49:00

K45

1. Caroline Lidebjer, 1:33:05
2. Anna Lönn, 2:00:10
3. Viktoria Larsson, 2:05:06

K50

1. Maria Thygesen, 2:16:40
2. Sarah Borggren, 2:18:17
3. Sara Eriksson Dikanda, 2:21:34

K55

1. Anna Stavlin, 1:37:02
2. Lena Petersson, 2:12:30
3. Maria Löfgren, 2:12:55

K60

1. Gunilla Kaijser, 2:12:48
2. Charlotte Hemvik, 2:17:16

K65

1. Maria Junger, 2:01:32

Är du **starkare** vid olika faser av menscykeln?

Menscykelns påverkan på träningsresultaten, inte minst styrkan, är ett ämne som väckt stort intresse på senare år, både bland utövare och forskare. Inte minst i populärmedia ser vi regelbundet spekulationer kring styrkefluktuationer under menscykeln.



TEXT>>ANDREAS ABELSSON Denna artikel är ursprungligen publicerat på Styrkelabbet.se FOTO>>ENVATO ELEMENTS



En ny metaanalys sammanställer resultaten från den forskning som finns och försöker reda ut ifall du är starkare vid vissa tillfällen under menscykeln och om du bör ha det i åtanke när du tränar.

VAD ÄR MENSTRUATIONSCYKELN?

Menstruationscykeln är en hormonellt styrd biologisk rytm som regelbundet bygger upp och bryter ned livmoderslemhinnan. Den varar i genomsnitt 28 dagar, men kan variera ganska ordentligt inom normala intervall.

Även om menstruationscykelns huvudsakliga funktioner rör reproduktiva funktioner, påverkar den även en lång rad andra fysiologiska funktioner. Hormoner styr och reglerar det mesta i våra kroppar. De kvinnliga könshormonerna som är inblandade i menstruationscykeln påverkar i högsta grad anabola (uppbyggande) och pre-

stationsrelaterade funktioner. Därför är menscykeln och dess hormonella påverkan av stort intresse för många styrketränande kvinnor.

För 100 år sedan var det allmänt vedertaget, även ur rådande medicinska synvinklar, att kvinnor inte bör ägna sig åt idrott och kraftsport i samma utsträckning som män. Man ansåg att sådana ansträngningar kunde påverka menscykeln negativt och skada livmodern.

Idag vet vi bättre och frågeställningarna är snarare om och hur kvinnor kan optimera sin träning efter menscykeln och därigenom få bättre resultat. Enskilda studier visar att du kan bygga mer muskler om du tränar extra intensiv styrketräning under menscykelns två första veckor,

De flesta studier som finns är dock motsägelsefulla. Översiktsartiklar som sammanfattar dessa fokuserar dessutom mer på idrottslig prestation i all-

mänhet snarare än styrka i synnerhet. Alldeles nyligen dök det dock upp en systematisk översikt och metaanalys, som tittar just på variationer i styrkan hos tränande kvinnor under menscykelns gång. Den heter *Variations in Strength-Related Measures During the Menstrual Cycle in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis*. I den här artikeln tar jag en titt på vad den kom fram till.

MENSTRUATIONSCYKELNS FASER

Menscykeln har två faser: follikulärfasen och lutealfasen. De varar ungefär två veckor var. Under menscykeln förändras nivåerna av de två hormonerna östrogen och progesteron. Balansen mellan dessa skiftar under menscykelns gång.

Den follikulära fasen börjar samtidigt med menstruationen. Till en början är nivåerna av östrogen låga, men medan follikulärfasen fortskrider

ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

I flera nummer av Polisidrott kommer ni få ta del av artiklar från Styrkelabbet. Styrkelabbet är en prisbelönt blogg som drivs av sex eldsjälar som brinner för träning och hälsa. Bloggen syftar till att hjälpa intresserade att få bättre resultat av sin träning. I bloggen finner man hundratals pedagogiska artiklar och guider helt gratis.

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

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

stiger de gradvis till mycket höga nivåer. De når en topp någon dag innan ägglossningen, ungefär 12 till 14 dagar efter den första menstruationen. Då sker

även en mycket kraftig och plötslig frisättning av luteiniserande hormon, som sätter igång själva ägglossningen. Den frisättningen sammanfaller med en kortvarig men kraftig frisättning av testosteron. Nivåerna av progesteron är låga under hela follikulärfasen.

Efter ägglossningen går menscykeln över till lutealfasen. Då sjunker östrogennivåerna kraftigt från sin topp, men återhämtar sig en del efter några dagar. Progesteronnivåerna däremot stiger lika kraftigt till en topp i mitten av lutealfasen, som sammanfaller med fasens högsta östrogennivåer. Därefter faller nivåerna av båda hormonerna ned till basnivåer igen och cykeln börjar om.

Det här mönstret av förändringar av hormonnivåerna är överlag homogent hos kvinnor i fertil ålder med regelbunden mens. Däremot är variationen av själva hormonnivåerna och exakt när under menscykeln de förändras uppåt eller nedåt mycket stor från kvinna till kvinna.

"För 100 år sedan var det allmänt vedertaget, även ur rådande medicinska synvinklar, att kvinnor inte bör ägna sig åt idrott och kraftsport i samma utsträckning som män."

MENSCYKELNS PÅVERKAN

Teoretiskt borde den maximala fysiska prestationsförmågan och styrkan vara som bäst under follikelfasen. Det är då hormonbalansen är optimal för prestation och uppbyggnad. Östrogen både ökar muskeluppbyggnaden och minskar muskelnedbrytningen. Dessutom har höga nivåer av östrogen en antiinflammatorisk effekt och gör att du kan återhämta dig bättre från en stor mängd träning. Den kraftfulla frisättningen av testosteron mot slutet av fasen är antagligen för kort för att ha någon betydande effekt på muskeluppbyggnaden. Däremot skulle den kunna påverka motivationen och drivet att träna extra hårt och intensivt.

Under lutealfasen borde kroppen däremot inte vara i bästa slag för högtintensiv träning. De kombinerade effekterna av höga östrogennivåer och progesteronnivåer mitt i lutealfasen stimulerar överätning och fettinlagring.

Samtidigt ger de höga nivåerna av progesteron en hormonellt sämre miljö för muskeluppbyggnad. Progesteron binder till receptorer som aktiveras av testosteron och blockerar androgener. Även om testosteron räknas som ett manligt könshormon, frisätter även kvinnor frisätter en viss mängd. Den blockerande effekten skulle kunna göra att du inte svarar lika bra på träningen och att den ger en mindre uppbyggande effekt under lutealfasen. Vad visade då metaanalysen?

METANALYSENS RESULTAT

Resultaten från den här nya metaanalysen ger inte stöd till teorierna ovan om när du presterar bäst under menscykeln. Forskarna gick igenom 21 studier som tittade på menscykelns påverkan på styrkan. Totalt handlade det om 179 deltagare med en genomsnittlig ålder på 19 till 30 år. >>

Till största delen var de mer eller mindre tränade. Bara fyra studier hade otränade deltagare, medan sex använde sig av resultaten från vardagsmotiverande kvinnor. Fem studier hade måttligt tränade deltagare, tre hade vältränade och två tittade på elitidrottare. Ytterligare två rapporterade inte deltagarnas träningsstatus.

När forskarna sammanställde resultaten från studierna fann de att prestationsförmågan i isokinetisk knästräckning och knäböjning, den maximala muskelkontraktionen och den explosiva styrkan kvinnorna kunde prestera knappt skiljde sig åt beroende på vilken fas av menscykeln de befann sig i. Eventuella uppmätta skillnader var små till obetydliga.

Faktum är att de var så små att forskarna kunde konstatera att styrkan var likvärdig genom hela menscykeln, genom båda faserna, trots stora fluktuationer i nivåerna av östrogen och progesteron.

FORSKARNAS SLUTSATSER

Forskarna kom fram till följande två praktiska slutsatser:

Menscykeln verkar inte påverka din styrka, utan du presterar likvärdigt både under den inledande follikulära fasen som den påföljande luteala.

Du behöver inte anpassa dig efter menscykeln för att prestera maximalt när det gäller styrketräning och andra styrkerelaterade idrotter. Du påverkas inte negativt av någon av menscykelns faser.

Betyder de här fynden att menscykeln är oviktig i sammanhanget och att den garanterat inte påverkar din styrka åt något håll i betydande utsträckning?

Nej, det tycker jag är att dra för långtgående slutsatser. Forskningen är för bristfällig för det. Det finns en lång rad problem med studierna som metaanalysen baserar sina slutsatser på. Både metodologiska problem med hur de är konstruerade till grundläggande individuella skillnader i hormoner från individ till individ.

BRISTER I FORSKNINGEN

Upp till hälften av tränande kvinnor använder hormonella preventivmedel. Dessa tillför hormoner utifrån som kan påverka både prestation och träningsresultat.

Studierna mätte hormoner och styrka vid vilt varierande tidpunkter. Det är inget konstigt med det, eftersom det handlar om oberoende studier med sina egna upplägg. Däremot försvårar det helt klart jämförelser studier emellan. Särskilt med tanke på att fluktuationerna i hormonnivåerna under menstruationscykeln kan ske snabbt och dramatiskt.

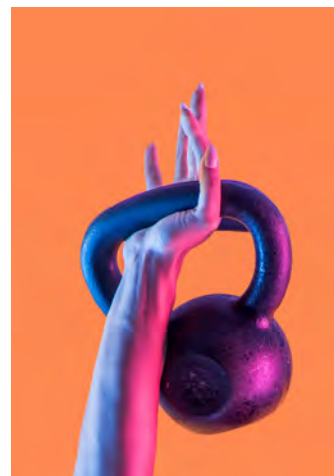
Sex av studierna utförde bara mätningar vid två tillfällen under deltagarnas menscykel. Samtidigt hade tre av dessa studier högst kvalitet enligt vetenskapligt dokumenterade klassificeringar när det gäller allt annat. Hade de bara haft fler mättillfällen hade de också kanske tillfört viktig data som förändrat de sammantagna resultaten.

Av de studier forskarna hade framför sig när de började samla in data, **uppfyllde 40 stycken inte kraven för att få vara med**, ibland på grund av någon enstaka detalj. Det är inte osannolikt att åtminstone en del av dessa kasserade studier hade kunnat bidra med viktiga resultat som påverkat metaanalysens slutsatser.

Det är bara några av de problem som gör att det är synnerligen svårt att i dagsläget dra några säkra slutsatser. Det känns nästan omöjligt att identifiera individuella faser i menscykeln hos hundratals kvinnor i fler än ett dussin studier och i efterhand kontrollera för alla tänkbara okontrollerade eller okända variabler.

MINA INVÄNDNINGAR

Dessutom tycker jag att forskarnas konstaterande att det är oviktigt att justera för menscykeln när du tränar känns lite ogenomtänkt. Det känns som om de bara tar hänsyn till ren fysisk styrkekapacitet, inte saker runtomkring som åtminstone indirekt





”I dagsläget finns det inget som säger att du behöver anpassa din styrketräning för att prestera maximalt vid något speciellt tillfälle under menscykeln.”

kan påverka prestationsförmågan. Blodsocker, insulin, mättnad och aptit påverkas absolut av balansen mellan östrogen och progesteron. Du kan känna dig mer sötsugen, ljuskänslig och få svårt att sova under lutealfasen. Många rapporterar humörsvängningar och till och med ångest och depression beroende på vilken fas av menstruationscykeln de befinner sig i. Sådana saker är inget som den här metaanalysen tar hänsyn till. Dessa kan definitivt påverka prestationsförmågan, inklusive styrkan.

Ett konstaterande att menstruationscykeln inte påverkar styrkan innebär att man förutsätter att just du inte påverkas på något annat sätt heller. Och det kan man naturligtvis inte göra i praktiken. Det mesta, inte bara en muskels maximala styrkekapacitet, påverkar träningskvaliteten. Mår du dåligt under en viss del av menscykeln, kommer du antagligen inte att kunna lyfta lika mycket då. Även om dina muskler egentligen är kapabla att göra det.

SAMMANFATTNING

Det vi kan säga baserat på resultaten från den här metaanalysen är att det inte finns vetenskapligt stöd för att menscykeln och dess faser i sig påverkar styrkan i nämnvärd utsträckning. Det är inte omöjligt att mer omfattande och välkontrollerade studier i framtiden kan fastställa ett sådant samband, till och med ett orsakssamband. I dagsläget finns det dock inget som säger att du behöver anpassa din styrketräning för att prestera maximalt vid något speciellt tillfälle under menscykeln.

Mitt eget tillägg till den slutsatsen är dock: i alla fall inte om du inte påverkas negativt på andra sätt på grund av hormonförändringarna.

En sak som är värd att påpeka är att den här analysen fokuserade på styrka. Inte muskeltillväxt. Östrogen ökar som vi nämnde tidigare muskeluppbyggnaden och minskar samtidigt muskelnedbrytningen. Det är tänkbart att mens-

cykelns hormonpåverkan kan förstärka styrketräningens muskeluppbyggande effekter. Dessa i sin tur kanske även ger resultat i form av mätbart och märkbart större muskelmassa på sikt. Det har tidigare studier antytt.

Styrka och muskeltillväxt går förvisso gärna hand i hand, men det är inte givet att de alltid har sällskap. I sådana fall har du fortfarande nytta av att satsa extra på träningen under de första två veckorna av menscykeln. Då återhämtar du dig bättre och har kanske nytta av de uppbyggande effekterna den rådande hormonbalansen ger dig. ■

Referens: Journal of Science and Medicine in Sport, 17 May 2020. Journal of Science and Medicine in Sport, 17 May 2020. Variations in Strength-Related Measures During the Menstrual Cycle in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis.



Nytt namn.
Samma engagemang.

Under 2025 kommer Aktiv Ortopedteknik att bli Ottobock Care.

För våra kunder, leverantörer och hälso- och sjukvårdspersonal innebär detta ingen förändring i utbud, service eller engagemang.

Vi fortsätter att fokusera på att hjälpa människor återfå eller bibehålla sin rörlighet.

Kontakta oss så väljer vi tillsammans rätt skor, inlägg eller ortos som ger dig stöd för ett aktivt liv!

info@ottobockcare.se
ottobockcare.se



**Snabbt.
Enkelt.
Tryggt.**

Vi finansierar svensk idrott samtidigt som vi snabbt hjälper 6000 företag med pengar.

Vi köper över 98 procent av alla inskickade fakturor och när du säljer dina fakturor på morgonen har du pengarna samma dag.

www.prioritet.se

Prioritet Finans
Vi fixar pengarna, du lönsamheten

Vi gillar kraftmätningar

Öresundskraft vill ge bra energi till samhället och stöttar därför med glädje Svensk Polisidrott.

#tillsammansför17

**ÖRESUNDS
KRAFT**
bra energi

>> 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



>> **Prenumerera** på Polisidrott

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

För övriga kostar en årsprenumeration 100 kronor och ger dig sex nummer per år hem i brevlådan. Sätt in pengarna på bankgirokontot 129-4149, som tillhör Svenska Polisidrottsförbundet. Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden. Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.





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 spelas första dagen. Tävlingsledningen kan besluta att minst 18 hål ska gälla för ett mästerskap. Rond kan bestämmas till 9 hål. Vid lika resultat spelas särspel på hål 10, 11 och 18. Därefter sudden hål 18. I övrigt gäller Svenska Golf förbundets 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 poängboge. Information om denna tävlingsform ges i samband med tävlingsstart första dagen. Samtliga spelare deltar. Det kommer under första dagen ske andra separata tävlingar, mer information sker i samband med incheckning och tävlingsinformationen på första tävlingsdagen.

INSPEL

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

BOENDE OCH PAKETPRIS

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

ANMÄLAN

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

STARTAVGIFT

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

BANA

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

KAMRATMÅLTID

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

PRISUTDELNING

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

FRÅGOR

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



Inbjudan till Polis-SM //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 uppgge 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 lena@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 >>

Välkommen till

ICA Skrea Strand

Välkommen till Falkenbergs trevligaste färskvarubutik. Vi har allt du kan tänka dig för vardag och fest. Här hittar du prisvärda produkter, en fräsch frukt & grönt avdelning, utsökta delikatesser och fantastisk egenproducerad mat m.m.

Vi erbjuder

- Svenskt kött styckat av vår egen styckmästare.
- Falkenbergs bästa delikatessdisk med ett stort utbud av ost, chark, manUEllt kött, varmt grillat och egenproducerade sallader, smörgåsar mm.
- Dagens lunch i färdigförpackade lådor från vårt eget kök.
- Catering (smörgåstårter, fat) i toppklass!
- Paketutlämning från Postnord, Bring och Instabox.



Vår personal står redo att välkomna dig med personlig service och ett leende på läpparna.



– din matbutik i Falkenberg!

Öppet
Alla dagar
7-21

ICA Skrea Strand • Ljungholmsvägen 20, 31146 Falkenberg • 0346 715880

VÄLKOMMEN TILL SIBYLLA!



RABATT
I APPEN!

Sibylla Östra Torggatan
Öppet: Mån - Tors 11 - 21
Fre - Lör 11 - 03
Sön 12 - 19

Sibylla
HA DET GOTT!

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

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





Inbjudan till Polis-SM //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 //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.

UTTAGNING TILL NORDISKA

Under detta Polis SM kommer uttagning till ett Polislandslag ske (8 damer & 8 herrar) inför Nordiska Polismästerskapen i padel som kommer gå i Sverige under våren 2026.

Läs mer på polisidrott.se >>



Inbjudan till Polis-SM //Cykelvasan

Plats >> Sälen-Mora

Datum >> 9 augusti 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 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.se



Inbjudan till Polis-SM //Swimrun

Plats >> Femöre Swimrun, Oxelösund

Datum >> 29 juni 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 hänförande 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 UMARA.
- 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 //Cykel

Plats >> Norberg

Datum >> 26-27 augusti 2025

Arrangör >> Dalapolisens IF

TID OCH PLATS

Den 26-27 augusti i Norberg
Västmanland.

TÄVLINGSPROGRAM

Tisdagen den 26 Augusti. Landsvägscykel
- Tempo, enskild start, första start kl
14:00. Ca 22 km på enskild väg i Norberg.
Banan är ej avstängd och trafikregler
gäller.

Onsdagen den 27 augusti. Mountainbike,
start kl 10:00. Ca 50-60 min. Nordansjö i
Norberg

KAMRATMÅLTID

Tisdag den 26/8 kl 18:00. Elsa Anderssons
konditori, Fagerstav 1 Norberg.
Gästföreläsare.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan via epost till
jimmy.spolander@polisen.se, senast 15/8
. Efteranmälan senast 22/8 mot 100kr
förhöjd anmälningsavgift.

Vid anmälan ska du uppgive Namn, Polis/
Brand, Förening, Åldersklass, Tempo/MTB
samt chipnummer.

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

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

Anmälningsavgift 200kr per gren.
Kamratmåltid 230 kr och betalas av var
och en på plats.

Anmälningsavgiften och kostnaden för
kamratmåltiden betalas till Dalapolisens
IF via Swish 123 120 69 45 i samband med
anmälan. Anmälan är bindande, ingen
återbetalning.

Skriv SM Cykel, namn, åldersklass,
Tempo/MTB och måltid vid inbetalning.

Frågor besvaras av
jimmy.spolander@polisen.se

LOGI

Klackbergsgården, Klackbergsvägen 103,
738 91 Norberg

www.klackbergsgarden.se. Man kan göra
reservationer direkt på deras webbplats
eller lämna meddelanden till oss där, vi
kommer att svara samma dag. 900 kr för
dubbelrum, 700 för enkelrum inkl frukost.

ÖVRIGT

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

PM, banprofiler och startlistor mailas
till deltagarna och publiceras på
www.brandsm.se samt på tävlingens
Facebooksida "Polis och Brand SM
Cykel 2025". Resultaten publiceras på
samma platser. Följ Facebooksidan för
kontinuerlig information om tävlingarna.



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.





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

Plats >> Turlinge Skyttegilles skjutbana, Nykvarn

Datum >> 20-21 september 2025

Arrangör >> Turlinge Skyttegille i samarbete med Stockholmspolisens skytteförening

PROGRAM

Lördag förmiddag 20/9: Polis-SM banskytte K-pist liggande 35 Skott

Lördag eftermiddag 20/9: Polis-SM banskytte Gevär liggande 25 Skott

Söndag förmiddag 21/9: Polis-SM banskytte K-pist ställning 35 Skott

Söndag eftermiddag 21/9: Polis-SM banskytte Gevär ställning 25 Skott

Samtliga tävlingar genomförs enligt respektive grens alternativa mästerskapsprogram med en grundomgång enligt regelbok Nationellt skytte.

TÄVLINGSPLATS

Turlinge Skyttegilles skjutbana, Nykvarn <https://maps.app.goo.gl/97yMJ2QBBziJDcgZA> E20 avfart 140 mot Nykvarn. Vägvisning från avfarten.

UPPLYSNINGAR/TÄVLINGSLEDNING

Göran Palm (Kassör): 076-797 65 82, goranpalm78@hotmail.com.

Jari Hokkanen (Tävlingsledare): rh.plat@rhbil.se

Claes Richard (Tävlingssekr): claes.richard@gmail.com

REGELVERK

Tävlingarna genomförs enligt Regelbok Nationellt Skytte (Utgåva 2023-03-17).

KLASSER

Seniorer.

Veteraner: Alla födda 1969 eller tidigare.

"FÖRENINGSLAG"

Tvåmannalag oavsett klass.

ANMÄLAN

Föranmälan på anmälningslista på polisidrott.se senast den 20 augusti till

Göran Palm. Listan sänds per e-post goranpalm78@hotmail.com eller post till Göran Palm, Terrängvägen 54, 129 48 HÄGERSTEN.

AVGIFTER

Individuellt 100 kr per start.

Föreningslag 100 kr per lag.

Avgifterna sätts in i samband med anmälan till pg 191414-2. (Stockholmspolisens skytteförening)

Obs! ange "Polis-SM Skytte" och "Föreningsnamn"

SERVERING

Enklare fika kommer tillhandahållas på banan.

Inbjudan till Polis-SM //Orientering

Plats >> Eskilstuna

Datum >> 24-26 september 2025

Arrangör >> Polis och Räddningstjänst i Eskilstuna i samarbete med Ärla IF samt Eskilstuna OL

PROGRAM

24 september Natt-Sprint Start kl 19:00
25 september Medeldistans Start kl 14.00
26 september Långdistans Start kl 10.00

KARTA OCH SAMLINGSPLATSER

Sprintdistans - Samling mellan Munktelbadet och Munktellarenan.
Medeldistans - Hugelstaskogen, infart Eskilstuna Golfklubb
Långdistans - Vilsta Motionscenter

TERRÄNGBESKRIVNING

Sprintdistans: Typisk stadsmiljö blandat med park- och grönområden. OBS! Medtag pannlampa.

Medeldistans: Huvudsaklig barrskog med inslag av blandskog. Ett fåtal områden med tät eller gallrad skog liksom några mindre hyggen. Bra framkomlighet med ett fåtal vägar samt stigar. Måttlig kupering generellt men vissa partier med stark kupering förekommer.

Långdistans: Varierande terräng med en blandning av barr och blandskog. Mestadels god framkomlighet. Området är välbesökt med mycket stigar och vägar. Måttlig kupering men vissa partier med stark kupering förekommer.

SERVICE

Sprintdistans: Samlingsplatsen ligger precis vägg i vägg med Hotel Bolinder Muktell. Möjlighet för omklädning och dusch inne i Munktellarenan.

Medeldistans: Toaletter samt enklare omklädningsmöjligheter i tält på arenan. Enklare fikaservering.

Långdistans: Omklädning, toaletter och duschar inomhus i Vilsta Raststuga. Lunch och servering till självkostnadspris i Vilsta Sportcafé & Restaurang där prisutdelningen hålls efter tävlingen.

KLASSER

D/H 21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, D/H80, Utmanarklass kort, Utmanarklass lång

STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident används varje dag. Ange eget bricknummer vid anmälan eller om hyrbricka önskas.



ANMÄLAN

Senast fredag 19 september via formuläret på QR-koden. Efteranmälan fram till måndag kväll 22 september mot förhöjd avgift med 50:-/tävling. Hyrpinne tilldelas a 20 kr/start ifall SI-pinne saknas/ej anmälts. Frågor? Maila thomas.knutsson@eskilstuna.se eller simon.gindemo@trakkasystems.com

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150 kr/
SM-tävling (efteranmälan 50 kr förhöjd avgift/tävling)

PRISUTDELNING

Plaketter enligt bestämmelser. Prisutdelning för sprint- och medeldistans i samband med kamratmåltiden. Prisutdelning för långdistans sker i samband med lunchen på Vilsta Raststuga.

MÅLTIDER

Kamratmåltiden hålls torsdag 25 september kl 18.30 på Hotel Bolinder Munktell. Kostnaden för måltiden kostar 100:- för dem som bokat boende på hotellet. Övriga betalar 225:- på plats. Föranmälan av kamratmåltid görs i anmälningsformuläret.

I anmälan till kamratmåltiden ingår bubbel som fördrink, huvudrätt med vegetariskt alternativ och kaffe. Övrig dryck köps direkt i baren.

I samband med långdistansen och prisutdelningen finns möjlighet att köpa lunch på Vilsta Sportcafé & Restaurang. Lunchen kostar 125:- och i det priset ingår en salladsbuffé, smör, bröd, bordsvatten, kaffe samt en liten kaka. Vegetariskt alternativ finns.

BESTÄMMELSER

Svenska polisförbundets tävlingsbestämmelser samt Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler.

BOENDE

Ordnas själva av deltagarna. Vi rekommenderar dock Hotel Bolinder Munktel eller Vilsta Sporthotell.

Hotel Bolinder: Dubbelrum 1590 kr / natt. I priset ingår eftermiddagsfika, kvällsmiddag som består av soppa, varmrätt samt en fin salladsbuffé samt kaffe. Behöver du ha med din hund? Då mejlar du beatrix.rosendal@strawberry.se. OBS! Hotellet har reserverat ett antal rum åt oss. Bokning behöver ske minst 30 dagar innan för att erhålla ovan erbjudande. Eventuell avbokning måste ske 14 dagar innan ankomst.

Vilsta Sporthotell Enkelrum: 750 kr/natt
Dubbelrum: 900 kr/natt
3-bäddsrum: 1200 kr/natt
4-bäddsrum: 1500 kr/natt
Bokas via telefon 016-513080. Uppge Brand och Polis-SM.

TRANSPORT

Bussarna i Eskilstuna körs av Länstrafiken Sörmland. Antingen köper man biljett direkt ombord eller via deras app. Vill man åka buss till och från Vilsta Sporthotell och kamratmåltiden så åker man linje 6 Slagsta mellan hållplats Vilsta Motionscenter och hållplats Munktellstaden. Taxi bokar man enklast via Uber i deras app eller Sverige Taxi 016-13 77 70

UPPLYSNINGAR

Simon Gindemo simon.gindemo@trakkasystems.com 070-9812555.
Thomas Knutsson thomas.knutsson@eskilstuna.se 070-6253876



Inbjudan till Polis-SM //Brasiliansk JiuJitsu/NOGI SW

Plats >> Tjörnbron Arena, Stenungsund

Datum >> 12 oktober 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns Idrottsförening

Tävlingsarenan ligger vackert vid vattnet intill Tjörnbron. Boende finns i direkt anslutning och restaurang Move erbjuder frukost, lunch och middag i hög klass. Liksom tidigare år kör vi både NOGI och GI med IBJJF regler.

Under lördagen kommer stora BJJ SM gå av stapeln i arenan, ta chansen att vara med även här eller kom och titta och ladda upp inför söndagen.

ANMÄLAN

Sker online via doldlänk på smoothcomp.com/se och mail till bjorn.eriksen@polisen.se med namn, ålder, vikt, bälte, tjänstgöringsort och telefonnr. Efter mail får ni länken.

Senaste anmälningsdatum: 5 oktober.

AVGIFT

400:- per disciplin(GI/NOGI) eller 500kr för båda.

KLASSER

Dam, Herr, Nybörjare samt avancerade. Nybörjare: Vitbälte eller du har mindre än 2 års aktiv träning i grappling discipliner som submission wrestling, BJJ, MMA, Judo.

Anmälan sker i sin viktklass, viktklasser kan slås ihop för att alla ska få gå matcher.

Start: 09.00

TÄVLINGS-PM

Mailas ut 10 oktober

LOGI

Enskild ombesörjer. Bra boende finns i anslutning till arenan.

REGLER

IBJJF

ÖPPET FÖR

Poliser, polisanställda och polisstudenter, anställda hos Säkerhetspolisen samt hos Ekobrottsmyndigheten.

BANKETT

Genomförs tyvärr inte

KONTAKTPERSONER

bjorn.eriksen@polisen.se
tony.larsson@polisen.se



Inbjudan till Polis-SM //Fotboll

Plats >> Malmö

Datum >> 9-10 September 2025

Arrangör >> Malmöpolisens Idrott- & Gymnastikförening

LOGI

Plats för logi är under förhandling men det kommer bli i nära anslutning till tågförbindelser för långväga gäster.

TÄVLING

Vår ambition är att kunna ta emot samtliga lag som anmäler sig till slutspelet i september och vi kommer att skapa dom bästa förutsättningarna för det ska bli så rättvist som möjligt vad gäller antal matcher.

Vi kommer ha en dam- och en herrklass som börjar med gruppspel och sedan avslutas med slutspel med utslagningsmatcher.

BANKETT

Banketten kommer att hållas i anslutning till boendet men den kommer eventuellt se lite annorlunda ut i år.

Vi gillar att ha banketten mellan speldag 1 och 2 så efter ett par grymt spelade matcher på tisdagen så kommer vi avsluta dagen med att njuta av en fantastiskt trevlig kväll för att sedan avsluta mästerskapet på onsdagen.

Skriv upp direkt i er anmälan hur många som vill gå på banketten.

ANMÄLAN

Inbetalning till plusgiro 53 04 33-2 till Malmöpolisens idrotts- och gymnastikförening på 3500 kr/lag och vi uppskattar om ni betalar direkt i samband med anmälan. Märk betalningen med "Fotbolls SM - dam/herr - område/region". Sista anmälningsdag är 30 juni.

I samband med anmälan så skicka ett mail till asa.andreasson@polisen.se med kontaktuppgifter till lagledaren.

Observera att anmälan är bindande.

Frågor skickas till asa.andreasson@polisen.se.



>>Kalender över Polis-SM 2025

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
23 maj	Springsskytte	Falun	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
26-27 augusti	Cykel	Norberg	Brand och räddningstjänstens Idrottsförbund
4-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Karlskoga	Örebropolisens Idrottsförening
9-10 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
20-21 september	Sportfiske	Bromölla	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
20-21 september	Gevär och K-pist	Nykvarn/Turinge	Stockholmspolisens skytteförening
24-26 september	Orientering	Eskilstuna	Brand och räddningstjänstens Idrottsförbund
12 oktober	Brasiliansk jiu jitsu	Stenungsund	Göteborgs polismäns IF
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 Nederländer. 16-19 nov	Padel Sverige april	Handboll		Brottning
Cykling		Triathlon Prel. Tjeckien		
Brottning Kroatien okt/nov		Fotboll (h) Prel. Bulgarien		

= nordiska mästerskap

= europeiska mästerskap



>>Uppdatera oss efter era årsmöten

Meddela kansliet eran 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

Skyddsvärda Transporter

för företag, myndigheter
och samhälle

- **Tekniskt** – Auktoriserat
värdetransportföretag
- **Personligt** – Säkerhetsprövad
och specialutbildad personal
- **Ekonomiskt** – Fullvärdeansvar
till godsets deklarerade värde
- **Hållbart** – Prioriterar säkerhet,
minskar klimatavtryck och
främjar sunda arbetsvillkor



010-163 63 00
www.loomis.se