

TRAMPKAMP
I FÄDERS SPÅR

LURADE KOLLEGORNA
ATT SPRINGA STAFETT

DYNAMISKT I
VARPSUND

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 4 - 2024



Silverboll

**Damera blev
näst bäst i
Norden i
Stockholm.**



”När jag är i boxen och tränar är
det som en liten pausknapp i livet.”

**PROFILEN
JOHANNA
GÖRANSSON**



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

Victoriahem
victoriahem.se



//Trampkamp i fäders spår

Polis-SM i MTB-marathon >> 4



//Stafett

Guide: Så lurar du kollegorna att delta i ett stafettlopp >> 37



//Envisa Johanna

Möt crossfit-profilen Johanna Göransson >> 16



//Nordisk fotbollsfest

Nordiska polismästerskapen hölls i Stockholm >> 42

Polis-SM i dynamiskt skytte >> 10

Polis-SM i springskytte >> 25

Polis-SM i halvmarathon >> 33

Inbjudningar till 7 mästerskap >> 47



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2024

Nr. 1 - vecka 6

Nr. 2 - vecka 15

Nr. 3 - vecka 25

Nr. 4 - vecka 36

Nr. 5 - vecka 44

Nr. 6 - vecka 51

MATERIAL TILL TIDNINGEN

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

FÖRBUNDSKANSLIET

Svenska Polisidrottsförbundet c/o

Mikaela Kellner

Tegeluddsvägen 30

115 40 Stockholm

Telefon: 0708 - 38 13 20

E-post: info@polisidrott.se

Hemsida: www.polisidrott.se

REDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Mikaela Kellner,

Förbundskansliet

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera

OMSLAG

Nordiska polismästerskapen

i fotboll på Bosön i Stockholm.

Foto: Niclas Ericsson.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

Förbundsmedia AB

Prästgatan 31 B

831 31 Östersund

Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

ByWind

”Den 7 september går det första svenska polismästerskapet i en motorsport av stapeln.”



Sommarens Olympiska Spel i Paris har precis avslutas och vi är nog många som känner stor glädje över våra svenska framgångar i en rad olika idrotts-grenar. Förhoppningsvis ger dessa framgångar ett ökat intresse hos våra barn och ungdomar att fortsätta satsa på sin idrottsgren eller ta upp en sport man sysslat med tidigare eller kanske rentav att vilja testa på något nytt.

Oavsett vad så är som bekant all fysisk aktivitet av godo och här måste hela samhället (politiker, kommuner, föreningar, föräldrar m.fl.) hjälpa till att skapa förutsättningar så att våra unga ska kunna utöva den idrott de är intresserade av.

Jag tänker i detta avseende både på barn- och ungdomars hälsa såväl som i ett fostrande syfte. Förutsättningarna att inte hamna snett och i värsta fall så småningom i kriminalitet är, som alla känner till, större om man utövar någon form av idrott.

Den 7 september går det första svenska polismästerskapet i en motorsport av stapeln. Det är Karlstads-polisens Idrotts- och Skytteförening samt Örebro Poliskårs Idrottsförening i samarbete med Gelleråsen Arena som bjuder in till tävling i Hyrcarting. Detta är som sagt något nytt för svensk polisidrott och det ska bli spännande att se hur många som vill vara med och tävla och vad de tävlande tycker efteråt.

Kanske är det en idrottsgren som på sikt kan locka många tävlande från hela landet?

I november ska Sveriges Dampolislandslag i fotboll möta Danmark i en match i Skåne för att kvala in till Europamästerskapet i Fotboll i Tyskland våren 2025. Vinnaren mellan våra damer och det danska laget kvalificerar sig direkt till Polis EM. Vi har ett riktigt bra lag med många meriterade spelare så jag har stora förhoppningar att vi får vara med i Polis EM.

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet

Fördjupa dina kunskaper i polisiärt arbete



Fotograf: Lisa Öberg

Våra kurser ger dig mer kunskap om
icke verbal kommunikation i polisiär konflikthantering,
polisiärt arbete i socialt utsatta områden och samverkan i
brottsförebyggande arbete

Läs mer på vår hemsida



UMEÅ
UNIVERSITET



Skånejakt

Jaktbutiken som gör natt till dag!



NNPO TC23 serien

SERVICE OCH REPARATION I SVERIGE!

Tågarpsvägen 241, 268 75 Tågarp

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

 Skanejakt  Axel jagare  Grisalskarna

www.skanejakt.se

STADESY

NNPO

RUDOLPH
optics

Officiell trampkamp i fäders spår

Det första officiella svenska mästerskapet i MTB-maraton (XCM) för polisanställda och brandmän har genomförts genom att cykla den klassiska vasaloppssträckan mellan Sälen och Mora, totalt 96 km. 34 polisanställda var på plats för start en solig augustidag vid den klassiska startbacken.



Sälen/Mora

TEXT>> ANDREAS GÖTHAGER, ÄNGELHOLMSPOLISENS SPORTKLUBB
FOTO>> ULF PALM OCH VASALOPPET



Glada pristagare vid Vasaloppstorget
i Mora i klass D40: Guld Katarina
Eriksson och silver Anna Nilsson.

**”Årets mästerskap
har tydligt visat
att Cykelvasan är
något för alla.”**



Loppet var totalt 96 km på skogsvägar och uppbyggda trallar över myrmarker, genom ljusa tallskogar, förbi fåbodstugor och ängsmark ner mot målportalen i Mora. Foto: Vasaloppet.



Även om solen sken så var banan fortfarande blöt efter regn dagen innan.

Som ni kanske minns genomfördes ett inofficiellt SM förra året och trots stormen Hans och vattensjuk bana gick loppet att genomföras så pass bra och lyckat att förbunden till i år beslutade att loppet skulle vara ett officiellt SM.

Kontakt togs igen med Vasaloppsorganisationen (som också arrangerar Cykelvasan och Ultravasen utöver Vasaloppet) som utan tvekan var med på båten även i år. Vår egna anmälningssida sattes åter upp och anmälningarna började trilla in. Med lite extra reklam för loppet under sommaren och några sena anmälningar kunde vi till slut summera antalet anmälda till 34 polisanställda och 30 brandmän och kvinnor.

Med färskt minne från förra årets blöta och leriga cykelfest såg vi fram mot ett något torrare upplaga i år.

”Oaktat om man hamnade på prispallen eller inte så ska alla som tog sig i mål vara nöjda över sin prestation.”

Dagarna innan regnade det dock en hel del och vid Cykelvasan öppet spår som genomfördes under fredagen, där fick cyklisterna genomföra loppet i stort sett i ihållande regn och stundtals kraftig motvind. Regnet upphörde och vinden bedarrade under kvällen och när klockan ringde tidigt dagen för loppet sken solen. Vi förstod dock att det skulle finnas en hel del vatten på banan som inte hunnit torka upp under natten.



Cykelvasan är Nordens största mountainbikelopp och startar på samma klassiska plats som vanliga Vasaloppet.

VI SAMLADES i startgrupp 7 som är den tredje startgruppen för motionsklassen. Starttiden var satt till 08:40 och för första gången skulle vi ta oss an hela den klassiska startbacken vid Vasaloppstarten i Sälen. Efter en masterstart – där startledet håller sina positioner bakom en fyrhjuling – släpptes vi loss vid foten av backen och hade då en ca 2 km lång backen med en snittlutning om 9% framför oss. Vissa hade väldigt bråttom uppför backen medan andra var mer konservativa då det ändå var 94 km kvar av loppet efter att vi nått spårets högsta punkt 528 meter över havet.

Efter att vi har passerat de klassiska kontrollerna Smågan, Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg, Oxberg, Hökberg och Eldris nådde vi campingen i Mora och de som hade kraft kvar i benen försökte nog sig på någon form av spurt.



Traditionensliga kranskullor.

Efter att ha tagit en välförtjänt dusch och fyllt på magen med en god macka serverad av arrangören var det dags att samlas för att invänta de preliminära resultaten.

Undertecknad tillsammans med Fredrik från SBRIF fick gå in i resultatcentrumet i Vasaloppets hus för att få resultatlistorna i handen minuten efter att sista pallplacerade kom i mål.

Prisutdelningen genomfördes på det officiella prispodiet med både kransmas och kranskulla som prisutdelare. Allt förevigades av en officiell fotograf. Proffsigt värre!

Segrare korades och applåder hördes över Vasaloppstorget i Mora. Oaktat om man hamnade på prispallen eller inte så ska alla som tog sig i mål vara nöjda över sin prestation.

Årets mästerskap har tydligt visat att Cykelvasan är något för alla och förhoppningen är att vi nästa år kan vara ännu fler som startar tillsammans och med skräckblandad förtjusning tar oss an den anrika sträckan mellan Sälen och Mora.



Prispallen i D30.



Prispallen i H30.



Prispallen i H40.



Prispallen i H50.

RESULTAT /// POLIS-SM MTB-MARATON 2024

D30

Guld - Katarina Eriksson
Silver - Anna Nilsson
Brons - Amanda Lund Tolstoy

D40

Guld - Jenny Falk
Silver - Åsa Sköldberg
Brons - Anna Stenholm

H30

Guld - Lukas Börjes
Silver - Christoffer Sävhave
Brons - Filip Åberg

H40

Guld - Marcus Claudelin
Silver - Daniel Knudsen
Brons - Henrik Viklund

H50

Guld - Mattias Johansson
Silver - Thomas Josarp
Brons - Robert Moosberg



Foto:Vasaloppet



Glädje, kamp och kamratskap Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisdrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

Svenska Polisdrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisdrottstävlingar.



SPI arrangerar varje år ett 20-tal svenska polismästerskap genom landets polisdrottsföreningar.

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

Om er polisdrottsförening är intresserad av att arrangera ett SPM på er hemmaplan - ta kontakt med kansliet på 0708-381320 eller via info@polisdrott.se. På polisdrott.se under *Tävlingsskalender* ser du vilka SPM som saknar arrangörer.



POLIS-SM DYNAMISKT SKYTTE /// HÄGGEBY/// 30-31 MAJ 2024

När spänning möter precision

Deltagare ger sig iväg vid station 6-8 inne på Varp sund Arena. Miljön är inspirerande och utmanar instruktörer och deltagare att träna utanför det traditionella.



Häggeby

TEXT>> MARIANNE SCHÖN
FOTO>> ADAM VADI DRIS

På Varpsunds skjutbanor hade det dukats upp totalt åtta stationer inne och ute noggrant utformade för att erbjuda varierande utmaningar. De 108 deltagarna ställdes inför prövningar som krävde inte bara precision och snabbhet, utan även säkerhet och strategiskt tänkande.

Varpsunds Arena i Häggeby är till största delen en modern inomhusskjutbana med en skjutbiograf som är väldigt variationsrik.

”Det var en tuff tävling, men väldigt rolig. Att kunna tävla både inomhus och utomhus ger en bra variation och gör det hela mer spännande.”



Hälften av banorna tillhörde Varpsund Home of Shooting, till vardags en jaktskytteanläggning. Här station 2.

Polis-SM i dynamiskt skytte med pistol arrangerades av Varpsund Arena Dynamiska skyttar (VADS). 108 polisanställda och polisstudenter från hela Sverige samlades för att tävla i divisionerna production och production optics.

Dynamiskt skytte är en skyttesport där man skjuter ett antal dynamiska stationer – i detta fall 8 stycken. Alla stationer innehåller någon form av utmaning. Man måste oftast förflytta sig för att kunna beskjuta alla målen. Ofta finns det flera lösningar att skjuta en station och det är upp till skytten att planera sitt genomförande under en s.k. walkthrough.

Målen kan variera mellan papptavlor med olika poängzoner, metallmål (plates eller poppers), målen kan vara fasta eller rörliga och naturligtvis variera i avstånd.

”Stort tack för bra bemötande, struktur, mat och fina banor! Ses där ute kollegor.”

Dynamiskt skytte ställer höga krav på utövaren vad det gäller fokus, planering, snabbhet, precision och god vapenhantering med hög säkerhet. Denna form av sportskytte är vad man kallar för tjänstenära gren. Många poliser börjar med dynamiskt skytte för att bli bättre och tryggare med sin vapenhantering i tjänsten.

Dynamiskt sportskytte har även varit en källa och inspiration och har utvecklat tjänsteskyttet till att bli mer relevant, realistiskt och dynamiskt.



Många poliser börjar med dynamiskt skytte för att bli bättre och tryggare med sin vapenhantering i tjänsten.

Förberedelserna inför tävlingen började månader i förväg med noggrann planering och koordinering i samarbete med arrangerande förening Varpsund Arena Dynamiska skyttar och Varpsund Arena. Tävlingen och dess stationer ska även granskas och sanktioneras av Svenska dynamiska sportskytteförbundet.

Vid planeringen och byggandet av de åtta stationerna var målet att inte komplicera det för mycket, men att ändå skapa en tävling som var utmanande för alla deltagare och innehållande moment som har viss anknytning till tjänsten. Stationerna utformades för att inkludera en variation av statiska och rörliga mål samt olika avstånd och svårighetsgrader.

Funktionärerna var huvudsakligen medlemmar från arrangerande föreningen men även med god hjälp av flera tillresta range officers från IPSC Sverige. Match directors för tävlingen var Marianne Schön (fd polis) och Björn Rickan, Rangemaster var Joakim Stralje.

EN UTMANANDE TÄVLING

Station 1; var en lång station, 32 skott minimum, med sammanlagt 14 tavlor, varav några var rörliga och 4 poppers (fallmål i metall). Skytten startade sittande i polisbil och hade sedan en relativt lång sträcka att förflytta sig för att med jämna mellanrum beskjuta målen.



De 6 tavlorna vid station 4 sköts från olika positioner och skytten fick bara skjuta med stark hand.

Stationen vanns av Mattias V som inte hade den snabbaste tiden, men höga poäng.

Station 2; var en kort station, 6 tavlor, minimum 12 skott, som även innehöll lite förflyttning. Richard Eriksson vann stationen med den snabbaste tiden på 10, 09 sekunder och 54 av 60 möjliga poäng.

Station 3; en medium station, 24 skott minimum, 11 tavlor och 2 poppers belägen på Varpsunds älgbana. Älgen hade bytts ut till 2 tavlor och en noshoot, som ger 10 minuspoäng vid eventuell träff.

Dessa mål var inte synliga, utan skytten var tvungen att trycka på en knapp och då kom målen fram i rörelse och försvann bakom en husvagnskuliss.

Ytterligare rörliga mål fanns på stationen och denna utlöstes av en s.k. stompbox. En rolig station med många utmaningar. Stagewin Emil Nordin.

Station 4; en kort station, 12 skott minimum. Där de 6 tavlorna sköts från olika positioner och skytten fick bara skjuta med stark hand (enhandsskytte). Stagewin Rasmus Gyllenberg

Station 5; en kort station inomhus, 12 skott minimum, 6 tavlor. Uppbyggd som 3 olika rum där skytten via en fotocell utlöste ett av målen som rörde sig som en pendel från taket.

Station 6-8; var alla belägna inomhus på Varpsund Arena. Alla var mediumstationer, vardera 24 skott minimum, 12 tavlor. Roliga stationer, inte så kluriga. Station 8 startade man i ett hål på en plattform nersänkt i golvet. Via ett par trappsteg kom man upp ur hålet och därefter fick man förflytta sig bakåt till ett antal positioner för att kunna beskjuta alla målen.

HUR GICK DET DÅ?

Tävlingen pågick i 2 dagar och de tävlande fick själva välja squad under torsdagen eller fredagen, de tävlade således

”På alla stationer utom en fanns det 3-5 olika sätt att genomföra den, så tävlingen höll mycket hög kvalitet både polisiärt och civilt.”

en av dessa dagar. På fredag sen eftermiddag var det dags för prisutdelning. För första gången var både divisionerna production (öppna riktmedel) och production optics (optiskt riktmedel/rödpointssikte) representerade. För att få tävla i production optics är kravet att man tilldelats rödpunktssikte i sin funktion/tjänst.

Deltagarnas erfarenhet varierade. Det fanns de som sköt sin första tävling i dynamiskt skytte till andra som har flera års erfarenhet av sporten. >>



VADS ordförande Fredrik Söderblom som var rangeofficer på station 3 tillsammans med Martin Hemström. Tävlingsens alla moment övervakas av Svenska Dynamiska sportskytteförbundets skjutledare och domare, Range Officers. Förutom poängbedömning ser de till att tävlande följer gällande regler och säkerhet.



Inte helt oväntat var det den rutinerade och välrenommerade Rasmus Gyllenberg från Göteborgspolisen som vann i divisionen production och även kombinerad.

Vinnare i production optics var Erik Lennmarken från Linköpingspolisen. Seniorklassen vanns

av Håkan Wirén och i damklassen var det Alexandra Shamloo som segrade – båda från Stockholm.

Göteborgspolisen vann i lag production och Linköping 1 vann lag production optics.

DELTAGARNAS UPPLEVELSER

Som arrangör var det mycket roligt att höra deltagarnas upplevelse av tävlingen. Flera deltagare uttryckte sin uppskattning för arrangemanget och de utmaningar som tävlingen bjöd på.

Jens Lindström Lönn har skjutit dynamiskt skytte sedan 2003, han betygsätter mästerskapet:

– Detta Polis-SM tillhör toppen av de 17 Polis-SM som jag har deltagit vid. Vissa Polis-SM har varit rent

civila och på för hög nivå för gemene polis, men ni lyckades verkligen hitta balansen.

– Jag tyckte att det var en riktigt bra tävling där både hastighet och precision mättes precis som det ska vara på ett mästerskap, säger vinnaren Rasmus Gyllenberg. Även de rörliga mål som startades på olika sätt satte simultankapacitet och tajming på prov. Mitt betyg är 5 pistoler av 5 möjliga.

OM UPPDRAGET

– Det var ett ärofyllt uppdrag att få arrangera Polis-SM. Tillsammans med VADS har vi arrangerat flera tävlingar, men detta kändes lite speciellt, säger Marianne Schön som också är f.d. polis. Jag känner mig mycket stolt och nöjd och lite sliten efter många veckors arbete. **Jag känner en stor tacksamhet till alla funktionärer. Och framför allt till de medlemmar från VADS som har ställt upp med otroligt många timmar med ideellt arbete.** De ställde upp trots att de inte hade möjlighet att själva delta på tävlingen.

– Funktionärernas engagemang och medverkan är naturligtvis en förutsättning för att det ska bli en tävling överhuvudtaget, fortsätter Marianne.

Stort tack till alla funktionärer för ert ovärderliga engagemang och hårda arbete!!

TACK TILL TÄVLINGENS SPONSORER

Ett stort tack riktas även till våra generösa sponsorer, vars stöd gjorde att vi kunde dela ut priser både till de som placerat sig i topp i resultatlistan men även genom lotteri.

Snigel Design, Frisport, NVSS, Outdoor Enterprise, Infitech, Promoteq, F&K Sport, Sordin, Bröderna Höglund, Aimpoint, Pilot, Nordik, Bro Bygghandel Woody, Latitude 56, Låsfirman, SRS, XPD, C-Core IT Consulting AB, Andreas Uller, Martin By, Varpsund Home of Shooting och Varpsund Arena.

Vill även passa på att tacka Mikaela Kellner och David Lindhe på Svenska polisidrottsförbundet för ert stöd och support. Varpsund Arena, med sin kombination av toppmoderna faciliteter och natursköna miljö, kommer utan tvekan att fortsätta vara en central plats för skyttetävlingar och träning i framtiden. Arenans engagemang för kvalitet och innovation gör den till en ovärderlig resurs för Sveriges poliskår och andra skytteentusiaster. ■



Lagguldet i production optics vanns av Göteborgspolisen.



Lagguldet i production vanns av Göteborgspolisen.



Prispallen i production optics:
1. Erik Lennmarken. 2. Mattias V (ej i bild)
3. Emil Nordin.



Vinnare i production lady
- Alexandra Shamloo.



Prispallen i production:
1. Rasmus Gyllenberg. 2. Richard Eriksson
(ej i bild) 3. Peter Söderberg.

RESULTAT // // // // // POLIS-SM DYNAMISKT SKYTTE 2024

PRODUCTION

1. Rasmus Gyllenberg, Göteborg
2. Richard Eriksson, Eskilstuna
3. Peter Söderberg, Stockholm

PRODUCTION LADY

1. Alexandra Shamloo, Solna
2. Tina Oskarsson, Eskilstuna
3. Susanna Svanerö, Eskilstuna

PRODUCTION SENIOR

1. Håkan Wirén, Stockholm
2. Stefan Johannesson, Göteborg
3. Josef Yousefian, Stockholm

PRODUCTION OPTICS

1. Erik Lennmarken, Linköping
2. Mattias V, Malmö
3. Emil Nordin, Umeå

LAG PRODUCTION

1. Göteborgspolisen
2. Solna
3. Eskilstunapolisen

LAG PRODUCTION OPTICS

1. Linköping 1
2. Mike (från Malmö)
3. Primus 2 (Piketen Stockholm)

KOMBINERAD

1. Rasmus Gyllenberg, P
2. Erik Lennmarken, PO
3. Mattias V, PO

”De rörliga mål som startades på olika sätt satte simultankapacitet och tajming på prov. Mitt betyg är 5 pistoler av 5 möjliga.”

**”När jag är i boxen
och tränar är
det som en liten
pausknapp i livet.”**



TEXT>> FREDRIK MARTINSSON

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



Foten får absolut inte nudda golvet då blir det- no rep! Johanna koncentrerar sig under veteran-SM 2024 på Arlandastad.

Johanna Göransson har gjort en imponerande resa inom funktionell fitness, där hon kombinerar familjeliv med tävlingsframgångar. Med brons från VM och en nyfikenhet på ständig utveckling fortsätter hon att inspirera på både nationella och internationella arenor.

- Jag kommer från Kungsbacka och är utbildad biomedicinanalytiker och brandman. Jag har jobbat som brandman i 13 år men också på transfusionsmedicin/ blodcentralen på Hallands sjukhus i Halmstad.

- Sedan 1,5 år tillbaka jobbar jag på NFC i Halmstad. Jag trivs mycket bra och har fått lära mig mycket nytt. En del i det nya lärandet är alla polisen tre bokstavsförkortningar.

- Jag bor i ett hus i Halmstad med min man Patrik och våra tre barn. Träningen är en stor del av min fritid. Tränar jag inte själv tränar jag andra, då jag är ledare för en grupp trupp gymnaster och tillbringar närmare 8 timmar i veckan i en gymhall.

- Min egen träning består till stor del av Funktionell fitness men jag åker bland annat också rullskidor, springer och simmar. Jag har också märkt att med åldern går det inte längre att träna 7 dagar i veckan så det passar bra att bryta av med att vara tränare och delta i barnens alla aktiviteter.

Berätta om din idrottsbakgrund

- I barndomen höll jag på med gymnastik och det var både artistisk- och trupp gymnastik. Jag slutade med detta vid 23 års ålder då jag började arbeta skift på Uppsala sjukhus. Det gick inte att kombinera gymnastikträningen med skiftes-tjänstgöring. När jag sedan började arbeta som brandman var det mycket vanlig hederlig gymträning som gällde och så klart fotboll och innebandy. Som många vet är bollsporter populärt hos brandmän. Från början var jag inget vidare bra på innebandy, men efter ett tag blev jag faktiskt ganska bra. Detsamma kan man inte säga om fotbollen, vi kom inte överens.

- 2008 blev jag gravid och på den tiden var det inte så vanligt med kvinnliga brandmän och de visste inte riktigt vad jag skulle göra då jag inte fick vara i yttre tjänst. Jag skickades på en föreläsning/ introduktion om crossfit med uppdraget att ta med mig erfarenheterna därifrån och introducera detta på räddningstjänsten. >>

”Jag har märkt att det med åldern inte längre går att träna 7 dagar i veckan.”



Tänk att få vara med om detta! Brons i veteran-VM 2023 i Richmond, Kanada.

– Detta blev väl inte helt populärt bland brandmännen då innebandy och fotboll vägde tungt och där bänkpress, benböj och strikta chins var favorittövningarna i gymmet. Och så kom jag och sa att de kunde ”kippa”/gunga chinsen för att göra fler snabbt. Många typiska crossfit-redskap fanns inte heller som till exempel kettlebells, wall balls och boxar att hoppa över.

Nu för tiden är denna träningstyp ganska vanlig inom räddningstjänsten och många tränar crossfit inspirerat.

– Det var i samband med introduktionen till crossfit som jag fick upp ögonen för den här träningsformen och sedan blev jag introducerad till Funktionell fitness då jag gick med i föreningen Spiro 3F. **Egentligen började jag inte träna crossfit förrän jag slutade arbeta som brandman och kände att jag behövde hitta ett sätt att hålla igång.**

– Min första tävling var i crossfit någonstans 2018–2019. En kamrat till mig ringde och berättade att hennes

lagkamrat hade blivit sjuk och hon behövde en i laget. Jag ställde upp och vi kom på andra plats, helt galet. Vi bestämde oss redan på vägen hem i bilen att vi skulle ställa upp på en ny tävling i Halmstad, Halmstad Thretdown och där gick vi och vann.

Jag fyllde år den dagen och det hade ju såklart någon berättat för arrangörerna så när vi stod där på pallen så sjöng hela arenan (absolut inte fullsatt) ”ja må du leva”. Det är ett väldigt roligt minne.



En av Johannas "hat-övningar", assault biken under veteran-SM 2023 i Svedala.

"Inget slår att få tävla i VM och att få springa upp på prispallen med en svensk flagga."



TÄVLINGSMERITER

– I crossfit har jag deltagit i en hel del så kallade "throwdowns" som är en tävling öppen för alla och indelad i ålderskategorier. Man tävlar ofta i lag och där har jag en del pallplatser men även ett antal utanför pallen. Jag kom 2:a på SM i Funktionell fitness 2023 (veteran) och fick i och med det en biljett till VM där jag tog en bronsmedalj. I år vann jag SM i min ålderskategori och laddar nu för VM i Budapest, Ungern i december.

Berätta om VM och hur du tog dig till tävlingen

– Detta kom som en ren käftsmäll! Jag har inte tävlat så mycket individuellt och har tidigare bara kommit till SM-kvalet men aldrig gått vidare. Förra året vid midsommar var det SM och där tog jag som sagt en bronsmedalj. Det jag inte visste eller tänkte på var att ettan till trean kvalar in till VM.

Under min semester fick jag besked om att jag var uttagen till VM i Vancouver, Canada i slutet av september.

Det hela blev lite bråttom med att söka ledighet, ansöka om visum, skaffa biljetter med mera. Det infann sig också en viss träningsångest och lite panik då jag kände att jag måste bli bra på allt under en väldigt kort tid. Dessutom semesterade vi på Öland där det inte fanns någon "box", men jag hittade gäng som körde träningspass på stranden så jag hängde på där.

– Jag tog kontakt med landslagscoachen och frågade vad jag skulle träna och hur jag skulle göra det >>

FAKTA JOHANNA GÖRANSSON

Ålder: 46 år.

Bor: Villa i Halmstad.

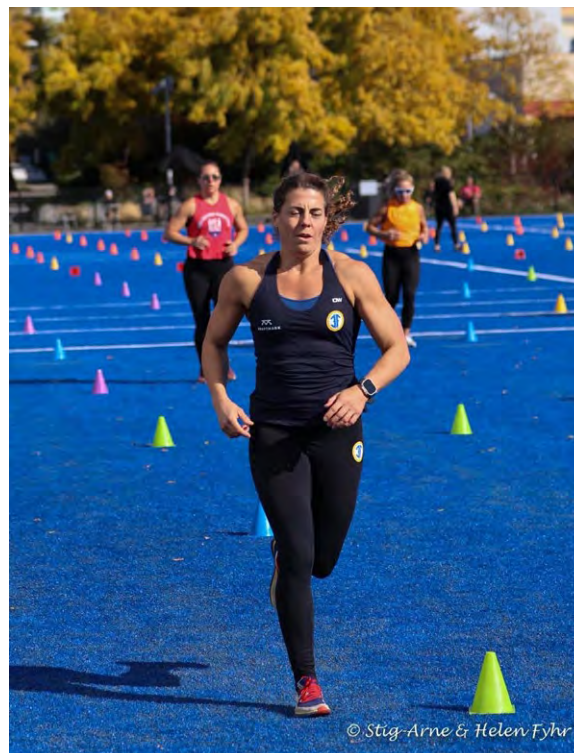
Yrke: Forensisk laborant, NFC.

Tävlar för: Spiro 3F och är också medlem i Halmstadspolisens idrottsförening.

Beskriv dig själv med tre ord:

Energisk, glad och gillar att träna.

Meriter: Guld och silver i SM i Funktionell Fitness och brons i VM.



VMs första test, endurance, en variant på beep-test.

under månaderna fram till VM. Jag fick hjälp med ett upplägg, men med ca 6 veckor kvar till tävlingen är det svårt att bli bra på sina svagheter och fokus blev mer på att bli snabb på att byta mellan övningar och inte nöta med långa träningspass. Vi hann även med ett träningsläger innan VM. Där vi fick träffa landslagskamraterna och fick tips om hur vi skulle tänka med uppvärmning, matrepp med mera när vi väl var på VM.

– Jag flög till Vancouver några dagar innan jag skulle tävla för att kunna ställa om mig tidsmässigt. Tidsskillnaden var 9 timmar bakåt i tiden och jag hade missat den lilla detaljen när jag bokade mitt rum. Jag hade därför bokat en natt för lite vilket jag upptäckte två dagar innan avresa, och det var helt klart alldeles för mycket att hålla reda på själv. Övriga från det svenska laget hade kommit tidigare än mig och

”Under VM blev det långa dagar med lång väntan. Det blev väldigt ”hattigt” och många uppvärmningar inför eventen.”

bokat en träningslokal för att få igång kroppen efter den långa flygresan. Men med min tur på denna resa fanns det naturligtvis två ställen med snarlika namn, jag hade såklart googlat upp fel ställe och fick på bråkdelen av någon sekund lista ut hur man åker kommunalt tvärs genom hela stan, för träna skulle jag absolut.

– De sex olika eventen (Endurance, Skills, Bodyweight, Strenght, Mixed modality och Power) genomfördes fredag till söndag. Endurance på fredag och sedan tre event på lördag och två på söndag.

Då det var många tävlanden, både juniorer 14–20 år och veteraner 30–65 år, blev det långa dagar med lång väntan, det blev väldigt ”hattigt” och många uppvärmningar inför eventen.

Det var tur att vi var många svenskar där som man kunde prata med och heja på, och jag lärde känna många under VM. Efter första dagen låg jag på delad förstaplats vilket var en överraskning. Jag hade inte en aning om vad man kunde förvänta sig för motstånd då man möter deltagare från hela världen. Som sämst under dessa dagar placerade jag mig på en fjärdeplats >>



”Jag lyckades med att ta ett brons på VM men det var på bekostnad av en skadad axel. Orsaken till skadan var att jag tränade för mycket mot vad jag var van vid och att det var väldigt mycket axelmoment på testerna på VM.”



Johanna gillar mest de gymnastiska delarna av funktionell fitness, som att gå på händer och hänga i riggen.

och det var i Strength. Då det är min "sämsta" gren var jag ändå väldigt nöjd med den placeringen.

Mest nervös var jag i slutet av dag tre. Jag såg att jag hade chans på en pallplats och ville inte förstöra den chansen då jag hade gjort så bra ifrån mig på övriga moment. Det hela slutade med en bronsmedalj.

Vi var tre svenskar på pallen och det skiljde ytterst lite poängmässigt mellan oss. Från plats 1 till 3 skiljde det 3 poäng och mellan plats 2 till 3 skiljde det 2 poäng, så det var i princip slumpen som avgjorde placeringen ett till tre.

Publikmässig var det mest familjer till deltagare, andra atleter men inte så mycket "lokal" publik.

Jag lyckades med att ta med mig ett VM-brons hem från Kanada men det var på bekostnad av en skadad axel. Orsaken till skadan var att jag tränade för mycket mot vad jag var van vid och att det var väldigt mycket axelmoment på testerna på VM. Jag håller fortfarande på med rehab men trots detta lyckades jag vinna SM i år. Jag har en bra grund att stå på eftersom jag har tränat hela mitt liv och gillar att ha mål att träna inför. Sedan kan vi nog lägga till ordet envis under beskrivningen av mig själv.

Vad har du för mål här närmast?

– Om inget oförutsett händer med min kropp är målet inställt på VM i Ungern i december.



"Det är en bra vecka om jag kan få till fyra pass och en ren bonus om jag kan få till fem pass."

Det känns lite lugnare den här gången eftersom jag har mer tid på mig att träna och jag vet vad jag ger mig in på.

Jag har en coach som hjälper mig att träna "runt" mina skador och det hjälper till att bibehålla min styrka. Sedan är den träningsformen lite nödvändig för att täppa igen hålen eller jobba mer fokuserat på mina svagheter. Det är också roligt då det blir lite annat än bara Funktionell fitness.

Förbundskaptenen Ulrika Åkerlund och jag, som också äger crossfit Spiro där jag tränar kommer att utvärdera min SM-vinst i närtid och se vad jag kan förbättra.

Till VM i Ungern kommer jag ha med mig en kollega från Halland som kom trea på SM i 60+ klassen. Vi tränar en del ihop och pushar varandra vilket är väldigt bra och vi båda är lika nervösa inför tävlingen så där räcker det men en blick så vet vi precis hur den andre känner.

Jag tänker också försöka vara med på Polis-SM i Funktionell fitness som går i Göteborg.

Sedan deltar jag i en serietävling i Funktionell fitness som pågår under hela året med en final i november. Jag tränar på att tävla kan man säga!



JOHANNAS TRE TIPS FÖR ATT LYCKAS MED TRÄNINGEN

1. Hitta någon träningsform som du tycker är rolig. Träning som blir av är bra träning.
2. Träning är roligare om man är fler. Ta med någon kompis och träna ihop.
3. Våga att utmana dig! Våga vara med på en tävling.

Vad betyder idrottandet för dig?

– Idrotten är viktig för mig. Det är en "liten box" där jag tränar med en väldigt god och familjär stämning. När jag är där och tränar är det som om jag har en liten pausknapp i livet. Återhämtning helt enkelt.

Tävling eller träning?

– Träning alla dagar i veckan! När jag tränar är det ofta så att vinnarskallen kopplar in. Jag kan se någon som är före mig och bestämmer mig för att hinna ikapp och köra ifrån personen. Sedan vet ju inte den andra personen om detta.

Hur ser din träningsvecka ut?

– Jag försöker få till tre pass Funktionell fitness i veckan och sedan blanda det med annan träning. Val av träningen är lite säsongsbetonad. På sommaren har vi en utomhusbassäng där vi bor och då kan det bli simning men det kan också bli rullskidor. Det är en bra vecka om jag kan få till fyra pass och en ren bonus om jag kan få till fem pass.

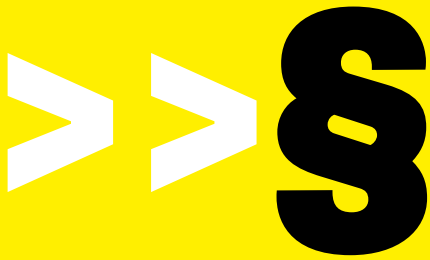
Berätta om ett tävlingsminne

– Inget slår att få tävla i VM och att få springa upp på prispallen med en svensk flagga. Hur coolt som helst att få uppleva det när man är 45+.

Det var helt magiskt och ett fantastiskt tävlingsminne! Sedan var det skitroligt att vinna SM i år. Hela min familj, klubbmedlemmar från Spiro 3F var där och tittade och så kände jag betydligt fler tävlanden i år än tidigare. Det var mysigt, roligt och nervöst.

Vilka är dina styrkor och utvecklingsområden?

– Mina styrkor är ju också mina favoritmoment och så brukar det väl oftast vara. Jag gillar de gymnastiska delarna som att gå på händer och hänga i riggen. Jag är bra på att hålla en jämn fart och kan göra burpees i all oändlighet. Mitt utvecklingsområde och träningsmål är att bli bättre på tunga lyft såsom snatch och overhead squats. ■



Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

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

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

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

Storlek på bidraget:

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

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

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

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

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

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

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

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

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

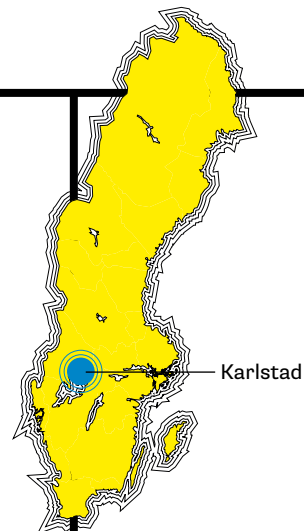
- Inbjudan med bild och/eller logotyp
- Tävlingsprogram / Startlista
- Information om tävlingen samt annan kuriosa som ni vill ha med
- Antal program
- Leveransadress, gärna hemadress med mobilnummer.

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Rekordtid i Karlstad



Det skulle komma att bli en tävling med både inbördes dueller, tabbar och ett gammalt rekord som skulle komma att utmanas. En vecka innan midsommar bjöd Karlstadspolisens Idrott och skytteförening in till Polis-SM i springskytte.

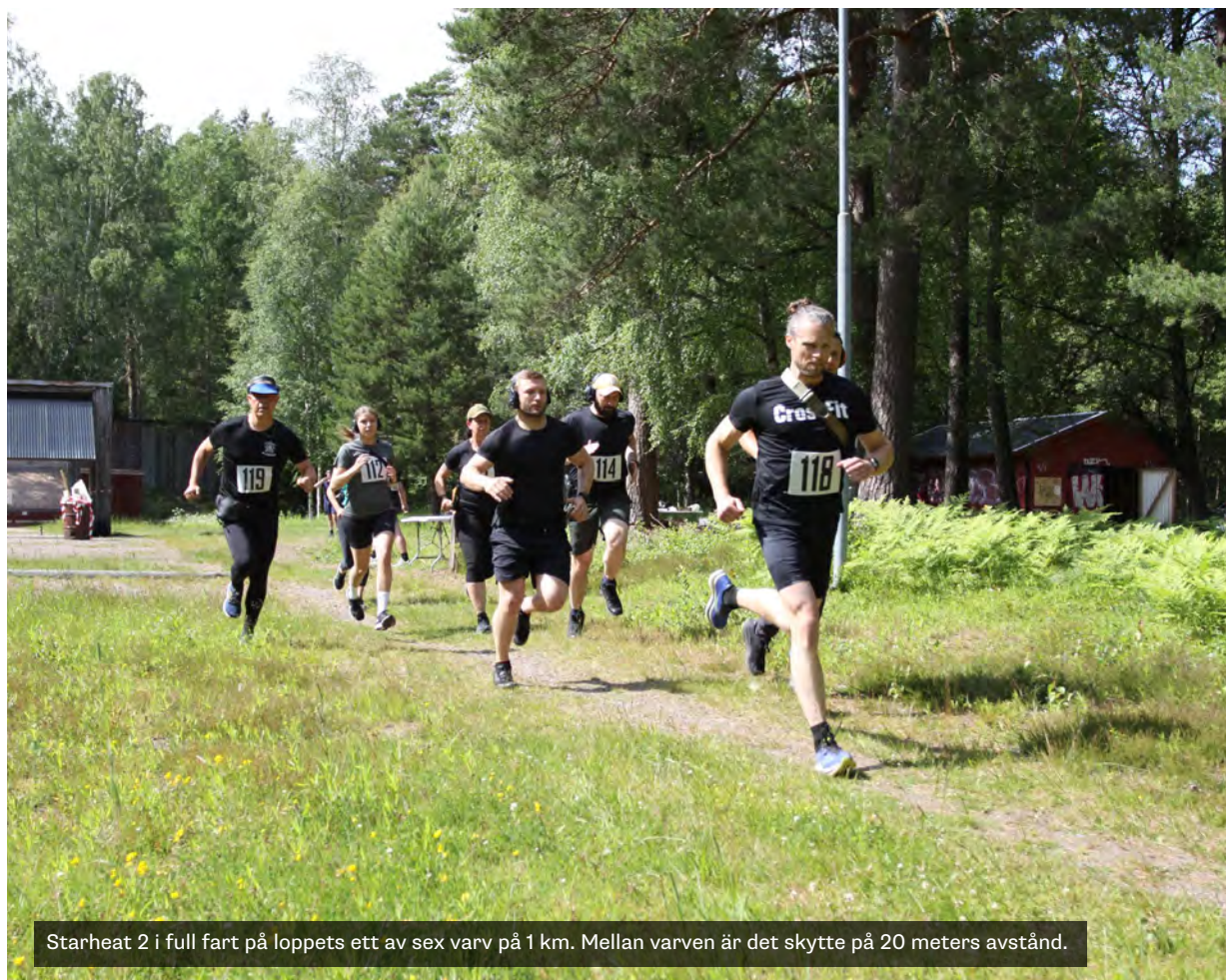
Senaste årens mästare i H35

2023 - Erik Månsson

2022 - Erik Månsson

2021 - Daniel Takanaya

TEXT>> CHRISTOFFER CARLSTRÖM
FOTO>> THOMAS ANDREASSON
OCH MIKAEL SKOGLUND



Starheat 2 i full fart på loppets ett av sex varv på 1 km. Mellan varven är det skytte på 20 meters avstånd.



Christoffer Carlström vid första skjutningen utan stödhand.

Tävlingen var förlagd till det gamla militära övningsområdet I2-skogen strax norr om centrala Karlstad, dit sammanlagt 15 tävlande kom till start i de två startheaten som erbjöds. Det skulle komma att bli en tävling med både inbördes dueller, tabbar och ett gammalt rekord som skulle komma att utmanas.

Tävlingen skulle genomföras enligt svenska polisidrottsförbundets modell för springskytte där varje deltagare tilldelas 2 precisionstavlor. Dessa ska sedan beskötas med sex skott från 20 meter efter en löprunda om ca 1 km. Träff i tavlans innersta ringar 7-10 ger inget tidstillägg, medan en träff i valörerna 4-6 ger 30 sekunders tillägg och en miss eller träff i 1-3 ger 60 sekunders tillägg. Efter sjuätte löparvet och skjutningen går deltagaren i mål och löptiden läggs ihop med eventuella tillägg från skyttet.

Innan varje heat höll tävlingsledare Christoffer Carlström en genomgång kring säkerheten, genomförandet och en dragning kring banan. I genomgången nämndes också vikten att fördela skotten rätt över de båda tav-



”Jag har väl inte kört 3 timmar för att bara springa 6 km.”

Erik Månsson som kommentar varför han anmält sig till båda klasserna som hans ålder medgav H21 och H35.

lorna som man får att fördela sina sex skjutserier (å 6 skott) över. Att inte göra så har historiskt visat sig avgörande för utgången då det riskerar att straffa skytten dubbelt med för många skott på en tavla.

BLAND FUNKTIONÄRERNA denna dag fanns också polisidrottslegendaren Våge Strålin som på grund av hälsoskäl ställt in sitt tävlande och istället var med som funktionär.

Våge innehar också det civila banrekordet (34m 48s), satt 1995 och som grenledaren för den lokala skytteföreningen håller som oslagbart efter snart 30 år. Tävlingsledaren nämnde rekordet vid genomgången och större delen av fältet hade nog samma inställning kring rekordet. Undantaget var möjligen Erik Månsson (Dalapolisens IF) som nog såg rekordet som sin främsta motståndare denna dag.

Erik som dagen till åra anmält sig till båda klasserna som hans ålder medgav (H21 samt H35).

– Jag har väl inte kört 3 timmar för att bara springa 6 km, sa han skämtsamt vid ankomst. >>

”För dagens bästa skytteresultat stod Magnus Svelmo som bara missade den tilläggsfria zonen med två skott.”



Magnus Svelmo (bak) och Martin Tyrenhag siktar in sig.



Maximilian Rosén på väg ut på ett nytt varv i sitt silverlopp i H21.

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

engcon®



KOPPLA AV I HYTTEN!

Nyhet! Automatiskt snabbfäste för 2 – 6 tons grävmaskiner.

Sitt kvar i hytten och koppla på och av din tiltrotator EC206 och andra redskap med vårt nya automatiska S40 maskinfäste.

Snabbt, bekvämt och säkert – det är engcons standard.

f @ YouTube Twitter in www.engcon.com



Stela leder eller trötta muskler?

Back on Track erbjuder ett brett utbud av terapeutiska produkter för rehabilitering, förebyggande av skador och egenvård - samt kläder och utrustning för friluftsliv och diverse sporter.

Designat och utvecklat i Sverige med välbefinnandet i centrum.

Back on Track
Prepare Perform Recover



Handla online

Ökad rörlighet

Bättre cirkulation

Snabbare återhämtning*

Prova-på erbjudande
15% Rabatt

Ange koden **POLIS15**
på backontrack.se

Gäller ett köp av muskel- och ledskydd t.o.m. 31/12/2024

*Baserat på över 20 års utlåtanden från nöjda kunder



Silja Ihlberg från Karlstad gjorde en god insats i löpningen men fick inte riktigt till skyttet. Hon tyckte tävlingsformen var rolig och vill gärna tävla igen.



Johan Ekstam och Tina Oskarsson.



Anna Ek spurtades mot målgången i sitt silverlopp.

HAN FICK DOCK starkt motstånd i sitt första heat (H35), där varken tvåan Hannes eller trean Martin Tyrenhag missade många skott och höll nere totaltiderna. Erik gjorde i detta heatet dagens snabbaste löpresultat men hade inte marginalerna på sin sida i skyttet för ett banrekord.

På damsidan blev det två åldersklasser där återvändande mästaren i D21, Alina Söderberg (Södermalmspolisens skytte och idrottsförening) ställdes mot debutanten Silja Ihlberg från Karlstad som trots en god insats i löpningen inte riktigt fick till skyttet, vilket gjorde att **Alina tog hem guldplaketten för andra året i rad i år.**

Silja uttryckte trots detta hur rolig hon fann tävlingsformen och att hon gärna skulle delta igen, men att hon nog borde öva lite mer på att skjuta andfädd.

Klassen D35 blev en sammanslagning med klassen D50 där träffsäkra och regerande mästarinna Tina Oskarsson från Eskilstunapolisens IF segrade med dagens bästa skytte på damsidan mot sin snabbare Eskilstuns-kollega Anna Ek.

”Springskytte är en sport som handlar om balans mellan att pressa sig fysiskt och att kunna hitta fokus och komma ner i puls till skyttemomentet.”

I den yngre herrklassen H21 blev det en storstadsduell om silvret mellan Maximilian Rosén och Elov Kämpe där Maximilian var den snabbare och sprang i mål på näst snabbaste löptid efter Erik Månson. Springskytte är ju dock en sport som handlar om balans mellan att pressa sig fysiskt och att kunna hitta fokus och komma ner i puls till skyttemomentet. Något som Elov var den starkare i och när träffarna räknats och straffminuterna delats ut stod Maximilian som silvermedaljör, med bara strax under minuten ner till trean Elov. I det här heatet stämde även skyttet för Erik Månson och efter markering av träffarna av rekordhållaren Våge Strålin själv så stod det klart

att hans civila rekord vara slaget med 30 sekunder (34m 18s).

Dagens bästa skytteresultat stod Magnus Svelmo (Dalapolisens IF) för som bara missade den tilläggsfria zonen med två skott. Detta ihop med hans mycket respektabla löptid gav honom guldplaketten i klassen H50 före Johan Ekstam från Karlstad.

HUR VAR DET DÅ med det där med att skjuta på rätt tavla? Det kunde konstateras vid slutet av båda heaten att samtliga deltagare hade hörsammat varningen och noga fördelat sina 36 skott lika, förutom tävlingsledaren (och undertecknande) själv förstås som så noga varnat alla andra. Den dubbla bestraffningen av en hel serie missar och borträkning av de 6 bästa träffarna på andra tavlan kunde inte leda till något annat än en sista plats. Detta vägdes dock upp av de vänliga orden ifrån de tävlande som tackade för ett väl genomfört arrangemang. Något som inte varit möjligt utan dess deltagare och inte minst funktionärer till vilka undertecknande vill rikta ett särskilt tack. ■



Dubbla guldmedaljören Erik Månsson.



James Borg Astin på väg in mot skjutplatsen.



Christoffer Sundelin.

RESULTAT //// POLIS-SM SPRINGSKYTTE 2024

D21

1. Alina Söderberg, Stockholm
2. Silja Ilberg, Karlstad

H21

1. Erik Månsson, Dalarna
2. Maximilian Rosén, Stockholm
3. Elov Kämpe, Stockholm

D35/D50

1. Tina Oskarsson, Eskilstuna
2. Anna Ek, Eskilstuna

H35

1. Erik Månsson, Dalarna
2. Hannes, Karlstad
3. Martin Tyrenhag, Karlstad

H50

1. Magnus Svelmo, Dalarna
2. Johan Ekstam, Karlstad



Vill du inte missa nåt?



Prenumerera på Polisdrott!

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

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

Skriv "Polisdrott" i fältet för meddelanden. Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisdrott.se.

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisdrott.se.

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

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



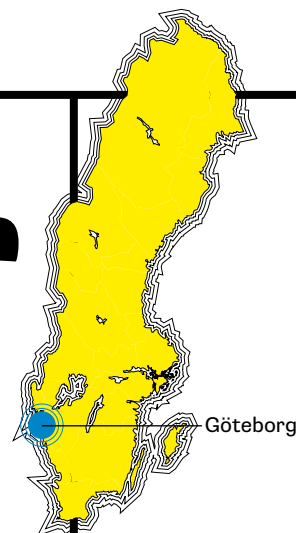
När du anmäler dig till någon av våra Svenska Polismästerskap **godkänner du att ditt namn kommer publiceras** på vår hemsida www.polisidrott.se, i vår tidning Polisidrott och i programblad som vi trycker inför mästerskapet. Ditt namn kan nämnas i startlistor, resultat samt i artikel om mästerskapet.

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

127 kollegor på varvet

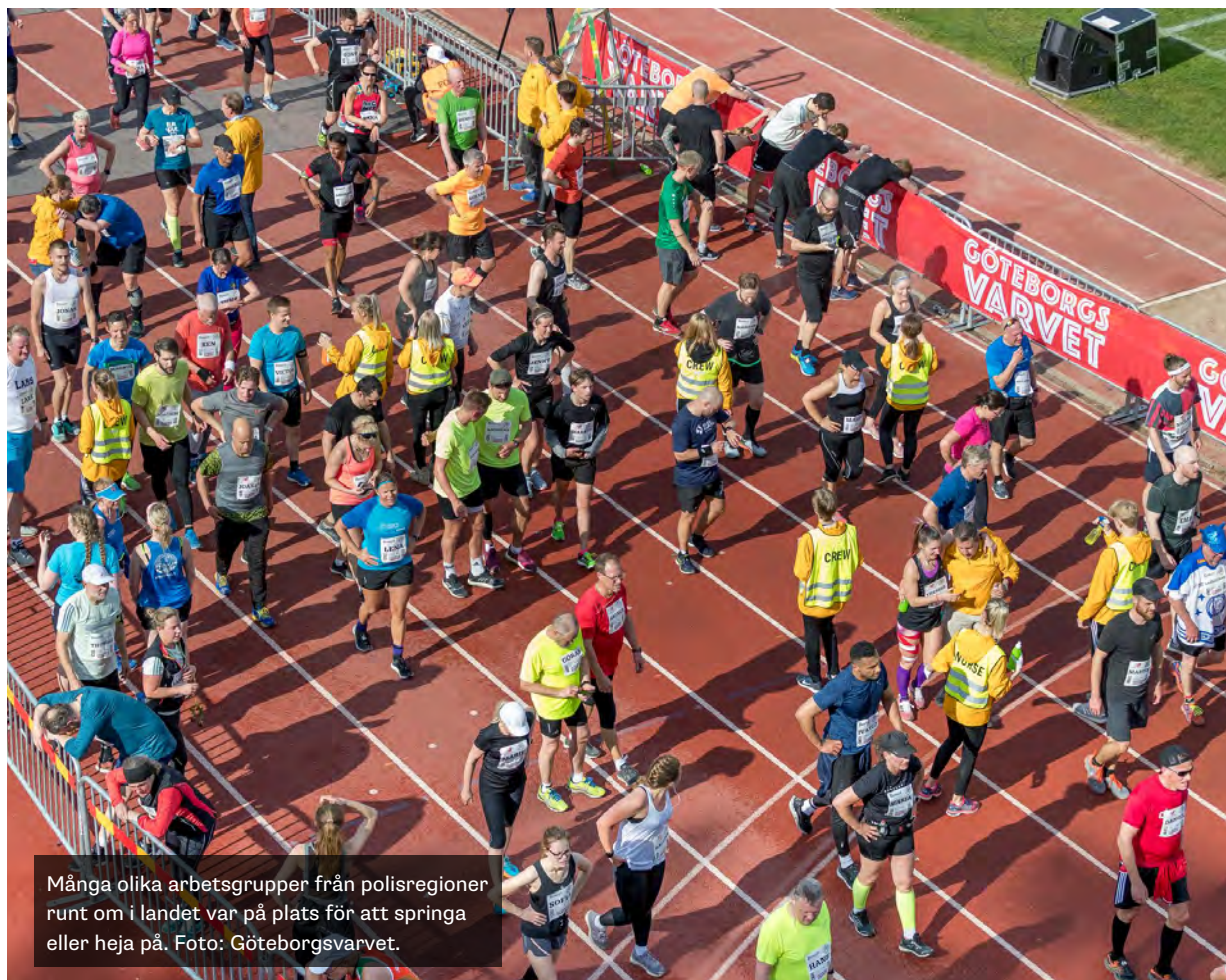


Göteborg

Det var en riktigt varm förmiddag, då de första löparna kom för att hämta sina nummerlappar vid polis- och räddningstjänstens tält, vid startområdet. Göteborgsvarvet avgjordes den 18 maj och så även Polis-SM i halvmaraton. Det var löparmässigt tuffa förutsättningar med strålande sol och hög temperatur.

Göteborgsvarvet i siffror
22 varv runt jorden avverkas
50 000 löpare
70 olika nationaliteter

TEXT>> OLOF, ELLEN
OCH CHRISTOFER
FOTO>> GÖTEBORGSVARVET
OCH DELTAGARBILDER



Många olika arbetsgrupper från polisregioner runt om i landet var på plats för att springa eller heja på. Foto: Göteborgsvarvet.



Förväntan låg i luften vid polisens egen samlingsplats innan starten.

Polis-SM arrangeras tillsammans med Räddningstjänsten i Storgöteborg och löparna erbjuds vatten, kaffe och effektförvaring. Löparna i polisklassen hämtar även ut sina nummerlappar här, på tävlingsdagen. I år verkar dock många ha hämtat sina nummerlappar dagarna innan. Gör man detta är vi väldigt tacksamma om ni meddelar detta, då vi slipper skriva ut extra nummerlappar.

Förväntan låg i luften och stämningen började att stiga, i takt med att tiden för start närmade sig. Många löpare skyndade på ett sista toalettbesök innan starten för Polis-SM klockan 14:02 i startgrupp 8, tillsammans med bland annat brandmän och officerare.

127 POLISANSTÄLLDA kom till start i till årets lopp av 149 anmälda. Det var glädjande att se att det var flera arbetsgrupper, från runt om i landet, som var på plats, dels för att springa och dels för att agera supportrar. Det var även i år många kollegor som inte sprungit i polisklassen tidigare, vilket var kul att se.



Banan sträcker sig genom centrala Göteborg.

”Efter loppet var det många som dröjde sig kvar för att njuta av stämningen och vätska upp sig.”

Vi kan dock alltid bli fler, så se till att tipsa kollegor om möjligheten att ställa upp i Polis-SM i halvmaraton. Vi har längre anmälningsstid och möjlighet för samkväm med andra kollegor innan starten samt effektförvaring.

I H21 försvarade Viktor Högberg förstaplatsen från 2023, på tiden 1:22:55. På andra plats hittar vi Sebastian Rendahl på 1:28:43.

I DAMKLASSEN var bästa tiden 1:33:45 och Caroline Lidebjer, D45, sprang in på denna fina tiden. I K21 knep Agnes Uddenstig förstaplatsen på också fina tiden 1:43:19.

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

Vi hoppas på återseende nästa år och att det då är betydligt fler löpare som anmäler sig.

Se nu till att tjata på era kollegor så vänder vi trenden! ■



RESULTAT /// POLIS-SM HALVMARATON 2024

H21

1. Viktor Högberg
2. Sebastian Sylten Rendahl
3. Viktor Hansson

H35

1. Erik Månsson
2. Kristian Schöler
3. Viktor Grönqvist

H40

1. Erik Nissle
2. Simon Levén
3. Fredrik Nordstedt

H45

1. Daniel Robertsson
2. Henrik Albertsson
3. Johan Dire

H50

1. Tomas Seger
2. Stefan Lund
3. Tommy Karlsson

H55

1. Ola Lindelöf
2. Kent-Owe Johansson
3. Peder Freidenvall

H60

1. Karl-Erik Hansson
2. Lars-Ivar Petersson
3. Per Olov Forsman

K21

1. Agnes Uddenstig
2. Sofia Johansson
3. Mathilda Franzén

K35

1. Sara Wallman
2. Elin Johansson
3. Sofia Sköld

K40

1. Agnes Petersen
2. Marie Johansson
3. Ida Säveskog

K45

1. Caroline Lidebjer
2. Elin Karlander
3. Ina Lundell

K50

1. Anna Stavlin
2. Caroline Karlsson
3. Sofia Ingels

K55

1. Gunilla Kaijser
2. Lena Petersson
3. Ann-Louise Eriksson



Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



 **EURO-LANS**
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00



cubsec

Vi arbetar för ett samhälle där vi inte behövs

BEVAKNINGSTJÄNSTER - LARMCENTRAL - LARM - KAMERAÖVEVAKNING

0771-761 900 | cubsec.se

Hur du lurar dina kollegor till att springa en stafett

En steg för steg guide.



1. Förberedelsefas
2. Genomförandefas
3. Raceday!
4. Slutfas

Bromölla >

Polisens bedrägerisektion tävlade för första gången: "Rolig sak att göra"

På vissa arbetsplatser är Humlestafetten ett givet samtalsämne i fikarummet, på andra ett nytt inslag i arbetet för att få fler att må bra. För polisens bedrägerisektion i Kristianstad var det debut i år. – En rolig sak att göra tillsammans, säger utredaren Viktoria Eberhardt.

Bromölla • Publicerad 4 maj 2024 • Uppdaterad 5 maj 2024

TEXT >> VIKTORIA EBERHARDT Bedrägerisektionen Grupp 10, Kristianstad.
FOTO >> JOSEFINE FOGELSTRÖM
ILLUSTRATIONER >> SHUTTERSTOCK

1. Förberedelsefasen

All ekonomisk brottslighet kräver planering, i alla fall om ärendet ska komma förbi nedläggningsfasen och de granskande ögonen på ärendesamordningen.

1: Sälj in idén. Du behöver tidigt nämna idén, slentrianmässigt ta upp loppet på en fikarast eller belysa hur roligt det är att tävla i lag under en lunch. Fördelaktigt är om utförandet sker under flera års tid – alla vet att du vill springa men det är inget mer än en tanke.



2: Lämna arbetsgruppen.

Gärna under 1,5 års tid för intern utbildning.

3: Aktivitetsplanera.

Under första veckan tillbaka från din frånvaro se till att gruppen ska aktivitetsplanera. Teamaktiviteter är en punkt på planeringen. Eftersom du nu är nyexaminerad polis och inte längre civil, varit borta 1,5 år och är fylld med nytt självförtroende så säger du högt och tydligt "Vi springer Humlestafetten som en gemensam aktivitet". Du är polis, precis återkommen till din ordinarie grupp efter en tids frånvaro och alla är livrädda att du ska byta tjänst = ingen protesterar.

(I just den arbetsgruppen som jag arbetar i finns det ytterst få löparfantaster, där och då landar vi in på två personer med mig inräknat...)

4: Inkludera alla. "Vi behöver inte springa alla sträckor utan det går ju att gå sin sträcka också" "Vill man inte vara med på stafetten kan man alltid heja på sina kollegor".

5: Tänkt brett. En stafett som kräver sex man behöver sin uppbackning – bjud in den andra gruppen som sitter på samma ort och avdelning som din grupp.

6: Få det på pränt. Se till så att det står på aktivitetsplaneringen att gruppen ska springa stafett. Aktivitetsplaneringen ska givetvis visas för sektionschefen, andra chefer och någon mer chef – det blir svårt att backa för dina kollegor då alla nu vet att ni ska springa.

7: Mejlet. Troligtvis en av de absolut viktigaste punkterna. När idén går från idé till 'nu jävlar är det på riktigt'. Skriv ett bra mejl, med all tänkbar information som kan tänkas behövas tillsammans med en lagom mängd pepp. Var noga med att belysa att det är ett lopp för alla, oavsett nivå. Gå, jogga, spring. Lova att du ska ordna tröjor och att båda gruppcheferna ska springa (viktigt med ett rejält dragplåster). Glöm för guds skull nu inte att sätta ett sista anmälingsdatum.

"När idén går från idé till 'nu jävlar är det på riktigt'. Skriv ett bra mejl, med all tänkbar information som kan tänkas behövas tillsammans med en lagom mängd pepp."



2. Genomförandefasen

I nästa del krävs det 'hands on' arbete. Nu börjar utredningen på riktigt och kräver strategi för att överlista FU-ledarnas granskande ögon. Ingen vill åka på ett nedläggningsbeslut nu när vi är så nära målet.

8: Anmälningarna rullar in. Nästan direkt trillar anmälningarna in (i alla fall två anmälningar), se till att skryta vid varje lunch och poängtera ut att det nog blir två lag.

9: Svara på frågor och möt hatet. Hur backig är sträckan, går loppet på asfalt, hur många kommer delta - ha koll på all information för att kunna skapa de bästa förutsättningarna. Peppa den som tycker att den är för långsam för att delta och belys hur modig den personen är som ställer upp för laget på sitt första löploop. Ni minns att loppet är för alla eller hur?



10: Jaga personerna som säljer tröjor.

Möjligt att här börjar steg-för-steg-guiden gå utför... (Det här steget har jag redan utfört åt dig.)

Efter kontakt med flertalet olika kollegor i hela Sverige på olika avdelningar kom vi fram till en återförsäljare som alla har använt sig av (nämner inga namn) för inköp av tröjor. Undertecknad söker kontakt, igen & igen & igen & igen - inga livstecken. Var det "Bedrägeri" i mejlsvaret som skrämde?

(Nästa år ska vi ha våra tröjor som det ska stå "Polisen Bedrägerisektionen" på - har du några bra kontakter så skicka ett mejl till mig - jag behöver hjälpen!)

11: Laget före jaget. När det börjar se skralt ut med anmälningar (4 av 6) och sista dagen för att anmäla sig nästan är här se då till att det skett en nyrekrytering. Bland fem nya kollegor kan du med hot om våld och med våld (skämtar bara - eller gör jag det...) alternativt säga att de inte får vara kvar efter provanställningen om de inte deltar på stafetten, få ihop de sista två personerna till loppet.

12: Back-up planen. Nu börjar det bli skarpt läge på riktigt. Värre än den årliga uppskjutningen. Ha alltid en reservplan, gärna två (jag har lärt mig av erfarenhet). En vecka innan loppet kommer en kollega dra på sig en fotbollsskada - in med reserven. Du måste ha en reserv. Möjligt att reserven inte jobbar på varken din avdelning eller på myndigheten överhuvudtaget. Är det detta som kallas att toppa laget?

13: Hjälteedåd krävs. Har du en kollega som kan titulera sig som hjälte? Jag har och du behöver en för att ordna ett stafettlag. Det räcker inte med hejarklack, vattenlangare, coach, väskbärare, fotograf - nej, du behöver en hjälte. För när skiten träffar fläkten - vem har du då? Du kanske har en FU-ledare som jobbat i myndigheten sedan år 2007 och som nyss fyllt 65 år. Kvällen innan loppet har du en magsjuk löpare och reserven är redan tagen. Nu snackar vi typ 14 h innan start. Har du en hjälte i arbetsgruppen tar det 10 min innan du får samtalet, efter att kollegan med magsjuka belyst i gruppchatten att hon inte kan springa, "Jag kan ta sträckan, men jag springer inte - jag går den, men jag ställer upp så vi får ett lag". Ett äkta hjälteedåd.

14: Plocka in juniorerna. De där som är under 18 år. Mest för att låta gruppens hjälte återgå till hejarklack. Lämpligt om gruppchefen har en dotter som är villig att ställa upp. Plocka in juniorerna som sagt - nu har vi verkligen toppat laget.

15: Bli gravid. För att du som organisatör inte ska behöva känna någon press, bli gravid. Bli dessutom sjukligt sjuk = dubbla ursäkter. Gravid, extra last och hyperemesis (svårt gravidillamående) nu du - nu är ni redo!



3. Raceday!

(För ingen säger "Loppdag!")
Genomförandefasen är en pårs, men nu ska det skördas framgångar. Frukten är mogen. Målet är nått. Nu löper vi!

16: Titta in konkurrenterna. Ett mål som är fullt rimligt att ha är att till exempel slå 'Ambulansen Kristianstad' - veteraner i sammanhanget. Glöm allt jag sa att det skulle vara roligt etc, etc. Ni ska ha ögonen på dem direkt när ni landar på tävlingsplatsen, stirra intensivt för att ge psykande blickar. Andra hade möjligtvis hälsat med en kommentar om att 'trevligt att ni också har ett lag - lycka till' men så jobbar vi inte här. Kom ihåg: psykande blickar! Speciellt när laget inkommer med en anmälan dagen efter er, vilket enbart tyder på att ni är deras morot.

17: Bli jagad av pressen. Kanske den viktigaste punkten, glöm inte att puffa håret och lägg på sminket om sånt är viktigt. Ni kommer knappt hunnit samla ihop hela laget på tävlingsplatsen förrän lokaltidningen kommer komma springandes. "Ni är polisen bedrägerisektionen" (för er ett annat namn) - om vi är! Det är dags att plocka fram din bästa (kanske något obefintliga) mediavana.

Har du tur med punkt 17 så syns följande rubrik efter någon timme på webben: "Polisens bedrägerisektion tävlade för första gången: "Rolig sak att göra"". Skönt att tidningen la fokus på det absolut viktigaste, oss (ber om ursäkt till arrangörerna som fick stå i skymundan till förmån för polisen). Dessutom är jag helt säker på att detta är anledningen till att trycket med ansökningarna till att arbeta på bedrägerisektionen ökade drastiskt.

18: Alla redo. Bilder är tagna. Nummerlapparna är på. Skorna är knutna. Hejarklacken har övat in ramsorna för sista gången. Alla känner till växlingsområdet. Starten går.



Robin på väg ut efter växling.

START

»»»

FAKTA HUMLESTAFETTEN

Loppdatum: 4 maj 2024

Ort: Bromölla

Klasser: Öppen Klass och Företagsklass

Deltagare: Öppen Klass: 24 lag.
Företagsklass: 18 lag.

Sträcka: 1- 6,5 km, 2- 4,5 km,
3- 2,5 km, 4- 6,6 km, 5- 4,5 km,
6- 2,5 km.



Kristofer mot växling efter 1:a sträckan.



Elsa på väg ut på 3:e sträckan.



Ida på väg ut på 6:e sträckan.



FINISH



4. Slutfasen

19: Resultat. Behövs ett förtydligande? Vi kom tvåa (om man räknar bakifrån). Ambulansen hade toppat sitt lag mer än oss, duktigt mycket mer än oss (vi var lite bittra). På de 27,1 km som laget tog sig igenom snittar hela laget 5,38 min/km. Vinnande laget ligger på ett snitt om 4,13 min/km. Sista laget i mål ligger på 6,06 min/km. Viktigaste var dock att ha roligt, vilket vi hade. Nästa år kör vi igen - vi har redan börjat förbereda oss.

20: Ifrågasätt. Vart fan var alla ni andra? Vi var där, vi startade, vi tog oss i mål. Men vart var ni andra? Följ ovanstående guide för att ordna ett lag till nästa år så ses vi i Bromölla! (Alla psykningar spar vi till Ambulansen - vi är ju trots allt kollegor).

NORDISKA MÄSTERSKAPEN FOTBOLL /// BOSÖN /// 1-6 JUNI 2024

Norge bäst i Norden

Den 1-6 juni 2024 hölls Nordiska Polismästerskapen i fotboll på Bosön i Stockholm. Turneringen samlade lag från alla de nordiska länderna samt Estland. Norge blev mästare både på herr- och damsidan och Sverige tog en medalj med silver av damerna.



Bosön

TEXT>> MIKAELA KELLNER
FOTO>> NICLAS ERICSSON

”Det är fantastiskt att se hur mycket engagemang och passion som alla spelare, ledare och funktionärer visade.”

Sveriges damer lyckas peta in matchens enda mål i den jämna matchen mot Estland. Sverige slutade på en silverplats.

I nästa nummer av Polisidrott kommer du kunna läsa mer om turneringen och våra svenska lags prestation.



Sverige-Finland.



Den pampiga invigningen.



Estland-Danmark.



Norge-Finland.

De Nordiska Polismästerskapen i fotboll är en turnering där poliser från de nordiska länderna tävlar mot varandra. Denna turnering har arrangerats varje fjärde år där medlemsländerna turas om att stå som värd.

Turneringen främjar inte bara fysisk aktivitet utan också internationellt samarbete och vänskap mellan poliser från olika länder. Det är en chans för deltagarna att utbyta erfarenheter och bygga nätverk som kan vara värdefulla i flera perspektiv. Turneringen inleddes med en imponerande invigningsceremoni där polisens musikkår uppträdde och vår ordförande Michael Fetz höll ett inspirerande tal.

HERRARNAS TURNERING

Herrarnas var uppdelade i två grupper:

Grupp 1

ISLAND VS SVERIGE (0 - 1)

Matchen var jämn och intensiv, men Sverige lyckades ta ledningen med ett mål i andra halvlek. Islands försvar kämpade hårt, men Sveriges anfall var för starkt.

SVERIGE VS FINLAND (0 - 2)

Finland visade sin styrka med en övertygande seger över Sverige. Trots Sveriges försök att komma ikapp, var Finlands försvar obebaktligt och de lyckades hålla nollan.

FINLAND VS ISLAND (1 - 1)

En spännande match där båda lagen kämpade hårt. Island tog ledningen tidigt, men Finland kvitterade i andra halvlek, vilket resulterade i ett rättvist oavgjort resultat.

Grupp 2

ESTLAND VS DANMARK (0 - 5)

Danmark dominerade matchen från start till slut. Estland hade svårt att skapa chanser medan Danmark visade upp ett imponerande anfallsspel.

NORGE VS ESTLAND (6 - 0)

Norge visade sin överlägsenhet med en stor seger över Estland. Norska anfallaren Magnus Öslebye var i toppform och bidrog med flera mål.

DANMARK VS NORGE (0 - 2)

En tät match där Norge till slut drog det längsta strået. Norges försvar var starkt och de lyckades hålla Danmark borta från mål.

Slutspel

I slutspelet mötte gruppettorna varandra, likaså grupptvåorna och grupptreorna. Resultaten blev följande:

ISLAND - ESTLAND (1 - 2)

SVERIGE - DANMARK (3 - 5)

Matchen var jämn och spännande, med båda lagen som kämpade hårt. Efter att ha slutat 2-2 i fulltid, avgjordes matchen på straffar där Danmark drog det längsta strået och säkrade bronset.

FINLAND - NORGE (0 - 5)

Norge dominerade finalen och vann övertygande med 5-0 mot Finland. Det var en imponerande prestation av det norska laget som säkrade guld.

Norge tog hem guld, Finland fick silver och Danmark brons.



Norge-Finland.



Sverige-Island.



Danmark-Sverige.



Norge-Finland.

DAMERNAS TURNERING

Damerna spelade en rak serie där alla mötte alla. Resultaten var:

ESTLAND VS ISLAND (0 - 2)

Island tog en säker seger över Estland med två mål. Estland kämpade tappert men Islands anfall var för starkt.

SVERIGE VS NORGE (1 - 2)

En spännande match där Norge till slut segrade. Sverige tog ledningen tidigt, men Norge kom tillbaka starkt och vände matchen.

NORGE VS ISLAND (8 - 0)

Norge visade sin dominans med en överlägsen seger. Norska anfallaren Ellen Wang var i toppform och gjorde flera mål.

DANMARK VS SVERIGE (1 - 2)

En jämn match där Sverige till slut drog det längsta strået. Sveriges försvar var starkt och de lyckades hålla Danmarks anfall i schack.



DANMARK VS ISLAND (3 - 0)

Danmark tog en övertygande seger över Island. Islands försvar hade svårt att hantera Danmarks snabba anfall.

NORGE VS ESTLAND (6 - 0)

Norge fortsatte sin dominans med en storseger över Estland. Norska laget visade upp ett imponerande anfallsspel.

ISLAND VS SVERIGE (0 - 5)

Sverige tog en övertygande seger över Island. Sveriges anfall var starkt och de lyckades göra flera mål.

ESTLAND VS DANMARK (2 - 2)

En jämn match där båda lagen kämpade hårt. Estland lyckades kvittera sent i matchen och säkrade ett oavgjort resultat.

SVERIGE VS ESTLAND (1 - 0)

Sverige tog en knapp seger över Estland. Matchen var jämn men Sverige lyckades göra det avgörande målet.

NORGE VS DANMARK (5 - 0)

Norge avslutade turneringen med en storseger över Danmark. Norska laget visade upp ett imponerande anfallsspel och säkrade segern.

Norge blev mästare bland damerna, Sverige tog silver och Danmark brons.

Turneringen avslutades med en prisceremoni och en festlig bankett där flera utmärkelser delades ut. >>

Utmärkelser dam

TURNERINGENS SPELARE

STINE KEITE, NORGE

Stine Keite visade enastående skicklighet och ledarskap genom hela turneringen. Hennes förmåga att kontrollera mittfältet och skapa chanser för sitt lag var avgörande för Norges framgång. Hennes insatser på planen inspirerade hela laget och bidrog starkt till deras obesegrade svit.

TURNERINGENS MÅLSKYTT

ELLEN WANG, NORGE

Ellen Wang var en målskin under turneringen och stod för flera avgörande mål. Hennes snabbhet, precision och förmåga att hitta nätet gjorde henne till en ständig fara för motståndarnas försvar. Hennes målskytte var en nyckelfaktor i Norges dominans.

TURNERINGENS MÅLVAKT

VICTORIA VIHMAN, ESTLAND

Victoria Vihman imponerade stort med sina reflexer och räddningar. Trots att Estland inte nådde toppen av tabellen, var hennes prestationer mellan stolparna enastående. Hon höll sitt lag kvar i flera matcher med sina avgörande räddningar och visade stor skicklighet och beslutsamhet.

Utmärkelser herr

TURNERINGENS SPELARE

EETU SASSILLA, FINLAND

Eetu Sassilla var en central figur i Finlands lag och visade prov på både teknisk skicklighet och taktisk förståelse. Hans förmåga att läsa spelet och göra avgörande passningar gjorde honom till en ovärderlig spelare för sitt lag. Hans insatser hjälpte Finland att nå silverplatsen.

TURNERINGENS MÅLSKYTT

MAGNUS ÖSLEBYE, NORGE

Magnus Öslebye var turneringens mest produktiva målskytt och visade en imponerande förmåga att avsluta. Hans kraftfulla skott och förmåga att vara på rätt plats vid rätt tidpunkt gjorde honom till en ständig hot för motståndarna. Hans mål var avgörande för Norges guldvinst.

TURNERINGENS MÅLVAKT

JONAS KÄCK, SVERIGE

Jonas Käck visade prov på exceptionell målvaktsskicklighet genom hela turneringen. Hans reflexer, positionering och förmåga att göra avgörande räddningar var en stor tillgång för det svenska laget. Hans insatser hjälpte Sverige att hålla sig konkurrenskraftiga i varje match.

Stort tack från oss

Varje lag hade sina egna höjdpunkter och bidrog till att göra turneringen så minnesvärd. Det är fantastiskt att se hur mycket engagemang och passion som alla spelare, ledare och funktionärer visade.

Ett stort tack till alla som bidrog till turneringen: Tack alla spelare för er fantastiska insats och för att ni bjöd på så spännande och underhållande matcher.

Tack alla ledare för ert hårda arbete och för att ni stöttade era lag genom hela turneringen. Tack alla fantastiska funktionärer för er professionalism och för att ni såg till att allt flöt på smidigt. Tack till ALLA för ert engagemang och för att ni gjorde denna turnering möjlig. Alla insatser gjorde verkligen turneringen till en succé!

// MIKAELA KELLNER



VILL DU VARA MED VID POLIS-EM I FOTBOLL I TYSKLAND 2025?

Sveriges Polislandslag dam ska den 14 november möta Danmark i en kvalmatch i Malmö. Kvalet gäller Europeiska Polismästerskapen i fotboll som hålls i Tyskland 2024. Om du under nordiska mästerskapet inte var en del av damlandslaget men anser att du är en grym fotbollsspelare som kan bidra. Kontakta kansliet info@polisidrott.se eller Peter Eriksson peter-o.eriksson@polisen.se som är ansvarig för laget, då en uttagning av landslaget kommer ske.



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

Plats >> Karlstad

Datum >> 28-29 september 2024

Arrangör >> Karlstadspolisens Idrotts- och Skytteförening

TÄVLINGSPLATSER

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

Eftermiddag: Blomsterhults skjutbana, Bäckelidstorp 320, kolonnkörning.

PROGRAM

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

Banskjutning ställning kpist 100m, konventionella papptavlor.

Banskjutning liggande gevär 300m, elektronisk markering.

Fältskjutning kpist, på skjutbaneområdet Sanna skjutbana Karlstad

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

Lagtävlingarna består av tvåmannalag oavsett klass i respektive tävling.

REGLER

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

SERVERING

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

ANMÄLAN

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

AVGIFTER

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

LOGI

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

UPPLYSNINGAR

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

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



Inbjudan till Polis-SM // **Brasiliansk JiuJitsu**

Plats >> Stenungsund

Datum >> 29 september 2024

Arrangör >> Göteborgs Polismäns Idrottsförening

På uppdrag av Svenska Polisdrottsförbundet inbjuder Göteborgs Polismäns Idrottsförening till Svenska Polismästerskapen i Brasiliansk JiuJitsu/ NOGI SW.

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.

PLATS

Tjörnbron Arena i Stenungsund.

ANMÄLAN

Sker online via smoothcomp.com/se och mail till bjorn.eriksen@polisen.se med namn, ålder, vikt, bälte, tjänstgöringsort och telefon nr. Senaste anmälningdatum: 22 september.

AVGIFT

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

TÄVLINGS-PM

Mailas ut 23 september

LOGI

Ombesörjs av enskild

REGLER

IBJJF

ÖPPET FÖR

Alla anställda hos Polismyndigheten, ekobrottsmyndigheten, säkerhetspolisen, polisaspiranter och polisstudenter.

BANKETT

Genomförs eventuellt efter tävlingen.

KONTAKTPERSONER

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



VÄXJÖ SINCE 1994
MARATHON

Inbjudan till Polis-SM //Marathon

Plats >> Strandbjörkshallen, Växjö

Datum >> 19 oktober 2024

Arrangör >> Växjös idrott- och pistolskytteklubb

OM VÄXJÖ MARATON

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

TÄVLINGSANSVARIG FRÅN SPIF

Simon Bloss, telefonnummer: 0730366116

ANMÄLAN

Sker via arrangörens egna hemsida: <https://mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/YDJOIHTNRFXSEHBHWV>



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

ANMÄLNINGSavgift

450 kr fram till 2024-07-29
550 kr fram till 2024-09-28
650 kr fram till 2024-10-18

TÄVLINGSKLASSER

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

PRISER

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

RESULTAT

Går att se både live och direkt efter loppet på arrangörens hemsida

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

BOENDE

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

PM

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

GEMENSAM MIDDAG EFTER LOPPET

Om intresse finns bokas ett bord på en restaurang på kvällen vid 19:00. Anmälan till middagen sker senast 2024-08-01 till simon.bloss@polisen.se.



Inbjudan till Polis-SM

//Bordtennis

Plats >> Klöverhallen, Västerås

Datum >> 19-20 oktober 2024

Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening i samarbete med Västerås BTK

TID OCH PLATS

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

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 27 september 2024 till
Peter Eriksson på adressen
peter-i.eriksson@polisen.se

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

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start

Lagklasser 150 kr/start

Betalning sker i samband med anmälan
genom banköverföring till

Swedbank clearing 8424-4 konto 944
343 731-5 Västeråspolisens IF.

Det går även bra att betala via swish på
123 340 840 8

KLASSER

- Herrsingel, herrdubbel, herrar lag
- Damsingel, damdubbel, damer lag
- Oldboyssingel, oldboysdubbel, oldboys lag (födda 1981 eller tidigare)
- Veteransingel, veterandubbel, veteraner lag (födda 1971 eller tidigare)
- Äldre veteransingel, äldre veterandubbel, äldre veteraner lag (födda 1956 eller tidigare)
- Motionsklass (max 999 rankingpoäng) Ej SM-status

STARTBEGRENSNINGAR

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

Spelande i äldre veteraner får heller inte delta i singel eller dubbel i seniorklassen.

SEEDNING

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

ÖVRIGT

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

BANKETT

Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

UPPLYSNINGAR

Peter Eriksson 070-346 34 47
Johan Rinderud 010-56 752 04

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Padel

Plats >> Axelent arena, Jönköping

Datum >> 30 september - 2 oktober 2024

Arrangör >> Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening

KLASSER

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

DATUM

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

ANMÄLAN

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

ANMÄLNINGSavgift

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

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

REGLER

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

BANKETT

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

BOENDE

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

KONTAKTPERSON

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

>> Ny plats och nytt datum för **Polis-SM och Brand-SM i orientering**

Plats >> Nacka/Värmdö, Stockholm

Datum >> 3-4 oktober 2024

Arrangör >> Gustavsbergs OK

Arrangörerna i Norrtälje har fått förhinder. Ny arrangör är Gustavsbergs OK och tävlingarna kommer att hållas i Nacka/Värmdö.

Torsdag 3 oktober långdistans

Fredag 4 oktober medeldistans

Inbjudan och instruktioner om anmälan kommer inom kort på polisidrott.se och till er som redan anmält er. Ni som har betalat in anmälningsavgiften till Norrtälje kommer att återbetalas.

>>**LINA BERGLUND**, Svenska polisidrottsförbundet



INTEA.

STÖTTAR SVENSKT RÄTTSVÄSENDE

Intea Fastigheter grundades med en tydlig inriktning – att långsiktigt äga och förvalta fastigheter för social infrastruktur. Beståndet består av fastigheter och projekt med offentliga hyresgäster, såsom rättsväsende, högre utbildning och sjukvård. Polismyndigheten är en av Inteas största hyresgäster.
Läs mer på www.intea.se



SVERIGE
SPI

VarioCage
BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com



Inbjudan till Polis-SM // Funktionell Fitness

Plats >> Superb Crossfit i Mölndal, Göteborg

Datum >> 16 november 2024

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Superb Crossfit

TID OCH PLATS

Den 16 november går tävlingen på Superb Crossfit i Mölndal, Göteborg. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning. <https://www.superbcf.se/>

TÄVLINGSINFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, Säkerhetspolisen och Ekobrottsmyndigheten. Även civilanställda samt polisaspiranter och polisstudenter är välkomna att delta. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika tester under dagen. Varje test ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering. Det kan även komma att vara en cut inför finalen. Då tävlingen syftar till att få fram de mest vältränade polisanställda i landet kommer de tävlande att testas i olika egenskaper för att se vem som är mest allsidig.

NORDISKA MÄSTERSKAPEN I FUNKTIONELL FITNESS

Detta SM kommer vara en del av uttagningen av lag samt individuella atleter till Sveriges Polislandslag som skall få representera Svensk Polis på Nordiska Mästerskapen som går i Finland våren 2025. Så är du en av dem som platsar i vårt landslag hoppas vi får se dig på detta SM.

KLASSER

Tävlingen är individuell och finns i olika klasser. Nytt för i år är att vi även kommer köra utmanarklass.

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

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

Avancerad klass

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

Utmanarklass

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

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

ANMÄLAN

Görs via länken eller QR-koden nedan och kostar 800 kr per deltagare.

<https://oumactive.com/competition/polis-sm-i-funktionell-fitness2024>



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

Inbjudan till Polis-SM

//Styrkelyft & Tyngdlyftning

Plats >> Örebro

Datum >> 9 november 2024

Arrangör >> Örebro kraftsportsklubb och Örebro polisidrottsförening





TID & PLATS

9/11 -2024

Örebro kraftsportklubbs lokaler, ÖKK, Eyragatan 1A 702 25 Örebro.

Alla deltagare som anmäler sig kommer i god tid få information om tid för invägning och tävlingsstart via e-post.

TÄVLINGSREGLER STYRKELYFT

Tävlingen kommer att hållas i så kallad klassisk/RAW stil vilket innebär begränsningar i den utrustning som får användas (bälte, handledslindor, knävärmare är tillåtna). Utrustningen måste följa den IPF-standard som är tillåten. Tävligen kommer att avgöras på koefficient vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävligen kommer dock fortsatt att vara uppdelad i en dam- och en herrklass på senior och master nivå (+40).

Tävlingen har SPM-status vilket innebär att svenska mästare kommer utses i grenarna bänkpress och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpressmomentet. Samtliga som tävlar i styrkelyft (3 grenar) kommer även ha sin bänk medräknad i bänkpresstävlingen.

TÄVLINGSREGLER TYNGDLYFTNING

Tävlingen genomförs efter STF:s regelverk gällande utförande av lyften. Varje lyftare genomför 3 ryck och 3 stötter. En genomgång av korrekt genomförande av lyften kan ges på plats innan tävlingsstart. Gällande utrustning ska varje lyftare ha skor och en trikå. Det är godkänt att ha enfärgade tights samt enfärgad kort/långärmad tröja under trikån. Tävligen är uppdelad i en dam- och en herrklass och genomförs på koefficient.

Denna tävling kan inte tillgodoräknas som en serietävling i tyngdlyftning.

ANMÄLAN

Sker via e-post till bjorn.alderin@polisen.se. se Skriv namn & personnummer samt vilken gren styrkelyft eller tyngdlyftning även vilken polisidrottsförening eller station du tävlar för.

SISTA ANMÄLNINGSDAG 27/10 -2024

AVGIFT

300 kr anmälningsavgift.

Betalas via swish till 1232647345 (Örebro poliskårs IF).

Skriv ditt namn i meddelandet samt vilken gren du deltar inom.

SAMKVÄM

Enligt tradition så avslutas tävlingen med att gå ut och äta tillsammans. De som är intresserade av detta skriver det i samband med anmälan. Det kommer skilja sig från innan då det endast kommer att göras en reservation på en restaurang. Information om vart och när kommer vid senare utskick då vi vet hur många som kommer delta.

ÖVRIGT

Tyngdlyftningen kommer också köra först och starten är beroende på hur många anmälda. Mer information kommer när vi vet exakt hur många det blir.

Lokalen kommer vara öppen för allmänheten och publik är välkommen. ÖKK kommer även ha en kiosk öppen.

Vi funderingar kring vilken utrustning som är godkänd inom styrkelyftet se följande länk: <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list>

VID FRÅGOR KONTAKTA

Björn Alderin: 072-5038553 alt bjorn.alderin@polisen.se

Fredrik Hindorf 076-1417367 (Om ni har frågor specifikt angående tyngdlyftning men även övriga frågor)





>>Kalender över Polis-SM 2024

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
7 september	Hyrkarting	Örebro	Örebropolisens idrottsförening
18-19 september	Fotboll	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
28-29 september	Gevär/K-pist	Karlstad	Karlstadpolisens Idrotts- och skytteförening
29 september	Brasiliansk JiuJitsu	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
30 september - 2 okt.	Padel	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening
3-4 oktober	Orientering	Stockholm	Gustavsbergs OK
19 oktober	Marathon	Växjö	Växjö polisidrottsförening
19-20 oktober	Bordtennis	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening
9 november	Tyngdlyftning/Styrkelyft	Örebro	Örebro kraftsportsklubb och Örebro polisidrottsförening
16 november	Funktionell Fitness	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet

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

>>Planering över Nordiska polismästerskap



GREN	2024	2025	2026	2027
Fotboll	Sverige 2-7 juni	-	-	-
Golf	-	Danmark	-	-
Handboll	-	-	Norge	-
Marathon	-	-	-	Sverige
Orientering	Danmark 11-14 sep	-	-	-
Padel	Danmark 3-7 mars	-	-	-
Skytte	-	-	Danmark	-
Volleyboll	-	-	-	Danmark
Funktionell Fitness	-	Finland	-	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

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

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



Just nu – 20 % rabatt på alla sakförsäkringar!

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

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

Välkommen att kontakta oss på Polisförbundet Försäkring

Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)

E-post: forsakringar@polisforbundet.se

Hemsida: www.polisforbundet.se/forsakringar

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



30L Specialist Backpack

- Anpassad för både civilt och professionellt bruk

SNIGEL
SWEDEN 



Satsa på ergonomi och rörelse på arbetsplatsen!

På senare år har allt fler företag insett vikten av att låta själva arbetsplatsen locka till rörelse. I den femte upplagan av trendrapporten Framtidens arbetsliv visar resultatet att mer än hälften av de tillfrågade arbetar på kontor som uppmuntrar till fysisk aktivitet, det är en ökning med över 23 procent från 2023.

Med större möjligheter till fysisk aktivitet följer även ökad nöjdhet med arbetsplatsen. 86 procent av de som arbetar på arbetsplatser som uppmuntrar fysisk aktivitet är nöjda med sin arbetsmiljö.

Läs mer om vad som är viktigt för en attraktiv arbetsplats:
www.castellum.se/framtidens-arbetsliv

Tips på höstläsning:

Framtidens arbetsliv



81%

tycker att kontorsmiljön är ganska eller mycket viktig vid val av arbetsplats.



CASTELLUM