

**NÄRA BRAGDEN
I POLIS-EM**

**SKYTTEGLÄDJE
I DAGARNA FYRA**

**FOLKFEST
I CYKELVASAN**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 4 - 2025

POLISIDROTT

Simma Springa lugnt fort

**Vind och vågor
deltagarna vid** **stoppade inte
Polis-SM i swimrun.**



**"Fotbollen har lärt mig
hantera upp- och nedgångar."**

**PROFLEN
ALVA LYDÉN**



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

Victoriahem 
victoriahem.se



//Vind, vågor och leenden

Polis-SM i swimrun i Oxelösund >> 4



//Skarpskytte med flås

Polis-SM i springskytte i Borlänge >> 9



//Lugn, modig och enkel

Lär känna fotbollprofilen Alva Lydén >> 12



//Ett mål från en bragd

Häng med på damernas äventyr på Polis-EM i fotboll >> 33

Intervaller och förbränning >> 19
Skytteglädje i dagarna fyra >> 25
Följ Jenny under Cykelvasan >> 42
Inbjudningar till 10 mästerskap >> 46



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2025

- Nr. 1 - vecka 6
- Nr. 2 - vecka 14
- Nr. 3 - vecka 24
- Nr. 4 - vecka 36
- Nr. 5 - vecka 44
- Nr. 6 - vecka 51

MATERIAL TILL TIDNINGEN

Kontakta förbundskansliet för
senaste leveransdatum. Artiklar
utöver SPM tas in i mån av plats.

FÖRBUNDSKANSLIET

Svenska Polisidrottsförbundet c/o
Mikaela Kellner
Tegeluddsvägen 30
115 40 Stockholm

Telefon: 0708 - 38 13 20
E-post: info@polisidrott.se
Hemsida: www.polisidrott.se

REDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Mikaela Kellner,
Förbundskansliet

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera

OMSLAG

Johan Häggkvist under
Polis-SM i swimrun.
Foto: Christer Schapiro.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

"För mig är stunderna i gymmet på morgnarna en bra källa till energipåfyllnad."



Sommaren börjar sakta gå mot sitt slut och med den lämnar vi också en av årets höjdpunkter bakom oss – polis EM i fotboll för damer som spelades i Tyskland runt midsommar. Jag hade önskat att jag fick skriva om medaljer och jubel men verkligheten var en annan. Våra duktiga tjejer fick möta riktigt starkt motstånd, hade inte marginalerna med sig och hamnade till slut på en sjätteplats. Oavsett resultat så var det en bra insats som gav nya värdefulla erfarenheter för spelare och ledare.

Nu väntar hösten och jag vet att det för många av oss är en tid när vi hittar tillbaka till rutinerna. Sommaren har oftast sina egna tempon, ibland blir

det mycket aktivitet och ibland nästan ingen alls och det är väl kanske så det ska vara. Nu fylls träningslokaler, hallar och löparspår på nytt när vi återupptar träningen och det leder förhoppningsvis till att jobbet blir lite lättare och vardagen roligare. Jag tror att det är viktigt att försöka hitta stunderna i vardagen där vi både kan koppla av och samtidigt ladda kroppens batterier. För mig är stunderna i gymmet på morgnarna en bra källa till energipåfyllnad. Kombinationen av träning och kamratskap, i samtalet efteråt eller när man hjälper varandra är sådana moment som oftast bidrar till att i alla fall mina dagar blir bra.

Inom polisidrotten har vi en hel del att se fram emot de närmaste

månaderna. Vi har ett polislandslag i Funktionell Fitness som åker till Island för att försvara priset som bästa nation, vilket erövrades 2023, då det allra första nordiska mästerskapet i denna idrott arrangerades i Stockholm. Sex damer och sex herrar, varav fyra tävlar i mixade lag och resterande individuellt, är uttagna av SPI.

Under hösten skickar vi även lika många tävlande till Danmark på Nordiska Polismästerskapen i golf. Det var fyra år sedan sist då detta gick i Norge. Ett stort lycka till!! Så, låt oss ta vara på hösten och på varandra!

MICHAEL FETZ

Ordförande

Svenska Polisidrottsförbundet



30L Specialist Backpack

– Anpassad för både civilt och professionellt bruk

SNIGEL
SWEDEN





>> Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.



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

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

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



 POLIS-SM (INOFFICIELLT) ///

 **SWIMRUN** ///

 29 JUNI 2025 ///

 OXELÖSUND ///

Vind, vågor och stora *leend*

TEXT>> TOBIAS KJELL FOTO>> CHRISTER SCHAPIRO

När polis-SM i swimrun gjorde comeback var det i blåst, vågor och med full kämpaglöd på Femöre utanför Oxelösund. Trots tuffa förhållanden visade poliser från olika delar av landet styrka och vilja. Helena Sivertsson kämpade sig till slut först i mål av alla 150 deltagare.

Banan var ungefär 11 km, varav ca 2 km simning fördelat på 12 simningar och vädrets makter gjorde sitt bästa för att utmana de tävlande.



©hrister schapiro/

Efter att ha legat i träda några år gjorde polisidrottsförbundet ett försök att starta upp polis-SM i swimrun igen. Denna gång i samarbete med det nystartade loppet Femöre Swimrun utanför Oxelösund. Trots svårigheter att nå ut till polisanställda i vårt avlånga land kom ett antal starka och modiga kollegor till start.

Swimrun är mestadels en sport där deltagarna tävlar i par, men årets polis-SM avgjordes i soloklass. Tanken var att det under semestern kan vara svårt att hitta en likasinnad partner och vi vill att alla ska ha samma möjlighet att delta. Några kollegor valde dock

”Både löpningar och simningar genomfördes delvis i oskyddat vatten med horisonten som bakgrund.”

att tävla i lagtävlingen, samma bana men utan möjlighet att kämpa om titeln.

Åtta deltagare kom till start i huvudklassen och eftersom det bara var två tjejer som slogs herr- och damklass ihop. I ett totalt startfält av 150 deltagare, med allt från motionärer som gjorde sin första tävling till erfarna



atleter med VM-meriter segrade en polis. Helena Sivertsson från Stockholm Syd triumferade över både herrar och lag och fick stå överst på både polis-SM och på den historiska första upplagan av Femöre Swimrun.



På andra plats i polistävlingen kom Philip Östman och på tredje plats slutade Erik Månsson.

Överlag var det starka insatser av samtliga polisanställda.

Banan var ungefär 11 km, varav ca 2 km simning fördelat på 12 simningar där både löpningar och simningar delvis genomfördes i oskyddat vatten med horisonten som bakgrund och där vädrets makter gjorde sitt bästa för att utmana de tävlande. Vyn där vågorna

slår in mot Femöre huvud och deltagarna mer eller mindre kryper upp mot den historiska militäranläggningen som en gång skulle försvara Sverige från fienden i öst är ett minne som lever sig kvar.

Närpå stormvindar och därtill från väst förde bort det varma vattnet och det var en del ganska frusna poliser och övriga som passerade mållinjen vid det gamla sommarhemmet på Femöre för att ta emot minnesmedalj, en speci-

alkomponerad våffla och alkoholfritt öl från det lokala bryggeriet. Trots vädret var det enbart stora leenden vid målgång och samtliga var väldigt nöjda med både bana och sin egen insats.

Från tävlingsledningen ser vi gärna på fortsatt samverkan med polisidrottsförbundet nästkommande år med hopp om att sprida swimrun-sporten till ännu fler polisanställda.

Se resultat på nästa sida

Vad är swimrun?

Swimrun är en uthållighetssport där löpning och simning varvas flera gånger längs en markerad bana, ofta i vild, naturskön terräng. Till skillnad från triathlon byts inte utrustningen ut mellan momenten – deltagarna fortsätter i samma klädsel från start till mål, och bär med sig all utrustning hela tiden. Sporten uppstod i Sverige 2006 när den första tävlingen ÖTILLÖ arrangerades i Stockholms skärgård. Sedan dess har swimrun vuxit internationellt och lockar tusentals deltagare varje år. Loppen går ofta i varierad terräng och öppet vatten, vilket gör naturupplevelsen till en central del av sporten. Källa Wikipedia och otillo.se.



RESULTAT // POLIS-SM SWIMRUN 2025

1. Helena Sivertsson, Stockholm
2. Philip Östman
3. Erik Månsson, Dalarna
4. Johan Häggkvist, Södertörn
5. Andreas Klevstig, Eskilstuna
6. Anna Ek, Södra Älvsborg
7. Björn Petersson, Göteborg
8. Svante Petersson, Växjö

Skarpskytte med flås

Trots regntungt väder bjöd Polis-SM i springskytte på spännande dueller, nytt regelverk och en stark laganda. På Amsbergs skjutbana i Borlänge stod både rutinerade profiler och nya namn på startlinjen – och tävlingen visade återigen varför springskyttet är en av polisidrottens mest klassiska grenar.



Andra startheat redo för maxprestation.



Patrik Franklin med fullt fokus och klipp i steget.



Anders Sjöberg och Magnus Svelmo i duell på skjutbanan.



Segrarinnan Stina Juto vid sina välskjutna tavlor.



Det inledande och utmanande enhandsskyttet som skiljer agnarna från vetet.

För fjärde gången i modern tid fick Dalapolisens IF åter förtroendet att arrangera Polis-SM i vår kanske mest anrika och tjänstenära gren, springskytte. Med nya måltavlor och nytt regelverk kring tidstillägg trotsade en glad skara medarbetare det svenska sommarvädret och bidrog tillsammans till ett lyckat arrangemang vid Amsbergs skjutbana i Borlänge.

I syfte att göra springskyttet än mer tjänstenära och ställa rimligare krav på skyttet beslutade SPI:s styrelse i år att byta måltavla. Från och med i år sköts tävlingen mot USPSA-tavlor, alltså de 2/3 figurstavlor polisen normalt övar med vid tjänsteskytte.

Mest spännande var det i damklassen där det slutade med sekundstrid mellan segarinnan Stina Juto och

”Lena satte ribban för en höjd pensionsålder i yttre tjänst när hon både sprang och sköt på en imponerande nivå.”

silvermedaljören Linn Owetz. Linns snabbare löptid och städade skytte till trots, hon fick se sig besegrad av Stina som imponerade med ett exemplariskt skytte. Snabbaste löptiden i damklassen stod Anna Ek för som tyvärr hade det tuffare på skjutvallen.

Tävlingens enda veteran, Lena Nilsson i D65, kunde i sin ensamhet inte försees med den guldplakett hon förtjänade. Dock satte hon ribban för en höjd pensionsålder i yttre tjänst när

hon både sprang och sköt på en imponerande nivå.

Av lika delar beklagliga som outgrundliga skäl var det som vanligt betydligt fler herrar i startfållan som tillsammans genererade tre åldersklasser, H21, H35 samt H45.

I H21 segrade den rutinerade Elov Kämpe som stod för en av dagens bästa skytteprestationer. På andra plats, med klassens snabbaste löptid, kom Santeri Jounila som i grevens tid flyttats till herrklassen efter arrangörens bristande förmåga att koppla namn till kön. Bronset gick till Patrik Franklin som genomförde ett jämnt och väl avvägt lopp.

Erik Månsson, som i brist på konkurrens prenumererat på förstaplatsen sedan polisskolan släppte ut honom, vann H35 med dagens bästa resultat.



Christoffer Carlström
vid målgång.



Första startheatet drar iväg.

RESULTAT ////////////// POLIS-SM SPRINGSKYTTE 2025

D21

1. Stina Juto
2. Linn Owetz
3. Anna Ek

H35

1. Erik Månsson
2. Magnus Rosenback
3. Per Saxvall

H21

1. Elov Kämpe
2. Santeri Jounila
3. Patrik Franklin

H45

1. Anders Sjöberg
2. Magnus Svelmo
3. Jonas Häll

D65

1. Lena Nilsson



Veteranen Lena Nilsson tätt följd
av segraren i H45, Anders Sjöberg.

Silvret gick till Magnus Rosenback som levererade ett förtroendeingivande skytte och löparinsats med viss förbättringspotential. På tredje plats kom debutanten Per Saxvall som stod för en av dagens snabbaste löptider.

Kvar att uppmärksamma har vi en handfull ungdomar som på grund av deras personnummer placerats i H45. På första plats rusade Anders Sjöberg övertygande in, tätt följd av Magnus Svelmo som trots att han envisades med att skjuta på andras tavlor bärgade ett silver. Ett välförtjänt brons tilldelades Jonas Häll som endast sköt på de tavlor som tilldelats honom. På sista plats noterades Jonas Tönne som inte sköt på någon tavla alls då han i sista

stund prioriterat ett övertidspass över deltagande i tävlingen.

Trots bristande väderlek och varierade resultat var samtliga deltagare mycket nöjda med dagen och uttryckte tacksamhet och glädje över förmånen att få umgås och idrotta på tjänstetid. På återseende nästa år, med ambitionen att fler av Polisens anställda ska ta del av den upplevelsen.

För att bredda utbudet och locka fler kollegor till skytterelaterad polisidrott arrangeras i år även springskytte för PCC (MP5) i Falun den 13 september samt springskytte C-vapen (pistol 22.lr) i Falun under oktober. Se polisidrott.se för mer information och anmälan. ■

”För att bredda utbudet och locka fler kollegor till skytterelaterad polisidrott arrangeras i år även springskytte för PCC och C-vapen i höst.”

[Läs mer på sidan 54.](#)

**”Fotbollen har lärt
mig hantera upp-
och nedgångar.”**



Alva under Nordic cup i Sundsvall
som tonåring i Sundsvalls FF.



Alva Lydén är polisaspiranten som gick från knattetfotboll till att försvara Sveriges färger i det allra första Europeiska Polismästerskapet i fotboll. Fotboll har alltid varit en del av hennes liv och hon beskriver sin spelstil som lugn, modig och enkel.

Sommaren 2025 deltar Sverige i ett Europeiska Polismästerskap i fotboll vilket är historiskt. Det är första gången som det sker. Sveriges polisdamor är i nivå och kan mäta sig med övriga Europa i denna sport vilket är fantastiskt roligt. I detta nummer av Polisidrott kan ni läsa mer i en artikel om hur det gick för tjejerna i Tyskland. Alva Lydén var en av de mest framstående spelarna i det svenska Polislandslaget som imponerade stort. Därav tyckte vi att det vore roligt att få höra mer om denna grymma fotbollsspelare och blivande polis.

Berätta lite om dig själv Alva

– Jag är uppväxt på landet i Söderhamn med mamma, pappa och min bror. Jag prioriterar högt mitt umgänge med familj och vänner. Med dessa hittar jag på olika saker för att skapa nya minnen.

Jag är modig, gillar att pröva nya saker och utmana mig själv. Det kan vara allt från att köra snö- och vatten-skoter och, åka ring bakom båten. Det

”Till slut fick jag prioritera vad jag skulle hålla på med och då jag var bäst på fotboll.”

ska vara fart, fläkt och det ska gärna pirra lite i magen. Jag säger aldrig nej till något kul och spännande! Detta kombineras dock med ett bra konsekvenstänk. Däremellan är jag lugn och uppfattas nog av andra som en lugn person.

Jag är allmänt glad och bryr mig om andra människor och försöker alltid se ”alla sidor av ett mynt”.

Berätta om din idrottsbakgrund och varför det blev fotboll!

– Jag började spela knattetfotboll när jag var 3 år. Både min pappa och mamma spelade fotboll när jag var liten och sedan även min bror. Fotbollen har alltid funnits i mitt liv så det blev

ganska naturligt att det blev fotboll.

Utöver fotbollen har jag också hållit på med andra sporter. Under en tid var det mycket ridning med många timmar i stallet. Under en tid brottades jag och spelade även innebandy. Till slut fick jag prioritera vad jag skulle hålla på med och då jag var bäst på fotboll och tyckte det var roligast så fick det bli fotboll. Sedan hjälpte det så klart till att familjen var väldigt intresserad och engagerad i fotbollen.

Vilka är dina fotbollsmeriter?

– 2018 spelade jag Hälsingelaget och blev uttagen till att åka på elitläger i Halmstad för att möta andra länslag. Där höll vi en bra nivå på spelet med tyvärr blev det ingen vinst.

Sedan kom jag in på fotbollsgymnasiet i Sundsvall 2019–2022. I Sundsvall spelade jag i F19 för SDFF i division 2, sedan bytte jag lag och spelade i division 1 och 2 för Alnö. Vi pendlade lite fram och tillbaka mellan division 1 och 2 i Alnö. Idag spelar jag som sagt i Ursvik IK och vi ligger i division 2. >>



Alva Lydén i matchen mot Norge under Europeiska Polismästerskapen i Fotboll 2025. Alva var en av Svenska lagets mest framstående spelare.

Hur fick kännedom om Svenska Polisidrottsförbundet (SPI)?

– Jag hade hört talas om SPI innan jag blev uttagen till EPM. Det var via kamrater som hade varit intresserade av att spela SPM i handboll.

Sedan är min sambo orienterare och har deltagit i ett SPM i orientering. Där kom han på en andra plats!

Berätta mer om Polis-EM, hur du blev uttagen och dina upplevelser av mästerskapet

– Jag gick på polisutbildningen i Söder-

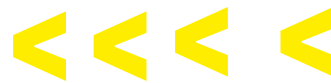


törn och det kom ett mailutskick om att man sökte spelare till EPM i fotboll och att laget skulle tas ut genom en "try out" i Eskilstuna. Jag hade tagit ett uppehåll från fotbollen under tiden för mina studier på polisutbildningen för jag ville fokusera på utbildningen och så ville jag inte utsätta mig för risken att skada mig. Av den anledningen blev jag lite osäker på om jag skulle ansöka. Jag ringde min pappa och frågade vad han tyckte. Svaret från honom blev – ja självklart!

Jag mailade Peter Eriksson och



Träning med Ursviks IK där Alva spelar till vardags. Foto: Ursviks IKs Instagramsida @sportactionpictures.



”Detta var lite annorlunda då vi inte ens visste namnen på varandra eller hade spelat ihop innan matchen.”

beskrev på vilken nivå jag hade spelat på innan och frågade om jag hade rätt profil. Jag tänkte att jag inte ville åka till Eskilstuna i onödan för en uttagning och där möta spelare från allsvenskan. Peter svarade att jag passade väl in i konkurrensen om spelarplatserna, så jag skickade in en ansökan.

Uttagningen i Eskilstuna blev sedan inställd och i stället fick jag fylla i en blankett där jag bland annat fick beskriva mina styrkor och svagheter som fotbollsspelare.

Jag var i Vemdalen och åkte skidor

med kamrater när jag fick mail av Peter att jag var uttagen som högerback vilket var mitt andra val i min ansökan. I uttagningen visste jag inte vilken position jag skulle spela men skrev i blanketten att jag var mittback alternativt högerback. Jag blev väldigt glad och taggad, väldigt taggad faktiskt men samtidigt lite nervös och stressad då jag precis hade påbörjat min aspi-rantutbildning. Det hela löste sig med ledigheter och jag kunde åka!

Jag och några tränare och lagkamrater flög från Stockholm och sammastå-

lade med övriga laget på flygplatsen i Tyskland. Detta var helt superkul!

Tanken var att vi skulle åka buss från flygplatsen och sedan åka och träna med laget. Tyvärr uppstod det förse-ningar så vi hann inte med att träna ihop. Det var bara pang på matchen mot Holland dagen efter. Detta var lite annorlunda då vi inte ens visste nam-nen på varandra eller hade spelat ihop innan matchen. Helt klart spännande!

Vi blev uppdelade 6 och 6 på olika boenden och som sagt så visste jag ingenting om de andra spelarna. >>



Alva försöker nå bollen vid en hörna i den jämna matchen mot England.

"Jag har aldrig tidigare mött ett sådant motstånd. Spelarna i Tyskland hade innan EPM varit på träningsläger och det fanns spelare som hade polisyrket som deltidsarbete och fokus på fotbollen istället."



Vi fick en PowerPoint att läsa igenom med en spelidé och sedan gick tränarna igenom detta med lite tillägg dagen innan första matchen. Sedan fick vi spela utifrån egna förutsättningar och kunskap.

Vi skulle spela enligt upplägget 4-3-3 vilket var nytt för mig och detta gjorde mig något nervös. Jag visste inte vad de andra spelarna hade för nivå och tänkte "skit, tänk om de andra är mycket bättre än mig"! Det visade sig sedan att det var en generell jämn nivå på laget med några som stack ut lite extra.

Vi spelade på två olika arenor. En större och en lite mindre. **Gräsubergslaget var helt fantastiskt bra, det bästa som jag har spelat på!** Det var superroligt att få spela på sådana planer! Dock var det väldigt varmt på samtliga matcher, runt 30 grader.

Inför första matchen var jag lite nervös men samtidigt blir jag bättre av lite nervositet vid match.

Första matchen mot Holland var väldigt spännande och kul! Det var en jämn match som slutade 2-2.

Därefter mötte vi Tyskland som var i en klass för sig själva. Jag har aldrig tidigare mött ett sådant motstånd. Spe-

larna i Tyskland hade innan EPM varit på träningsläger och det fanns spelare som hade polisyrket som deltidsarbete och fokus på fotbollen istället. Här blev det en förlust med 7-0.

I tredje matchen mötte vi England. Detta var en mycket jämn match som vi var väldigt nära att vinna. Vid 1-1 så var vi väldigt nära att få till 2-1 via straff, friläge, ribbträff och ett stolpskott. Matchen slutade oavgjort och vi gick inte vidare till slutspel.

Sedan var det dags för placeringsmatchen mot Norge. Jag har förstått att vi har haft det tufft i matcher mot Norge tidigare och inte har besegrat dom någon gång i fotboll. I första halvlek så hade vi ett väldigt bra försvarsspel precis som vi hade planerat. Vi låg exakt som vi skulle göra och hade pratat om. De kom inte till så många lägen då vi hela tiden stängde av dem. Sedan hade vi inga riktiga lägen själva att göra mål på heller men ledde med 1-0 i halvlek. I andra halvlek tappar vi lite och förlorar med 2-1. En bidragande orsak till att vi tappade i andra halvlek var att vi hade 3 matcher i benen och att det var den varmaste dagen under hela turneringen.

FAKTA ALVA LYDÉN

Ålder: 22 år

Bor: Ursvik, Sundbyberg

Familj: Sambon Axel Lindgren (polisaspirant Södertälje), mamma, pappa och bror.

Yrke: Polisaspirant i Vällingby

Tävlrar för: Ursvik IK

Spelposition: Främst som mittback och om jag måste högerback.

Beskriv dig själv med tre ord: Lugn, modig och enkel

Tre tips för att lyckas med träningen:

1. Lägg inte för stor press på dig själv!
2. Var konsekvent! Ge aldrig upp även om det är jobbigt!
3. Ha roligt! Det är inte alltid roligt att träna men man blir så mycket bättre om man har kul!



Alva hade tagit en liten paus från fotbollen för att fokusera på polisutbildningen när möjligheten för Polis-EM dök upp.

Som jag ser det var vi jämna med alla lag vi mötte förutom Tyskland och det hade lika gärna kunnat sluta med en riktigt bra placering!

Hur upplever du nivån på spelet jämfört med annan fotboll?

– Jämfört med annan fotboll jag har spelat så skulle jag säga att det är på ungefär samma nivå. Med de förutsättningar som vi fick så var det svårt att få en högre nivå på vårat spel. Vi hade smarta och bra individuella spelare och flera var i samma läge som jag och hade haft ett uppehåll från spel på högre nivå. Spelet fungerade trots allt bra men hade troligen blivit bättre om vi hade hunnit tränat ihop oss innan.

Hur var stämningen i laget under mästerskapet?

– Den var väldigt bra! I huset där jag bodde kom vi väldigt bra överens med

varandra och hade superkul tillsammans! När vi skulle åka hem så var det lite som "skilsmäsoångest".

Vilka i laget inspirerade dig mest?

– Rent fotbollsmässigt blev jag inspirerad av Linnea Svensson som spelade mittback. Hon kändes trygg och spelade på ett sätt som jag gillar. Nu när jag fick spela högerback och var lite nervös inför det så var det tryggt att ha mittbackarna Linnea Svensson och Kristin Andersson bakom mig. Framåt var det tryggt med Lisa Dahlkvist för där vet man att hon har koll på läget och hon är väldigt ofta spelbar.

Hur var det att möta andra länders polislag?

– Det var lite extra nervöst för man visste inte deras nivå. Annars när man spelar så vet man vilken nivå lagen ligger på och om det finns spelare som sticker ut. Det hela var som ett blankt papper! Att det var poliser som vi mötte var inte konstigt eller annorlunda.

Vilket ögonblick under turneringen minns du mest?

– Jag skulle säga hela veckan! Jag har haft det fruktansvärt roligt, det var en otroligt bra vecka och vi hade det skitkul och jag har med mig många minnen hem! Det var lite ledsamt att komma hem och veta att jag aldrig kommer få uppleva exakt detta igen!

Bästa minnet utanför planen?

– Banketten var väldigt trevligt! Tyskland och Frankrike gjorde lite roliga entréer och så var det kul att få träffa de andra lagen. Sedan är det snacket på kvällarna med lagkamraterna som är ett bra minne.

Siktat du på att vara med i fler polismästerskap?

– Det hade varit kul och jag vill absolut vara med igen!

Vad har du fått mål närmsta tiden?

– Mitt största mål just nu som jag kommer prioritera är att klara av min aspiranttjänstgöring! Ser man till fotbollen så är det att fortsätta tycka att det är så roligt som jag tycker att det är nu! >>



Alva med laget vid en seriematch med Alnö IF i division 1.

”Fotbollen har i stort format mig som person. Det handlar om fysiken men också om min förmåga att kunna fungera ihop med andra typer av personer.”

Det har varit jätteroligt att börja spela igen efter mitt uppehåll. Jag vill fortsätta att utveckla mig själv och sedan att laget går upp en division.

Vad betyder fotbollen för dig?

– Den har betytt och betyder fortfarande mycket för mig! Den har gett mig trygghet, vänner och den har format mig och mina värderingar till den jag är idag.

Finns det egenskaper från fotbollen som du har nytta av i polisyrket?

– Ja det är jag ganska säker på! Fotbollen har i stort format mig som person. Det handlar om fysiken men också om

min förmåga att kunna fungera ihop med andra typer av personer. Lagspelet i fotbollen går att översätta till ett turlag på stationen.

Den mentala inställningen från fotbollen tar jag också med mig. Att kunna hantera upp och nedgångar som finns i fotbollen men också nu under min aspiranttid. Det är bara att bita ihop och alltid köra vidare!

Hur ser en träningsvecka ut?

– Träningen har precis startat upp inför fotbollssäsongen och då tränar vi måndag, tisdag, torsdag med match på söndagar. Däremellan försöker jag få in ett pass med löpning eller styrka.

Tävling eller träning?

– Absolut tävling! Vinnarskallen går igång då!

Vilka är dina styrkor och utvecklingsområden inom fotbollen?

– Styrkor: Jag kan läsa spelet på en bra nivå. Jag är lång och är bra på att nicka och det är en fördel som mittback.

Utvecklingsområden: Att kunna ändra beslut snabbt. Exempel att jag får bollen från målvakten och ser ett passningsalternativ men sekunden efter är det alternativet stängt. Här gäller det att hitta ett nytt alternativ än att genomföra det första. Jag vill bli snabbare på att hitta nya alternativ.

Tack Alva för intervjun och lycka till både med din aspiranttjänstgöring och din framtida fotbollskarriär!

Läs mer om Polis-EM på sidan 25.

Intervaller och förbränning

Du har säkert hört det kända uttrycket "alla vägar bär till Rom". I dagens samhälle med dess uppdrivna tempo, så är det dock mer intressant vilken väg som är den snabbaste. Detsamma gäller även för fettförbränning. Vilken är då den snabbaste vägen?

Artikeln kommer ursprungligen från svensktkosttillskott.se





Den väldigt etablerade uppfattningen att lågintensiv träning förbränner mer fett medan det under högintensiv träning förbrukas främst kolhydrater har lagt grunden för fettförbränningsinriktade träningsupplägg. De flesta som på vårkanten inser att sommaren närmar sig med stormsteg väljer i första hand att promenera eller jogga för att bli av med vinterhullet. Ytterst få väljer att istället lägga tiden på intervallträning. Vad är då intervallträning? Något förenklat är det inget mer än en metod för att träna kondition genom att alternera perioder med varierande grad av intensitet. För att uppnå den effektivaste fettförbränningen finns det en rad anledningar till varför intervallträning är att föredra.

MER FÖRBRÄNNING PÅ KORTARE TID

1990 publicerades en studie som visade att för en given energiförbrukning, så hade de personer som ägnade sig åt mer högintensiva aktiviteter mindre underhudsfett och lägre midje-till-höft ratio än de som deltog i mer lågintensiva aktiviteter. Författarna till denna studie blev nyfikna på orsakerna till dessa data och följde upp med en ny studie. Här jämfördes ett högintensivt intervallprogram som varade i 15 veckor med ett lågintensivt träningsprogram som varade i 20 veckor.

Resultaten var enastående. Trots att den totala energiförbrukningen var dubbelt så hög i lågintensivgruppen, så var reduktionen av underhudsfett större i intervallgruppen. När skillnaden i den totala energiförbrukningen inkluderades så var reduktionen av

underhudsfett dessutom nio gånger högre i intervallgruppen.

BYT PROMENADERNA MOT INTERVALLTRÄNING

Högintensiv träning är dessutom gynnsamt oberoende av både kön och fysiskt status. Förra året publicerades en studie där man jämförde högintensiv träning med lågintensiv träning. Försökspersonerna var mellan 65 och 90 år och hade BMI över 26, vilket klassas som övervikt. Energiförbrukningen var även lika för de båda uppläggen (1000 kcal/vecka) och träningsprogrammet varade i 12 veckor. Inga förändringar noterades i den lågintensiva gruppen. Däremot minskade det visceral fett (fettet runt de inre organen) med 39 cm² hos försökspersonerna i den högintensiva gruppen. Det var alltså ingen

DESSA FRÅGOR BLI BESVARADE I DENNA ARTIKEL

- Finns det vetenskapliga belägg för att intervallträning är effektivare?
- Vad är det för samband mellan träningsintensitet och effekten med avseende på fettförbränning?
- Varför är inte promenader det effektivaste?
- Vad är EPOC och vad har det för betydelse för intervallträning och fettförbränning?
- Intervallträning, hormonell respons och förbränning
- Kroppens anpassning till intervallträning på längre sikt

”När det gäller fettförbränning vill man alltså inte praktisera på eco-driving, d.v.s. inte promenera.”

skillnad i energiförbrukningen under aktiviteten mellan de två protokollen, men endast de i den högintensiva fick några resultat.

Även i en annan studie jämfördes effekten av hög- och lågintensiv träning med avseende på förlust av fettmassa. I denna studie var till och med träningsmängden i högintensiv-gruppen endast hälften av den i lågintensiv-gruppen. Trots detta så noterades resultat endast hos de som ingick i hög-intensivgruppen som hade en genomsnittlig förlust av fettmassan med 11%. Är det inte lite frustrerande att träna i tre månader utan att se några som helst resultat? Eller att någon som tränar hälften så mycket som du ser dramatiska förändringar medan du inte ser någon skillnad alls på dig själv?

Den huvudsakliga frågan kvarstår dock fortfarande. Vad är det som gör högintensiv träning så effektiv?

HÖGRE ENERGIFÖRBRUKNING VID SAMMA ARBETE?

Energiförbrukning-till-arbete ration är i stort sett linjär. Alltså, en person förbrukar mer energi om denne går två mil jämfört med en mil. Utöver detta, något självklara förhållande, så påverkas även energiförbrukningen av hur effektivt arbetet utförs. Dvs, mängden energi som förbrukas per tidsenhet.

En faktor som påverkar effektiviteten på ett arbete är intensiteten. Till exempel så krävs det 22% mer energi att utföra ett visst cykelarbete på hög intensitet relativt på låg intensitet och tre gånger så mycket mer energi att utföra en repetition i bänkpress på 80% av max jämfört med fyra repetitioner på 20% av max.

Jämför man med en bil, så innebär en lägre effekt att mer av energin i bensinen försvinner i form av värme. När det gäller fettförbränning är dock detta något positivt, eftersom det innebär att mer energi försvinner.

Alltså, ju högre intensitet desto lägre effekt, vilket är önskvärt om man vill förbruka mer energi på kortare tid. När det gäller fettförbränning vill man alltså inte praktisera på eco-driving, d.v.s. inte promenera.

GRATISFÖRBRÄNNING

Ett flertal studier har visat att viloförbränningen är förhöjd med 5-15% upp till 24-48 timmar efter träningspasset, om intensiteten är högre än 70%, vilket motsvarar ungefär 80% av maxpuls. Eftersom viloförbränningen står för mellan 60-70% av den dagliga energiförbrukningen, så utgör det en betydande bidragande faktor till de eventuella resultat man uppnår >>

"En förhöjning av denna viloförbränning innebär med andra ord gratisförbränning."

med avseende på just fettförbränning. En förhöjning av denna viloförbränning innebär med andra ord gratisförbränning. Det är alltså inte bara mängden kalorier du förbränner under själva träningspasset som är avgörande, utan även hur mycket det påverkar din ämnesomsättning efter träningspasset. Nu kanske du undrar vad som är orsaken till denna förhöjda efterförbränning.

Återhämtning från fysisk ansträngning är associerat med en förhöjning av metabolismen, vilken brukar benämnas EPOC (excess post-exercise oxygen consumption). Själva benämningen EPOC myntades 1984 i syfte att ersätta den något begränsade termen "syreskuld", vilken endast utgör en del av totala EPOC. Vad har då detta med intervallträning att göra? Jo, denna förhöjning av metabolismen som sker i samband med fysisk ansträngning påverkas i mycket större utsträckning av intensiteten på träningen än durationen, d.v.s. hur lång tid aktiviteten är. Studier har visat att EPOC ökar exponentiellt med träningsintensiteten, medan den endast ökar linjärt med durationen. Detta innebär alltså att om intensiteten fördubblas så fyrdubblas EPOC.

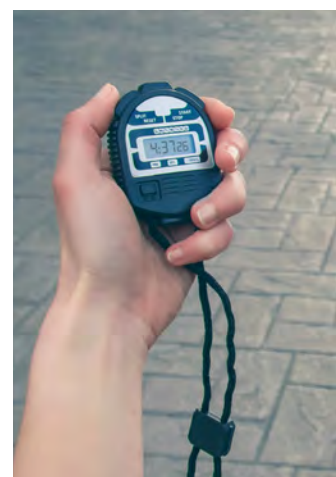
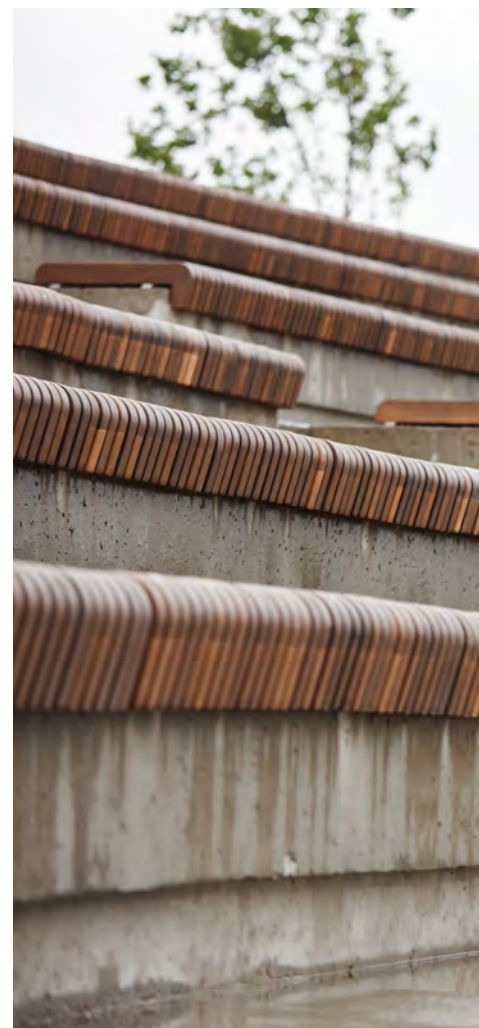
Är träningen av intervallkaraktär, så kan intensiteten hela tiden höjas och hastigheten ökas i syfte att maximalt stimulera EPOC. Vid en bestämd intensitet däremot, t.ex. vid traditionell "steady-state"jogg, så måste längden på passet successivt ökas för att denna träningsrelaterade förhöjning av metabolismen ska uppstå. Detta innebär alltså att träningspassen måste bli längre och längre ju mer vältränad du blir. Men om du anser att du har obegränsat med tid, så fungerar såklart även promenader.

HORMONELL PÅVERKAN

En annan bidragande faktor till de positiva resultaten som noterats efter intervallträning kan vara den träningsstimulerade utsöndringen av uppbyggande hormon GH som sker, vilken visats öka i takt med intensiteten. Nivån på utsöndringen har även visats vara relaterad till mängden laktat (i vardagligt tal benämnt som mjölksyra) som produceras. Dessutom ökar även nivåerna av adrenalin och noradrenalin med träningsintensiteten. Denna utsöndring verkar delvis ansvara för utsöndringen av uppbyggande hormon i samband med träning vid högre intensiteten. Vad har då detta för betydelse?

GH stimulerar frisättningen av fett från fettcellerna, lipolys, vilket är en förutsättning för att fettet över huvud taget ska kunna förbrännas. Notera att lipolys dock inte är detsamma som fettförbränning, utan snarare ett förstadium. Denna utsöndring har även visats vara omvänt associerad med förlust av fettmassa. Alltså, ju mer utsöndring av GH desto mer fettförbränning.

Ett annat hormon som har en central roll för vår ämnesomsättning är insulin, som framförallt hämmar fettförbränningen. I samband med ett 15-veckors intervallprogram visades att de fastande insulinnivåerna minskade med 31%. I samma studie deltog även en grupp i vanlig uthållighetsträning men där uppmättes ingen signifikant förändring. De lägre insulinnivåerna sammanföll även med lägre nivåer av glukos i blodet. Denna reduktion av fastande insulinnivåer visades även vara signifikant relaterad till förlusten av bukfetma. Det verkar alltså som att intervallträning, men inte traditionell uthållighetsträning, ger upphov till en





”Ett av de vanligare är 30-sekunders intervaller, där varje intervall utförs vid maximal intensitet.”

sänkning av insulinnivåerna i fasta vilket i sin tur är relaterat till en förminskad bilring.

BÄTTRE ANPASSNING FÖR FETTFÖRBRÄNNING

Intervallträning medför att kroppen anpassar sig på en rad olika sätt som är gynnsamt för din fettförbränning. Studier har visat att aktiviteten av enzymet beta-HAD (3-hydroxyacyl CoA dehydrogenas), som är centralt för fettförbränningen, ökar i större utsträckning efter högentensiv träning relativt träning på moderat intensitet.

För att fett ska kunna förbrännas i den arbetande muskeln krävs det även att fettsyror kan ta sig in i muskelcellen. För detta ändamål finns en speciell fettransportör, FABPpm, vilken har visats öka i antal efter endast två veckors intervallträning hos både män och. Hos kvinnor har även den totala fett-

förbränningen under träning visats öka efter bara två veckors intervallträning vilket ofta noteras efter flera veckors studier på uthållighetsträning.

OLIKA INTERVALLUPPLÄGG

Nu när du vet hur effektiv intervallträning är för förbränningen, så vill du antagligen veta hur du ska lägga upp dina förbränningspass. I de studier som gjorts på intervallträning, så har en mängd olika protokoll använts. Ett av de vanligare är 30-sekunders intervaller, där varje intervall utförs vid maximal intensitet. Detta är ett relativt krävande upplägg och förutsätter en viss grundkondition och hög smärttröskel.

Ett annat upplägg som visats ge upphov till bra effekt med avseende på fettförbränningen är 2 minuters

intervaller med 3 minuters vila. Ju längre intervallerna är, desto lägre blir intensiteten och kan därför passa den som är lite ovan.

Även längre intervaller än så har prövats, såsom 4x4 minuter med 3 minuters vila. Detta upplägg verkar dock inte generera lika mycket fettförbränning, vilket antagligen beror på att intensiteten blir för låg.

När du lägger upp ditt intervallprogram, så bör du dock tänka på att återhämtningsfasen är tillräckligt lång. Generellt kräver en kortare intervall en längre återhämtningsfas, eftersom intensiteten då blir högre. Vad händer om vilan blir otillräcklig? En ganska logisk följd av detta blir att intensiteten kommer att minska. >>



Du bör nu vid det här laget vara väl införstådd med vikten av en hög intensitet för att uppnå en bra förbrännings-effekt. Min rekommendation är att återhämtningsfasen bör vara dubbelt så lång som intervallfasen, om denna är under 60 sekunder.

Arbete	Återhämtningsfas
30 sek	60 sek
120 sek	120-150 sek
4 min	3-4 min

Det finns dock en nackdel med en konstant vila. De första intervallerna kommer att kännas för lätta, och de sista för tunga. Du kan därför istället basera återhämtningsfasen på din puls. Du bör då ta reda på din maxpuls eller använda dig av följande formel:

$$\text{Maxpuls} = 220 - \text{ålder}$$

Denna formel är dock väldigt generell och maxpulsen kan skilja sig en hel mellan olika individer. Om du använder dig av denna metod, så bör din vilopuls komma ner till 70% av din maxpuls under återhämtningsfasen.

Om du inte har möjlighet att se din puls, så kan du helt enkelt bara öka vilan för varje intervall. Ett exempel på ett sådant upplägg följer nedan.

Arbete (sek)	Återhämtningsfas (sek)
30	30
30	60
30	90
30	120

Prova dig fram och se vilken typ av intervallträning som passar dig. Men kom ihåg att mer inte alltid är bättre. Det finns även möjlighet till stor variation, då löpning, simning, rodd, längdskidor fungerar lika bra. Använd fantasin.

SAMMANFATTNING

- Det finns alltså en hel del vetenskapligt underlag som talar för intervallträningens effektivitet med avseende på fettförbränning.
- Studier visade redan på 90-talet att intervallträning resulterar i högre grad av fettförlust, jämfört med ett låg-intensivupplägg, trots att den totala energiförbrukningen i intervallgruppen endast vara hälften så mycket.
- Studier har visat att ett program med högre intensitet ger bättre resultat på hälften av tiden, jämfört med ett träningsprogram med lägre intensitet.

- Hemligheten bakom intervallträningen imponerande effektivitet är delvis effektgraden. Ju högre intensiteten är under aktiviteten desto lägre blir effekten. Energin försvinner alltså i form av värme i högre utsträckning.
- Sammanfattningsvis så finns det många anledningar till att intervallträning är att föredra framför traditionell jogg eller promenader. Om du ännu inte är övertygad, så borde en jämförelse mellan maratonlöpare och sprinters räcka som bevis.
- Intervallträning stimulerar ämnesomsättningen 24-48 timmar efter avslutat intervallpass
- Den förhöjda förbränningen verkar i stor utsträckning bero på fördelaktigt hormonell respons, såsom ökad utsöndring av uppbyggande hormon.
- Intervallträning medför en rad cellulära anpassningar som är gynnsamma för din fettförbränning, såsom ökad intransport av fett till muskelcellerna och ökad förbränning

Skytteglädje i dagarna fyra

Östersund stod i år värd för Polis-SM i pistolskytte. Under fyra dagar fyllda av både gemenskap och tävlingsnerver samlades ett 40-tal polisanställda från hela landet för att mäta sina krafter och dela skytteglädjen tillsammans.



Fångat ögonblick under ett av mästerskapens 180 individuella starter. Vädret bjöd på klassiskt jämtländskt sommarväder med både sol och skurar under tävlingsdagarna.



Ett av momenten i PPC var att skjuta bakom en fingerad barrikad.

Arets mästerskap genomfördes under fyra dagar på A4 Skytteförenings skjutbana en liten bit utanför Östersund. Arrangörer var Jämtlandspolisens Idrottsförening tillsammans med A4 Skytteförening.

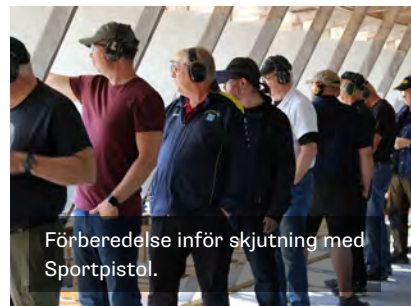
Under de fyra tävlingsdagarna genomfördes cirka 180 individuella starter av ett 40-tal deltagare vilka kom från Luleå i norr till Lund i söder. De Jämtländska färgerna försvarades av sex medarbetare från Polisområde Jämtland.

Första dagens skjutningar genomfördes med fripistol på förmiddagen och Sportpistol på eftermiddagen. I

”De Jämtländska färgerna försvarades av sex medarbetare från Polisområde Jämtland.”

Fripistol segrade Fredrik Martinsson från Trollhätttepolisens IF med 506 poäng. I Sportpistol damer var det jämt men Maud Rylander från Stockholmspolisens SKF vann till sist med 548 poäng, två poäng före klubbkamraten Liselott Sämärk. I den öppna klassen avgick Rasmus Gyllenberg, Göteborgspolisens IF med segern knappt för Jonny Granberg, Jämtlandspolisens IF.

Nästa dags skytte påbörjades kl



Förberedelse inför skjutning med Sportpistol.

10.00 med Standardpistol. Här segrade Rasmus Gyllenberg i den öppna klassen medan Liselott Sämärk vann bland damerna. Under eftermiddagen tävlade 17 deltagare i Grovpistol och här var det jämt! Den som lyckades bäst var Rasmus Gyllenberg som vann, en



Alf Kling från A4 Skytteförening ställde upp som skjutledare vid några av deltävlingarna.



En avslappnad Maud Rylander efter en av skjutningarna.

poäng före Liselott Såmark. Segerresultatet blev 554 poäng.

Torsdagen tävlingar inleddes med Polissnabb och här vann Rasmus Gyllenberg med 566 poäng. Efter lunch stod PPC på programmet där det var 3 skjutlag med löpande starter. I klassen damer vann Liselott Såmark med 458 poäng. I den öppna klassen togs segern av Rasmus Gyllenberg med 475 poäng.

Sista dagens tävlingar startade redan kl 8 med Fält Ö Cal 22. Mest morgonpigga verkade Rasmus Gyllenberg, Liselott Såmark och Våge Strålin vara då de vann sina respektive klasser. Rasmus hade 75 poäng, Liselott 69 poäng och Våge 74 poäng. Dock behövdes särskjutning för att kora segaren i



Åsa Martinson koncentrerar sig mellan två skjutningar.

damklassen samt för att skilja tvåan och trean åt i den öppna klassen.

Mästerskapets sista tävling var Fält Tjänstevapen och bland veteranerna vann Sonny Svensson på 73 poäng efter särskjutning. I damklassen vann Liselott Såmark, 65 poäng, och den

öppna klassen togs hem av Rasmus Gyllenberg med 74 poäng.

Sista patrull var i mål 11.40 och deltagarna upplevde att det var bra flyt på fältbanan.

Torsdagens Kamratmiddag hölls i Odd Fellows fina festlokal i centrala Östersund. Menyn för kvällen var Schnitzel med klyftpotatis, vitlökssmör och skysås. 31 gäster satt till bords och stämningen var väldigt god, det skrattades och berättades anekdoter från tidigare mästerskap!

Under kvällen genomfördes även prisutdelning för dagens tävlingar.

Kamratmiddagen var ett uppskattat och trevligt inslag under tävlingsveckan. >>



VarioCage
BY MIMS SAFE

MADE IN SWEDEN

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

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com

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

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.




STENVALVET

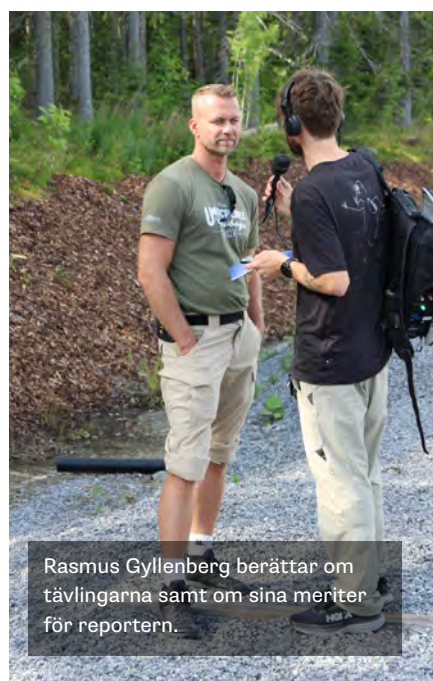




Skyttarna byter tavla i momentet Fripistol.



Tävlingsledaren, Jonny Granberg, intervjuas av SVT efter tre dagars tävlande.



Rasmus Gyllenberg berättar om tävlingarna samt om sina meriter för reportern.



Se och lyssna på reportagen från tävlingen:



SR P4



SVT

INFÖR TORSDAGENS moment PPC bjöds pressen in att besöka tävlingen och intervju tävlingsledare och deltagare. Detta hörsammades av SVT, SR P4 och Östersunds Posten vilket gav bra genomslag i lokalmedia. Det hetaste intervjuobjektet var Rasmus Gyllenberg!

Jonny Granberg, som till vardags arbetar som vapentekniker vid Polisen

i Östersund, var tävlingsledare och han har haft bråda dagar innan och under tävlingarna.

– Jämtlandspolisens idrottsförening har varit vilande ett tag så det här är den första större tävling vi anordnar, stort tack till A4 Skytteförening för allt stöd inför och under tävlingarna. Jag upplever att skyttarna är nöjda och fram till sista dagens tävlingar har vi

haft fint väder så jag känner mig nöjd med det vi åstadkommit, säger Jonny Granberg.

Jämtlandspolisens Idrottsförening tackar för förtroendet att anordna 2025 års Polismästerskap i pistolskytte och passar samtidigt på att gratulera Svenska Polisidrottsförbundet på 100-årsjubileet.



Standardpistol- Fredrik Martinsson silver,
Rasmus Gyllenberg guld, Clas Urban Leth brons.



Tjänstefält Dam - Catrin Hildebrand silver,
Liselott Såmark guld, Hanna Hellsten brons.



Sportpistol Veteran - Ingemar Jonsson silver,
Våge Strålin guld, Sonny Svensson brons.



Lag Grovpistol - Göteborgspolisens IF: Claes Wik-
ner, Rasmus Gyllenberg silver, Stockholmpolisens:
SKF Maud Rylander, Liselott Såmark guld,
Dalapolisens IF: Clas Urban Leth, Finn Stridsbo brons.

RESULTAT ////////// POLIS-SM PISTOL 2025

FRIPISTOL

1. Fredrik Martinsson
2. Rasmus Gyllenberg
3. Michael Therstol

SPORTPISTOL, DAMER

1. Maud Rylander
2. Liselott Såmark
3. Hanna Hellsten

SPORTPISTOL, ÖPPEN

1. Rasmus Gyllenberg
2. Jonny Granberg
3. Michael Therstol

STANDARDPISTOL, DAMER

1. Liselott Såmark
2. Maud Rylander
3. Hanna Hellsten

STANDARDPISTOL, ÖPPEN

1. Rasmus Gyllenberg
2. Fredrik Martinsson
3. Clas Urban Leth

GROVPISTOL

1. Rasmus Gyllenberg
2. Liselott Såmark
3. Jonny Granberg

POLISSNABB, DAMER

1. Liselott Såmark
2. Hanna Hellsten
3. Catrin Hildebrand

POLISSNABB, ÖPPEN

1. Rasmus Gyllenberg
2. Lars Göran Berglund
3. Jonny Granberg

PPC, ÖPPEN

1. Rasmus Gyllenberg
2. Lars-Göran Berglund
3. Henrik Livbom

PPC, DAM

1. Liselott Såmark
2. Catrin Hildebrand

PPC, VETERAN

1. Våge Strålin

FÄLT CAL.22, ÖPPEN

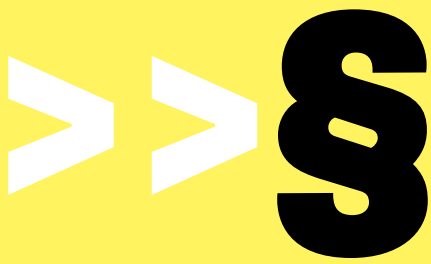
1. Rasmus Gyllenberg
2. Henrik Livbom (efter
särskjutning)
3. Mikael Skoglund

FÄLT CAL.22, DAM

1. Liselott Såmark (efter
särskjutning)
2. Hanna Hellsten
3. Åsa Martinson

FÄLT CAL.22, VETERAN

1. Våge Strålin (efter särskjutning)
2. Sonny Svensson
3. Jan-Åke Andersson



Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

Förbundsstyrelsen har beslutat följande angående arrangörsbidrag beslutet gäller för mästerskap som arrangeras från år 2020 tillsvidare.

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

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

Storlek på bidraget:

- 5000 kr är grundbidraget för SPM som genomförs under 1 dag.
- 10 000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under 2 dagar.
- 15 000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under fler dagar än 2.

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

Handlingsplanen skall innehålla en enkel beskrivning av antal tävlingsdagar, tävlingsplats, alla eventuella kostnader såsom lokalhyra, funktionärer, domare mm. Allt som är av vikt och bör ligga till grund för hur stort bidraget skall bli utöver grundbidraget.

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

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

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

Riktlinjer för utbetalning av 1000 kr extra i bidrag till vissa större SPM.

Vissa mästerskap kan få 1000 extra i bidrag efter genomfört mästerskap. Kraven för att få detta bidrag är följande.

Tre månader före tävlingsdatum ska ni ta kontakt med Helene på Förbundmedia via mail helene.bottner@fbmedia.se

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

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

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2025-03-01

>> 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 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.





Ett mål från en bragd

Sveriges polisdamer skrev historia när de deltog i sitt första europeiska mästerskap i fotboll. Med stark laganda, heta matcher och minnesvärda ögonblick var laget bara ett mål ifrån att nå semifinal – och visade att svensk polisfotboll hör hemma i den europeiska toppen.

Jag brukar alltid inleda mina artiklar med någon form av förord eller ingress och varför ska denna artikel vara avvikande på något sätt.

Europeiska polismästerskapen i fotboll. Det tog faktiskt ett tag innan jag hade förstått att vi faktiskt skulle komma iväg på detta mästerskap.

Även om vi gjorde ett fantastiskt nordiskt mästerskap och en suverän kvalmatch så kändes det ändå inte riktigt verkligt. Att kunna komma ifrån hemma, att SPI väljer att satsa på fotbollen, att komma ifrån på jobbet. Det

var en hel del pusselbitar som skulle passa för att Sverige skulle komma iväg och vara konkurrenskraftiga i detta EM.

Jag hade på känn att vi nog skulle kunna mäta oss ganska bra med övriga Europa eftersom vi mött Norge, som ofta gör bra ifrån sig på EM, och förlorat med en hårsman under Nordiska mästerskapen 2024.

Men, inte kunde jag väl tro att vi skulle vara så nära, SÅ NÄRA att faktiskt vara med och kämpa om den första Europeiska dammedaljen i fotboll för Sverige!

Äventyret i Tyskland började dock lite knackigt eftersom kommunikatio-

nen mellan arrangören och anläggande lag missats en aning när det gällde busstransport.

Vi anlände i Tyskland på både Hannover och Hamburgs flygplats utan direkt en aning om vart vi skulle ta vägen, som tur var hade en av våra gäster Ewelina Kruszczyńska åkt ner en dag tidigare och på så sätt fått tag på en av de personer som skulle hjälpa Sverige på plats i Tyskland.

Även gästen Josefine Christensen med flickvän Alicia gjorde en heroisk insats för att lotsa oss rätt. Detta eftersom Alicia kunde prata tyska med arrangören. >>



Invigningen av Polis-EM bjöd på högtidlig stämning och gemenskap när de åtta lagen från hela Europa marscherade in under sina fanor.

När vi väl fått rätt plats på flygplatserna så var det bara att vandra dit och synen som möttes oss var ganska otrolig. En polismålad personbuss (tänk SL buss) stod och väntade på oss.

Det tyska polisområdet Niedersachsen hade gladeligen lånat ut sina 6 utbildningsbussar till turneringen för att transportera spelare och ledare i. Vi klev ombord på bussen och blev otroligt väl omhändertagna av de tyska busschaufförerna.

Enligt google maps så skulle resan ta c.a 2.5 timme från flygplatsen till boendet och vi hade planerat in i minsta detalj för att hinna med en träning på plats under måndagen innan invigningen och på så sätt kunna bygga ihop laget och sätta spelidén innan första matchen mot Holland på tisdagen.

Tyvärr så var det totalt trafikstopp både från Hannover och Hamburg flygplats och i stort sett samtliga ledare och spelare sladdade in vid boendet nästan precis innan invigningen skulle börja.

Alla spelare hälsade som hastigast på varandra och fick sedan bege sig mot sina hus för att kunna lämna

väskor och byta om till invigningen. Vi blev tvungna att på kort tid ställa in den tänkta träningen för att fokusera på invigningen.

Det märktes att detta mästerskap var väldigt viktigt för arrangören och för polisområdet Niedersachsen, de hade lagt väldigt stor energi på invigningen och flertalet höga polischefer samt borgmästare och andra beslutsfattare hade bjudits in för att hälsa alla nationer välkomna.

När så utmarschen ifrån invigningen var klar så var det dags för spelarna att ackreditera sig, det vill säga skriva in sig i turneringen. En process som är väldigt viktig och tar ganska mycket tid. Spelarna skötte sig dock exemplariskt under ackrediteringen och arrangören hade ordnat allt väldigt proffsigt. En och en fick varje spelare ställa upp och skriva under lite pappersexercis.

Det började kännas på riktigt nu. Turneringen skulle snart starta på allvar och svenska damlandslaget i fotboll skulle för första gången sedan svenska polisidrottsförbundet startade spela ett europeiskt mästerskap. Även om det vid tillfället var 26 grader varmt ute, så

infann sig vissa rysningar vid tanken om matchen mot Holland.

EFTER ACKREDITERINGEN så väntade en efterlängtd middag, en middag på restaurang Yilmaz. En restaurang som jag tror de flesta spelarna och ledarna kommer minnas så länge de lever. Kanske inte bara i god bemärkelse.

Precis som i Estland under nordiska mästerskapet 2019 så möttes det svenska laget av en ganska ovanlig syn i idrottssammanhang, maten var slut.

Arrangören var förtvivlad och man kunde se kockens förtvivlade min när han, likt den värsta bartömningen, försökte få fram den mat han hade i restaurangen. Ägaren till Yilmaz hade enligt arrangören räknat med 40 vrålhungliga atleter och inte de 200 som nu välldes in efter invigningen.

Till sist kom det mat, om än kanske inte den bästa idrottsmaten inför den viktiga matchen mot Holland.

Men med tanke på den långa dagen hittills så vräkte både spelare och ledare i sig så väl sauerkraut, bratwurst och pommes.



Mästerskapet imponerade med välskötta arenor, tydlig struktur och en stämning som gjorde turneringen till något alldeles extra.

Väl hemma vid boendet igen, så väntade en kort presentation av sig själva. En kort genomgång av spelidé och uppställning och för mig så var det dags för det första tekniska mötet i turneringen.

Det är ett möte där alla nationer samlas och går igenom allt inför kommande dagar. Om det är något kring regler eller annat som behöver redas ut. Ett väldigt nyttigt inslag i den normalt så hektiska turneringsvardagen.

Vi ledare samlade ihop oss efter det tekniska mötet och efter att spelarna hade gått hem till sina hus. Vi finslipade det sista inför matchen mot Holland och klockan slog 00.40 när vi släckte våra lampor. Vi var väldigt trötta vid det här laget eftersom vi påbörjade vår resa mot Tyskland vid 04.15. Men, lite turbosömn och sen upp vid 06.00 för att äta gemensam lagfrukost innan förberedelserna mot Holland skulle ta vid!

TUFFA MATCHER VÄNTADE

När klockan ringde så var det tunga ögonlock som skulle öppnas, även om det var en skön och pirrig känsla

i kroppen över att vi skulle få spela Sveriges första match i europeiskt dammästerskap, så infann sig även en otrolig trötthet i kroppen.

Men, på med landslagsdressen och iväg mot frukost. När vi ledare mötte spelarna så kunde man inte se att de precis träffat varandra. Det var en uppsluppen stämning och alla verkade taggade över att inom kort få snöra på sig skorna och representera det svenska polislandslaget i fotboll.

När bussen lämnade boendet, för en 30 minuters resa mot arenan så visste vi inte riktigt vad vi hade att vänta oss, varken när det gällde motstånd eller spelplats.

Amsyjaspor stadium och Holland var för oss en helt okänd kombination och när vi väl anlände till arenan så stod det klart att **planen vi skulle spela på förmodligen uppfyllde alla krav som krävdes för att spela den officiella VM finalen på. Vilket gräs!**

Arenan hade en väldigt mysig inramning och vi kunde, spelmässigt inte ges bättre förutsättningar än dessa.

Spelarna gick runt i solen på planen och kände av såväl stämning som un-

derlag. Holländskorna som anlänt före oss, gjorde precis samma sak.

Det var nu dags att byta om för spelarna och göra sig redo för den första uppvärmningen i det första europeiska mästerskapet i fotboll för det svenska damlandslaget i fotboll.

Helt klart en historisk uppvärmning, spelarna kändes påkopplade men stämningen kändes lite mer spänd än vad den gjorde under frukosten.

Men innan uppvärmningen, när spelarna bytt om, så var det dags för genomgång av matchen och startelvan presenterades.

Jag tror att både ledare och spelare var spända över att se varandra spela, detta eftersom vi innan EM inte hunnit med att göra en ordentlig try-out, utan förlitat oss på pappersuttagning av spelare på samma sätt som inför nordiska mästerskapen 2024.

Så startade uppvärmningen och känslan som man fick i omklädningsrummet över spända spelare var som bortblåst. Spelarna kändes väldigt påkopplade och redo för match. När uppvärmningen var klar, alla förberedelser gjorde så var det dags ➡



för inmarsch och uppställning inför nationalsångerna.

Det var otroligt snyggt att se de svenska spelarna uppställda och att få lyssna på nationalsången i detta historiska mästerskap kan inte annan än beskrivas med en otroligt häftig känsla.

Nationalsångerna var över och domaren tog tag i sin pipa och blåste igång matchen. Vädrets makter bjöd på en brutal sommarvärme och temperaturen i skuggan visade 26 grader.

Det var helt klart en trevande inledning för det svenska laget och det var tydligt att båda lagen kände lite på varandra.

Sverige stod dock för en hel del misstag och bjöd flertalet gånger på onödigt många farliga lägen i första halvlek. Emma Lind i målet höll dock Sverige kvar i matchen.

Efter en mållös första halvlek så var det dags för en välbehövlig vila, värmen på planen var stundom ganska brutal mot spelarna och det märktes på spelarna att vädret tog ut sin rätt i viss mån.

Efter c.a 60 spelade minuter så var det dock dags, Frida Gustavsson skulle på allvar skriva in sig i historieböckerna

för Sverige och svenska polisidrottsförbundet. Hon rullade säkert in 1-0 bakom den holländske målvakten efter en snygg framspelning av Sara Mellouk.

Sveriges första mål i ett europeiskt mästerskap i fotboll för damer var ett faktum. Glädjen var enorm och en lättad susade genom hela truppen. Det var tydligt att Sverige ändå är ett lag att räkna med i den europeiska polisfotbollen.

Tyvärr verkade det svenska laget slappna av lite väl mycket, Holland gjorde både 1-1 och 1-2 ganska omgående. Sverige lyckades tyvärr inte riktigt vakna till liv av baklängesmålen och både backlinje och Emma i målet fick bekänna färg när holländskorna satte press.

Men i den 83 minuten så får Sverige kontroll på bollen på mittfältet genom Lisa Dahlkvist, efter en fin spelsekvens så blir Sara Mellouk frispelad, Sara rullade även hon in bollen lugnt och stilla bakom den holländske målvakten. 2-2 var ett faktum och det målet firades ordentligt av spelarna!

Några spännande minuter väntade efter 2-2 målet och båda lagen hade bud på ett segermål. Resultatet stod sig

tiden ut och det svenska laget hade bärgat en viktig poäng i sin första match!

Efter matchen så var vi nöjda med poängen, men det kändes ändå som att det fanns mer att ge. Det var tydligt att spelarna under matchen inte fått chansen att spela tillsammans, då det stundom var förvirrat och en del för enkla svenska misstag.

Men, denna match och turneringen i stort lärde oss massor inför framtiden! Efter matchen så väntade dusch och sedan stod lunch på agendan på vägen hem.

Arrangören hade slumpmässiga dopingkontroller efter varje match, två av våra Svenska spelare valdes ut av kontrollanterna efter matchen och blev ombudda att följa med för dopingkontroll.

LUNCHEN VAR VÄLBEHÖVLIG för alla spelare och efter lunchen så bar det hem mot boendet igen. En kort vila för alla spelare, sedan stod ett lättare träningspass på schemat. Detta för att få ruska ur kroppen och försöka bygga ihop den svenska truppen mer.

Vid 18.30 så var det återigen dags för bussresa, nu stod det middag på



Tyvärr hade Tyskland ett alldeles för stort spelövertag för att Sverige skulle hålla jämna steg i gruppspelsmatchen.

schemat och vi hade förhoppningar om att maten denna afton inte skulle vara slut som dagen innan.

Tack och lov så fanns det denna dag gott om middag och arrangören hade delat upp lagen så att lagen anlände till middagen i olika omgångar. Ett lyckat drag av arrangören då maten aldrig hann ta slut och personalen hann fylla på i den takt som behövdes. (så gott som hela tiden i alla fall). Denna gång var det dock lite problem med den glutenfria maten. Kyckling är så klart glutenfri, men inte om man panerar och friterar denna i samma bytta som vanliga mjölpaneringen. Något som restaurangen tyvärr fick lära sig den hårda vägen denna gång.

Efter middag var det dags för hemfärd mot boendet igen, där vi samlade spelarna för lite kort info och för att de skulle lära känna varandra ännu mer.

Jag och Martin Gunnarsson försvann sedan iväg på ytterligare ett tekniskt möte. Klockan hade slagit 21.00 och man började återigen bli gruvligt trött. När vi kom hem från det tekniska mötet så väntade lite spelaranalys där Robert Andersson och Peter Friberg hade förberett allt och gjort klart så gott som allt inför matchen mot Tyskland.

Klockan slog denna kväll även den

midnatt innan lamporna släcktes och vi sade guten nacht till varandra.

TYSKLAND I EN KLASS FÖR SIG

06.00 och klockan ringde återigen, det kändes nästan som att man var med i en av de oändliga filmer där man får återuppleva samma dag om igen.

Men, denna film hade fördelen att det var roliga händelser som åter-speglades varje dag och att det fanns små variationer i handlingen. Denna minnesvärda dag så skulle Tyskland stå för motståndet.

Ett Tyskland som dagen innan hade kört över England med hela 7-0, ett Tyskland som hade varit på träningsläger i fyra veckor med uttagningar ifrån hela Tyskland under detta träningsläger. Förutsättningarna för då båda nationerna såg helt klart olika ut på pappret.

Vi ledare hade brottats med diskussioner kring om vi skulle förlita oss på Tysklands resultat mot England och helt enkelt byta spelsystem och som det heter på fotbollsspråk, "parkera bussen" eller om vi skulle tro på vår spelidé och försöka chocka Tyskland genom att sätta hög press och försöka få till ett mål och ge oss goda chanser inför matchen mot England.

Efter den gemensamma frukosten

så väntade sedan samma upplägg som mot Holland.

Buss till arenan – ombyte – genomgång – uppvärmning – inmarsch unt so weiter.

Det fantastiska denna dag var att det c.a 20 minuter innan match vällde, och ja ni läser rätt, vällde in barn till arenan. Barn i åldrarna mellan 8-13 gissningsvis hade bussats ifrån alla skolor till arenan. Arenan som var Blue Weiss Lohnes hemmaarena, och enkelt kunde liknas vid en fin elitettan arena, rymde enkelt ett par tusen åskådare.

Tack och lov var det nog bara ett 500 tal fullständigt galna, ja ni får ursäkta uttrycket, barn som hade slussats till arenan. Jag är ganska övertygad om att övriga i svenska truppen instämmer i beskrivningen, när jag beskriver barnen som galna, fotbollsgalna. Det ljud som denna barnaskara gav ifrån sig under såväl uppvärmning och den kommande matchen hade kunnat starta vilken lavin som helst i de svenska fjällen. Eller vilka fjäll som helst för den delen. Det gav dock en riktigt häftig inramning på matchen.

När matchen väl körde igång så insåg vi ledare ganska snabbt att vi förmodligen valt fel taktik. Vi valde, efter diskussioner, att sätta hög press mot Tyskland och försöka chocka de. >>

Vi hade dock inte kunnat ana vad som skulle vänta oss, Tyskland visade sig vara i en helt egen klass i detta mästerskap. Den svenska pressen bleknade i förhållande till deras passningstempo, deras höga press, deras otroliga omställningar och deras snabba spelvändningar. Sverige åkte snabbt på det första baklängesmålet redan efter 4 minuter. Vi ledare hade innan match gett instruktioner om att vi på given signal skulle ställa om och gå ner på en mer defensiv formation med låga utgångspositioner.

Tyvärr hade Tyskland ett alldeles för stort spelövertag för att Sverige skulle hålla jämna steg denna dag.

Efter c.a 10 minuter så rullade Tyskland in 2-0 mot en återigen storspelande Emma Lind i målet. Den tyska speakern på arenan ropade högt ut i högtalarna att Tyskland gjorde sitt andra mål. "Deutschland Zwei, und Schweden NULL". De galna barnen på läktarna skrek NULL i gemensam barngalenskapsstämma så att det nästan blev komiskt.

MATCHEN FORTSATTE i samma furiösa tempo ifrån Tysklands sida och när halvtidsvilan äntligen kom så stod det 5-0 till Tyskland.

Spelarna, såg med all rätt ganska molokna ut i omklädningsrummet i halvtid. Nu handlade allt om att gjuta mod i spelarna och att enbart hålla ner siffrorna.

Vi fick rapporter ifrån matchen England – Holland om att det var oavgjort i den matchen vilket gav oss hopp inför andra halvlek. Vi behövde nu hålla ner siffrorna och sedan vinna mot England, så skulle vi säkra andra platsen i gruppen.

Sverige gjorde en tapper andra halvlek och Tyskland fick det lite svårare i andra halvlek då vi effektivt stängde ner de största ytorna på planen.

Slutresultatet skrevs till 7-0 till Tyskland, samma resultat som för Tyskland – England.

Ett tacksamt resultat mellan England – Holland gjorde att vi nu endast behövde vinna mot England i sista gruppsspelsmatchen för att komma två i gruppen och få spela semifinal mot Frankrike.

Även om matchen gav lite bitter eftersmak för svensk del, så gjorde inte arrangemanget det. De galna barnen hade nu begett sig ner från läktarna och stod i fallor vid spelaringångarna

och bad om autografer och saker ifrån spelarna på bästa fanbase vis. Det gav en fin inramning på hela dagen, trots ett ganska bistert resultat.

Sen var det dags för bussresa till lunch, bussresa hem och vila. På eftermiddagen hade Ewelina Kruszczyńska via den lokala fotbollsklubben vid Marissa fått till en träning.

Så de spelare som ville ha lite extra träning och rörelse fick delta denna gång. Vi ordnade även olika typer av behandling för de spelare som hade krämpor i sina muskler. Den nästan 30 gradiga värmen tog ut sin rätt på spelarnas muskler.

"Även om matchen gav lite bitter eftersmak för svensk del, så gjorde inte arrangemanget det."

Efter träning var det återigen bussfärd till middagen och där gavs spelarna en uppgift av Josefine Christensen, detta för att spelarna skulle få lära känna varandra lite mer. Denna uppgift skulle redovisas efter middagen, när vi kom tillbaka till hotellet. Ett lyckat inslag som jag tror gjorde att spelarna kunde slappna av lite mer och känna sig mer bekväma med varandra.

Klockan slog strax 21.00 och det var återigen dags för tekniskt möte, matchanalys, spelaranalys och ta ut startelva mot England.

Hur vi ledare än försökte var det tydligt att det var smått omöjligt att komma i säng innan midnatt innan alla uppgifter var utförda. Men det är otroligt givande diskussioner som lär oss mycket inför framtiden där målet helt klart är att se till att Sverige tar en europeisk medalj.

AVGÖRANDET I GRUPPEN

Press play, repeat. Klockan ringde 06.30 denna dag, då vi unnade oss lite sovmorgon. Men, precis som tidigare morgnar så väntade gemensam frukost innan det var dags för avfärd mot den helt avgörande matchen mot England. England hade dagen innan vunnit mot Holland med 3-2 och både vi och England förlorade mot Tyskland med 7-0. Så vi hade verkligen avgörandet

helt i våra egna händer. En vinst mot England och en härlig semifinal mot Frankrike stod och väntade.

Vid frukosten var det tydligt att spelarna visste om faktumet att vi kunde avgöra detta själva och på allvar vara med och slåss om en medalj under detta europeiska mästerskap. De var fokuserade och lite mer tystlåtna än vanligt.

Vädret denna dag skulle även det bjuda på en utmaning, redan vid 08.00 så var det 28 grader varmt och vi anade att det skulle bli någon form av extrem hetta på planen under matchen.

Vi sa till alla spelare att fylla på med vätska ordentligt så att vi var så förberedda vi bara kunde inför matchen.

När vi väl anlände till arenan efter den obligatoriska halvtimmens bussresa så kändes det som att vi verkligen hade en ordentlig chans att ta hem denna matchen.

Spelarna kändes ordentligt taggade och väl förberedda inför den avgörande matchen. Matchen drog igång och det märktes att Sverige ville vara med och slåss om medaljen! Trots en del enklare misstag som gav England onödigt många farliga chanser i den första halvleken så hade Sverige ett visst spelövertag. Det kändes verkligen som vi ville det här!

När halva första halvlek gått så hände det som inte fick hända, Sverige drog på sig sin första allvarliga skada. Linnea Svensson offrade sig tappert i straffområdet och hamnade tokigt med ena foten. Fysio Martin Gunnarsson sprang fortare än jag någonsin sett denna fura till karl springa. Martin gjorde bedömningen att det kunde röra sig om en fraktur och ambulans tillkallades.

När Linnea lyckats ta sig av planen så verkade det som att Sverige fått lite tändvätska och välbehövlig vila under avbrottet. Bara några minuter efter uppehållet för skadan så lyckas Frida Gustavsson rulla in 1-0 till Sverige efter ett väldigt fint anfall.

Lyckan på den svenska bänken var fullständig och helt total. Vi var just nu i semifinal och grupptvåa efter suveränen Tyskland.

Resultatet stod sig dock inte så länge och strax innan halvtidsvilan så lyckades England kvittera. 1-1 var ett resultat som vi inte på något sätt var nöjda med, både eftersom vi hade övertaget över England samt att vi ändå kände att vi var ett bättre lag.



I stekande 30-gradig värme pressade Sverige England till ett oavgjort resultat - nära seger efter både ribb- och stolpträff.

I halvtid så gjorde vi vad vi kunde för att elda på spelarna och ge de förutsättningarna för en ännu bättre andra halvlek!

Sverige började andra halvlek precis lika bra som vi slutat den andra och hade flera farliga chanser att utöka men ett tappert England håller emot ett svenskt ledningsmål.

I den 70 minuten så blir dock Frida Gustavsson neddragen i straffområdet och Sverige tilldöms en straff. En svensk straff, i den 70 matchminuten, i den avgörande gruppsspelsmatchen. När Sara Mellouk stegade fram till straffpunkten och la upp bollen så var jag så där barnsligt nervös. Sara la upp bollen och påbörjade sin ansats, bollen är fint placerad mot den högra stolpen. Tyvärr så väljer den engelska målvakten att gå åt samma håll som Saras straff och lyckas få ut händerna på bollen. Räddning! Den engelska målvakten håller kvar England i matchen.

Matchen står 1-1 fram tills den 80 minuten ungefär när vi påbörjar en forcering mot det engelska målet. Vi flyttar fram stora delar av laget för att i slutminuterna kunna trycka in ett lednings-

"Matchen slutade 1-1 och det var en sådan oavgjord match som kändes som en av de tyngsta förlusterna under fotbollskarriären."

mål. En stolpträff, en ribbträff. Sverige har flera chanser att ta ledningen.

Sen kommer det där drömläget, ett snyggt inspel mot straffpunkten, det blir lite kalabalik framför mål och bollen rullar sedan ut till en nästan frispelad Lisa Dahlkvist.

Jag håller på att skriva på den sista svenska byteslappen (noteringarna man lämnar till domarna inför spelarbyten reds ant) och står med pennan i handen. När jag ser hur bollen rullar ut till Lisa så stannar världen till en aning. Jag håller andan, tittar på matchklockan och den säger matchminut 87. Det var ett sådant ögonblick som varar i en

tiondels sekund, men som du kan ägna hundrafemtio sidor åt att beskriva.

Jag kan se hur Lisa fokuserar hela sin kropp på att trycka in bollen i mål, det är inget enkelt tillslag som ska till på den halvstudsande bollen. När bollen når Lisa så är den varken rullande eller studsande vilket gör det än svårare att få in bollen i mål, men hela min kropp skriker att "lyckas nu för fan Lisa". Sen kommer den där berömda grästvun, trots att gräsmattan är slät som nylagd asfalt, så studsar bollen till precis innan Lisas bredsida slår till. Avslutet färdas över ribban och de 3 decimetrarna som skiljde svensk depression kontra svensk eufori kändes på något sätt så otroligt orättvisa.

Matchen slutade 1-1 och det var en sådan oavgjord match som kändes som en av de tyngsta förlusterna under fotbollskarriären.

Det tog dock inte lång tid, ungefär sträckan från avbytarbänken till omklädningsrummet, innan besvikelsen la sig. För det var landslagets första EM, vi hade inte haft tryouts, ingen gemensam träning, spelarna hade spelat två 90 minuters matcher tillsammans, ➤



TACK TILL våra sponsorer som gjorde det möjligt att få till allt material och alla kläder. Standby, Rekarne Sparbank, Sportfabriken, Latitude 65, Happy Flops, Berocca, BetterYou, ICE Powe/Fysioonline, Kundcentrum Malmö, Mix&Eat, MyBlend, Nordic Boost, Ny Nivå, Propud (Njie), Pprotein.com, Skogstorps Gym, Skånska Spritfabriken (alkoholfri), Smartlock, Southern woodwork, Squshiz, Swedish supplements, Umara, Världens bäst bollkänsla bok (författaren Josephin Gustavsson).

de hade aldrig träffats innan och en hel del ytterligare saker som inte ger optimala förutsättningar hade kunnat ges och ändå så var vi med och fjattades mot både England och Holland som har betydligt större Polismyndighet än vad Sverige har.

Vi visade på allvar att vi hör hemma i den europeiska toppen av fotboll för polisanställda.

Vi kom 3a i gruppen och det kändes på tjejerna i laget som att de hade velat mer, de var inte nöjda med denna 3:e placering vilket vi ledare förstod.

Spelarna fick ledigt på kvällen och ordnade lite samkväm för laget.

ÄRKERIVALEN NORGE

Det som väntade i och med vår 3e plats var vår ärkerival Norge om en match om 5-6e plats i turneringen. Ett Norge som hade gjort två lite sämre prestationer i sin grupp och även de slutat 3a i gruppen. Vi visste ju sedan nordiska att vi spelar jämt med Norge, men vi visste också att Sverige aldrig vunnit mot Norge, aldrig har vi heller tagit ledningen mot Norge. Så vi visste att vi skulle få det svårt.

Så var dagen för placeringsmatchen kommen, vi hade matchen på eftermiddagen vilket var välbehövligt för spelarna efter alla dessa tidiga morgnar.

Vi hade under kvällen innan pratat med de norska ledarna och diskuterat lite om turneringen i stort men även om skadeläge och annat i våra trupper.

Det kan kännas märkligt att diskutera sådant inför en match mellan två ärkerivaler, men en stor del av polisidrotten är just gemenskapen kring idrotten. Så även fast vi så klart vill vinna så vet vi så lite om varandras trupper, så det är inget som brukar påverka utgången av matcherna.

Norge berättade att de hade spelat i stort sett samma spelare hela turneringen, så det var några av deras avbytare som inte hade spelat en minut under turneringen. De stod i valet och kvalet om de skulle fortsätta på inslagen melodi eller om de skulle låta alla deras avbytare starta. Det kändes lite som att de norska ledarna försökte förklara sig innan matchen, ifall de skulle förlora mot oss. De hade ju trots allt aldrig förlorat mot Sverige i fotbollssammanhang inom polisidrotten.

Precis som alla tidigare matcher så

väntade en frukost, en bussresa och ett ombyte med efterföljande uppvärmning och matchgenomgång innan det var dags för avspark mot Norge.

De svenska tjejerna kändes avslappnade och glada inför det nordiska derbyt. När matchen startade så syntes det tydligt att Sverige ville vara med om sin första vinst i europeiska sammanhang.

Efter c.a 25 minuter så lyckades Frida Gustavsson göra det som Sverige aldrig tidigare lyckats med mot Norge. Hon gav Sverige ledningen mot Norge. Även om det i sammanhanget känns som en bisak, så var det ändå skönt att visa Norge att de inte nödvändigtvis ska vara storasyster i Norden!

Resultatet stod sig halvtiden ut och vi hade gott mod inför andra halvlek.

Sverige började andra halvlek precis lika bra som de hade börjat den första, men det syntes tydligt på det norska laget att de inte var nöjda med resultatet och att ett antal byten hade gjorts i halvtidsvilan. Norge lade in en betydligt högre växel och efter c.a 15 minuter in i den andra halvleken så lyckades Norge kvittera.

Det började nu synas på spelarna att de småskador som vi ådragit oss bör-

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Tyskland | 5. Norge |
| 2. Frankrike | 6. Sverige |
| 3. Österrike | 7. Nederländerna |
| 4. England | 8. Irland |



jade ta ut sin rätt i värmen. I den 80:de matchminuten lyckades Norge rulla igenom det svenska försvaret och 2-1 till Norge var ett faktum. Ett faktum som ändå kändes ok med tanke på att Norge brukar vara de som kommer 2:a i EM.

När vi samlat ihop oss i omklädningsrummet så kändes det ändå som att den största besvikelsen från Englandsmatchen ändå hade lagt sig och att spelarna var skapligt nöjda med turneringen. Vi slutade 6:a, men med vetskapen om att vi var 3 decimeter ifrån en bragd!

Sista dagen under veckan avslutades med att titta på Finalen mellan Tyskland och Frankrike. En match som Tyskland tog hem, även om Frankrike lyckades överlista den tyska försvarsmuren och klämma in ett mål.

Man märkte att arrangörerna ansträngt sig för att få till mästerskapen och avslutet på det. En pompös inledning innan matchen väntade där matchbollen levererades utav fall-skärmshoppare. Det var en fin avslutning på en väldigt givande turnering!

På kvällen väntade middag och individuella priser skulle delas ut innan det var dags för en brutalt tidig uppstigning morgonen efter för att skjutas till

flygplatsen.

När man vaknade på morgonen innan skjutsen till flyget så infann sig den där märkliga tomheten – den där tomheten som slår en med en käftsmäll när man planerat och genomfört något stort, men precis som efter nordiska så infann sig även en spänning. En spännande längtan över att ta med sig erfarenheterna ifrån detta EM till kommande NM och EM. För det är tydligt, det finns både kunskap och kraft i det svenska damlandslaget att vinna på NM och placera sig på medaljplats i EM. Ser vi tillbaka på damernas resultat sedan vi återinträdde i de nordiska sammanhangen och de europeiska sammanhangen så ska vi vara stolta över de prestationer vi hittills presterat!

ERFARENHETER ATT BYGGA PÅ

Två nordiska silver och en sjätteplats i EM under 6 år, det är intensivt och det är BRA! Men, vi är inte nöjda! Inte nöjda på långa vägar! Vi tar med oss erfarenheterna ifrån dessa turneringar och bygger nu på erfarenhetsbanken inför kommande mästerskap!

Vill som avslut verkligen tacka alla spelare som deltog, både under kvalet men även under veckan i Tyskland. Ni

har skapat minnen, vänner och historiska resultat.

En stor del av polisidrotten är även gemenskapen och som jag sa till er alla under veckan: Om ni lyckats hitta en person som ni kommer umgås med som ni inte kände innan den här resan så har vi nått ett av delmålen!

Så tack, TACK till er! Men, även ett stort tack till er: Robert Andersson, Peter Friberg, Martin Gunnarsson, Ewelina Kruszczyńska och Josefine Christensen som hjälpte mig med att på olika sätt genomföra detta mästerskap! TACK!!

Vill även denna gång passa på att tacka Svenska Polisidrottsförbundet för det engagemang och den satsning som görs på den svenska polisidrotten. Inte bara fotbollen, utan alla idrotter!

Tack även till de chefer inom polismyndigheten som stöttat alla spelare och ledare som varit iväg! Ni bidrar till en fantastisk helhet och skapar förutsättningar för välmående medarbetare.

När jag ändå har pennan igång vill jag tacka Sportfabriken för erat arbete med att få fram all utrustning!

Nu väntar nya tag och uttagningar till kommande mästerskap! Så är du duktig kvinnlig fotbollsspelare så tveka in att höra av dig till mig! ■

 POLIS-SM ///

 MTB-MARATHON ///

 9 AUGUSTI 2025 ///

 SÄLEN-MORA ///

"Efter Evertsberg var det dags att växla upp och låta benen få visa vad de går för."

Årets Polis-SM i MTB-marathon lockade rekordmånga deltagare och bjöd på perfekta förhållanden mellan Sälen och Mora. Bland de som tog sig an Cykelvasan fanns Jenny – som i sin 50-årskris hittade både gemenskap, styrka och en seger hon inte hade räknat med.

TEXT>> JENNY SUNDBERG FOTO>> VASALOPPET OCH DELTAGARBILDER



Herreliten i första backen på mot högsta punkten i Vasaloppsarenan. Foto: Vasaloppet.



Dagen bjöd på ett väldigt fint väder med ca 15 grader i starten, sol och endast en lätt vind som knappt fick löven på björkarna att röra sig.

Några ord från arrangören

Det är väldigt roligt att fler och fler kommer med i cykelgemenskapen. Grymma insatser av er alla som kört de 94 km mellan Sälen och Mora. Självklart är ni alla tillbaka nästa år och kan det vara så att vi då står med över 100 deltagande brandmän och poliser på startlinjen? Riktigt stort tack till Vasaloppsorganisationen och kanske främst till Rasmus som trixar och fixar för att vi har ett så fint SM som vi har.

/// Fredrik Bäcklund, ordförande SBRIF och ansvarig för MTB-marathon för Brand och Polis



Jenny högst upp på pris-pallen.

Längs banan har det varit en mix av stig, grus. Till skillnad från föregående två år så var det torrt och fint längs hela sträckningen. Foto: Vasaloppet.

Mitt i min 50 års kris där jag anmält mig till diverse lopp och utmaningar ringer en vän som skulle köra Cykelvasan och frågar om jag vill haka på. Jag tycker om utmaningar och har i många år funderat på att cykla Cykelvasan och nu med en inramning med härligt sällskap kändes det givet att säga ja. Från att i många år varit väldigt prestationsinriktad har jag landat i att halva grejen med att tävla och anmäla sig till lopp är att göra det tillsammans med mina vänner och nu kom den möjligheten.

Efter en paus från cykling köpte jag nu en mtb och under sommaren lyckades vi få till några pass ihop, så roligt att peppa varandra och träna ihop.

Vi var ett gäng tjejer som åkte upp fredag efter lunch mot Mora för att sedan ta Vasaloppsbussen till Mora.

På lördagsmorgonen vaknade jag innan klockan ringde och kände direkt att nervositeten kommit. Svårt att äta

”Jag ökar hela tiden och funderar på när jag ska våga trycka på fullt ut, loppet är ju väldigt långt.”

frukost och jag gick in i min egen lilla bubbla och förberedde mig. När vi kom ner till startområdet kände jag mig förväntansfull men nervös. Min målsättning var att cykla under 4 h timmar om förhållandena var bra. Till min glädje hörde jag från speakern att det var de bästa förhållandena på många år. Då kände jag att målet för dagen var att köra loppet under 4 h.

För oss som tävlar i Polis SM och Brand SM var vi tilldelade starled 7, vilket jag var tacksam för. Väl inne i startledet träffar jag en gammal bekant som jag vet är duktig på att cykla. Vi pratar ihop oss och bestämmer oss för

att se om vi kan cykla ihop och hjälpa varandra, vilket kändes väldigt roligt!

STARTEN GICK och jag kände mig taggad och pigg i kroppen. Den första backen som många beskrivit som väldigt tuff känns inte alls så farlig. Vi cyklar på ganska lugnt och jag känner mig stark och känner att jag nog kan gå på fortare. Trots det ligger jag kvar i ett lugnt tempo. Jag petar i mig en gel varje 30 minut och försöker få i mig vätska. Camel bagen läcker dock och sportdrycken klistrar sig längs med kroppen så får inte i mig så mycket som jag hade tänkt.

Känner mig ändå stark och efter Evertsberg är det dags att växla upp och låta benen få visa vad de går för. Jag ökar hela tiden och funderar på när jag ska våga trycka på fullt ut, loppet är ju väldigt långt. När det är 15 km till Mora börjar jag ta i det jag har, för att öka sista biten. Den här sista biten kör jag ihop med några killar som är starka, vi hjälps åt att dra och jag känner att det går fort. Publiken runt omkring



Artikelförfattaren Jenny Sundberg.



Prispall H30: Silver Carl Simmingsköld, guld Pontus Drugge och brons Filip Åberg.



Emil Lundborg, Linköpingspolisen.



Björn Eriksen, Göteborg.

bidrar med en sådan härlig stämning och pepp att det ger mig extra energi. Några få km kvar och jag känner att blicken börjar bli dimmig, må inte krampen slå in tänker jag, men jag känner mig fortsatt stark. Det går väldigt fort i nedförsbackarna och jag hinner bli rädd, men jag vet också att håller jag fokus kommer det gå bra. Det är mer riskabelt att bromsa än att ligga med i spåret med de andra.

Helt plötsligt kommer målrakan och jag ser på min snitthastighet att tiden kommer vara under 4 timmar. Känner mig så nöjd, glad och stolt. Jag fixade min målsättning, och min kropp klarar mer än jag tror.

Det allra bästa är alla fina människor på plats och den härliga stämning som är på Cykelvasan. Jag kramar om några vänner och bekanta på plats och får

”Det allra bästa är alla fina människor på plats och den härliga stämningen som är på Cykelvasan.”

sedan heja och ta emot mina kompisar som jag åkte upp med.

Jag var osäker på hur långt min tid skulle räcka men fick vid prisutdelningen veta att jag vann min klass D50 men att jag även hade bästa tiden bland alla damer i polis SM. Det trodde jag inte när jag startade, men såklart himla kul!

Vi ses även nästa år tänker jag, då får målsättningen bli att försvara min placering och kanske försöka slå min tid trots mest troligen sämre förhållanden.

RESULTAT ////////////// POLIS-SM MTB-MARATHON 2025

H30

1. Pontus Drugge, Kristianstad
2. Carl Simmingsköld
3. Filip Åberg, Norrköping

H40

1. Lukas Börjes, Dalarna
2. Emil Lundborg, Linköping
3. Erik Nordlund, Umeå

H50

1. Peter Lindström, Uppsala
2. Mattias Johansson, Uddevalla
3. Johan Andréé, Uppsala

D30

1. Elin Thorin, Dalarnas
2. Katarina Eriksson, Eskilstuna
3. Anna Nilsson, Örebro

D40

1. Anna Stenholm, Skövde

D50

- 1 Jenny Sundberg, Stockholm
2. Maria Andréé, Uppsala
3. Jenny Falk, Västra Skaraborg



Inbjudan till Polis-SM //Marathon

Plats >> Växjö

Datum >> 18 oktober 2025

Arrangör >> Växjö idrott- och pistolskytteklubb

TID OCH PLATS

Den 18 oktober 2025 klockan 11:00, start och mål vid Strandbjörkshallen.

OM VÄXJÖ MARATON

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

TÄVLINGSANSVARIG FRÅN SPIF

Simon Bloss, telefonnummer: 0730366116

ANMÄLAN

Sker via arrangörens egna hemsida: <https://runvx.se/marathon/>

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

ANMÄLNINGSavgift

550 kr fram till 2025-09-28
650 kr fram till 2025-10-18

TÄVLINGSKLASSER

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

Samtliga tävlar i en "öppen klass" som benämns senior, där alltså de tre snabbaste löparna oavsett ålder får plakett. Utöver det delas plaketter ut enligt åldersklasserna. Tävlingsbestämmelser enligt Svenska polisidrottsförbundet följs, vilket innebär att det kan ske sammanslagningar av åldersklasser beroende på antalet anmälda.

PRISER

Prisutdelning sker på plats efter avslutat lopp i samband med Växjö maratons prisutdelning.

RESULTAT

Går att se både live och direkt efter

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

BOENDE

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

PM

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

GEMENSAM MIDDAG EFTER LOPPET

Om intresse finns bokas ett bord på en restaurang på kvällen vid 19:00. Anmälan till middagen sker senast 2025-10-01 till simon.bloss@polisen.se.

Hoppas vi är många som ses i Växjö i oktober, med vänliga hälsningar Växjö idrott- och pistolskytteklubb.



Inbjudan till Polis-SM // Padel

Plats >> Padel Zenter, Stockholm

Datum >> 15-16 oktober 2025

Arrangör >> Svenska Polisdrottsförbundet

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

Gemensam middag på Scandic Järva Krog den 15/10 kl 18:30.

Anmälan till middagen sker senast 15/9 till info@polisidrott.se. Vid anmälan väljer man en eller två rätter samt meddelar specialkost, vego alternativ finns. 350 kr / person för två rätter eller 295 kr / person för en rätt. Meny: Skagen med sikrom - Kalventrecote med potatis fondant, grillad tomat, broccoli och rödvinssås - Vanilj pannacotta med hallonsås.

BOENDE

Vi erbjuder rabatterat boende på Scandic Järva Krog en eller två nätter mellan 14-16 oktober. Enkelrum: 1100sek/rum/natt. Dubbelrum: 1200sek/rum/natt (rummen består av två separata sängar). Bokning av rum sker via Scandics hemsida www.scandichotels.se eller genom att ringa Scandic Centralbokning på 08-517 517 00, tonval 1. Uppge bokningskod: BPOL141025

Bokningen går ändra eller avboka fram till 18.00 på ankomstdagen. Sista dag för bokning är 12/9 2025, först till kvarn som gäller då det är blockat. 20 rum från den 14de och ytterligare 40 rum från den 15de.

Tid för incheckning är kl: 16:00 och utcheckning kl: 12:00. För ankomst innan kl: 16:00 erbjudes möjlighet till incheckning i mån av tillgänglighet. Hotellet erbjuder möjlighet till förvaring av bagage

KONTAKTPERSON

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

ÖVRIG INFO

Alla lag är garanterade tre matcher i gruppspillet 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.



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

Skor 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 //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-bäddsrums: 1200 kr/natt
4-bäddsrums: 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 //Gevär och k-pist

Plats >> Turinge Skyttegilles skjutbana, Nykvarn

Datum >> 20-21 september 2025

Arrangör >> Turinge 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

Turinge 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 //Halvmarathon

Plats >> Göteborg

Datum >> 23 maj 2026

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

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

De som sprungit på seedningstid tidigare, får automatiskt starta i en tidigare grupp.

Nummerlappsuthämtning är i likhet med tidigare år, vid starten på tävlingsdagen.

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

PLATS

Start och mål vid Slottsskogsvallen i Göteborg

TÄVLINGSANSVARIGA

Olof Brandén: 0725-887607.

Cristoffer Joängen: 0725-234023.

ANMÄLAN

Sker via mail till: gpifrunning@gmail.com. Betalning, 699 kr sker direkt till Göteborgsvarvet, genom den länken som framgår i denna inbjudan.

100/150 kr betalas till Göteborgs

Polismäns IF för deltagande i polis-SM. Senast 2026-04-30. Det räcker med namn och mailadress.

Vi har i år 220 startplatser, så först till kvarn!

VIKTIGT! Ni genomför egen registrering och betalning av 699 kr till Göteborgsvarvet.

Om du anmält dig sedan tidigare, vänligen maila gpifrunning@gmail.com för att bjudas in i Polismyndighetens grupp i efterhand.

Registreringen genomförs via QR-koden.

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

ANMÄLNINGSavgift FÖR POLIS-SM

100 kr per deltagare gäller fram till 2026-02-01, därefter 150 kr fram till 2026-04-30. Avgiften sätts in i samband med anmälan på föreningens



bankgiro (se-banken): 5597-5965 med angivande av : Namn, Födelseår, SPIF-föreningstillhörighet. Återbetalning medges ej då anmälan och betalning till GPIF är gjord.

TÄVLINGSKLASSER

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

PRISER

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

BOENDE

Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

PM

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

Läs under: www.polisidrott.se/tavlingskalender

Resultatlistan publiceras på samma plats några dagar efter loppet.



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 //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 //Springskytte PCC

Plats >> Falun

Datum >> 13 september 2025

Arrangör >> Svenska polisidrottsförbundet och Dalapolisens IF

TID OCH PLATS

13 september kl.09:00 vid Sanders Hemman i Falun. PCC (pistol caliber carbine).

- 09:00 Möjlighet till inskjutning
- 09:30 Genomgång av bansträckning samt tävlings och säkerhetsregler
- 10:00 Första start
- 11:15 Andra start
- 12:45 Prisutdelning
- 13:00 SLUT

KLASSINDELNING

DH21 (21-34 år), DH35 (35-49 år), DH50 (50-59 år), DH60 (60-64 år), DH65 (65-69 år) och DH70 (70- år). Poliser och civilanställda tävlar i samma klass enligt åldersklasserna.

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

OMFATTNING

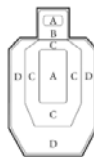
Löpning 6 x ca 1 km (6 x cirka 600 m för H65/70).

6 skjutstillfällen med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Stående skjutställning, skjutavstånd ca 40 m.

Varje tävlande tilldelas en fast skjutplats med två USPSA-tavlor, fördelas max 18 skott per tavla.

TIDSTILLÄGG

A-zon - Inget tidstillägg
B/A-zon (huvud) - 30 sek tillägg
C-zon - 30 sek tidstillägg
D-zon eller bom - 60 sek tidstillägg



SLUTTID

Löptid + tidstillägg.

VAPEN

Gevär/karbin av typen PCC i kaliber 9x19, .40 S&W, 45ACP eller annan kaliber motsvarande naturvårdsverkets definition av ammunitionsklass 3. Vapnet ska vara försett med fungerande manuell säkring. Tillåtna riktmedel: öppna samt ickeförstorande optik.

Tävlanden, med rätt utbildning, må använda polisens förstärkningsvapen MP5 förutsatt medgivande från arbetsgivaren. Arrangören tillhandahåller ej vapen.

VAPENHANTERING OCH SÄKERHETSREGLER

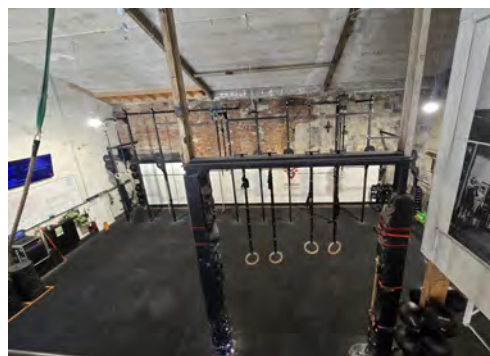
Tävlande medför vapen, ammunition och magasin genom hela tävlingsförfarandet, det är tillåtet att springa med påfyllda magasin. Vapnet ska bäras oladdat, säkrat och vara försett med patronlägesflagga med stängd mekanism vid all förflyttning. Vapnet får endast laddas på anvisad skjutplats. Efter varje skyttemoment säkras den tävlande vapnet, genomför patron ur, förser patronläget med patronlägesflagga och stänger mekanismen. Detta sker stillastående vid anvisad skjutplats innan den tävlande påbörjar nästa löpning. Överträdelse av säkerhetsbestämmelserna renderar i 60 sek tidstillägg alt. diskvalifikation beroende på om överträdelsen är att anses som ringa eller ej.

ANMÄLAN

Anmälan per SMS till Erik Månsson 0702-99 94 36. Uppge namn, klass samt klubbtilhörighet eller tjänstgöringsställe

AVGIFT

150 kr, Swish till 0702-99 94 36



Inbjudan till Polis-SM //Funktionell Fitness

Plats >> Lerum

Datum >> 22 november 2025

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet

TID OCH PLATS

Den 22 november går tävlingen på Lerumsboxen i Lerum. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.08:00-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning.

<https://www.lerumsboxen.com>

TÄVLINGSINFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, Säkerhetspolisen och Ekobrottsmyndigheten. Även civilanställda samt polisaspiranter och polisstudenter är välkomna att delta. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika tester under dagen. I möjligaste mån kommer dessa tester att följa riktlinjerna från Svenska Förbundet för Funktionell Fitness, <https://swe3f.se/om-oss/vad-ar-ff/>.

Varje test ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering.

KLASSER

Tävlingen är individuell och finns i olika klasser. Vi kommer även ha en utmanarklass för den mindre erfarna atleten men som ändå vill testa sig i en fantastisk rolig tävling.

I avancerad klass förväntas man klara samtliga rörelser som förekommer inom Funktionell Fitness.

I utmanarklass förväntas man hantera de flesta rörelser med stång, hantlar och kettlebells. Vikterna kommer vara reducerade jämfört med avancerad. Utmanare bör kunna hantera flertal gymnastiska övningar men i mindre antal. Dock inte handstand walk, ring muscle ups eller legless rope climb.

Avancerad klass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Utmanarklass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Vid för få anmälningar i en åldersklass så kan vi komma att slå ihop klasser.

ANMÄLAN

Deltagandet kostar 800 kr och anmälan görs via QR-koden.

Anmälan öppnar 1/9 och stänger 8/11.

Välkomna till Polis SM och Lerumsboxen!

Mikaela Kellner, Generalsekreterare SPI

Mikael Strand, Daniel Bernhardt & Calle Centerlund, Lerumsboxen





>>Kalender över Polis-SM

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
4-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Karlskoga	Örebropolisens Idrottsförening
9-10 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
13 september	Springskytte i PCC	Falun	Dalapolisens Idrottsförening
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
18 oktober	Maraton	Växjö	Växjöpolisens idrotts och skytteklubb
19-20 november	Innebandy	Uppsala	Stockholmspolisens Idrottsförening
22 november	Funktionell Fitness	Lerum	Svenska Polisidrottsförbundet
23 maj 2026	Halvmaraton	Göteborg	Göteborgs polismäns IF

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

>>Planering över internationella polismästerskap

2025	2026	2027	2028	2029
Fotboll (D) Tyskland 16-23 juni	Handboll Norge	Marathon Sverige	Skytte	Fotboll (D)
Golf Danmark 8-11 sept	Marathon Tjeckien	Volleyboll Danmark	Bordtennis	Handboll (D)
Handboll (D) Ungern sept	Skytte Danmark	Alpin Prel. Italien	Judo	Cykling
Funktionell Fitness Island 18-21 sep	Längdskidor Prel. Slovenien	Friidrott Prel. Tyskland	Volleyboll (D)	Terränglöpning
Terränglöpning Nederländ. 16-19 nov	Padel Sverige april	Handboll		Brottning
Cykling	Tennis Prel. Sverige	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

Hur ser din livs- eller familjesituation ut?

Våra rådgivare kan försäkringar, känner till våra medlemmars behov och kan tillsammans med dig sätta ihop ett försäkringspaket som skyddar dig, din familj och det som är ditt.



Skanna QR-koden för att boka en tid som passar dig!
Har du frågor? Kontakta oss på Polisförbundet Försäkring
polisforbundet.se/forsakringar | forsakringar@polisforbundet.se
08-676 97 00, knappval 2



Polisförbundet
Försäkring

Säkerhet på riktigt. Det är Loomis.

Loomis är ett av två rikstäckande åkeriföretag i Sverige som har auktorisation av Länsstyrelsen att transportera och övervaka värdefullt gods.

- Loomis fordon är byggda med avancerad säkerhetsteknik.
- Våra värdetransportörer är kontrollerade av Säkerhetspolisen.
- Vi har spårbara och punktliga leveranser i hela landet.



Kontakta oss:

010-163 63 00
Läs mer och boka ett möte
<http://securelogistics.loomis.com>

