

EM-KVAL FÖR
FOTBOLLSDAMERNA

JIU-JITSU I
STENUNGSUND

FUNKAR DET ATT
CHOCKA KROPPEN?

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

Nr 6 - 2024

Lätt
att
hitta
snett

Kluriga och branta banor vid
Polis-SM i orientering



En omtyckt glädjespridare
som har koll på spelplanen

PROFILEN
PER
FAHLSTRÖM



Uppdrag:

Sveriges säkerhet



I händelsernas centrum hanterar du hot mot det öppna samhället och möjliggör för de folkvalda att möta medborgarna nära och säkert. Är du polis och har vad som krävs för att skydda demokratin och arbeta som livvakt hos oss? Nu rekryterar vi.

Läs mer och ansök senast 31 januari på sakerhetspolisen.se/livvakt



//Racketar i högsta hugg

Polis-SM i padel >> 3



//Kämparanda på mattan

Polis-SM i Brazilian jiu-jitsu >> 10



//Målvaktslegenden Fahla

F.d. Hammarbyaren som idag är en av polisens presstalespersoner >> 16



//EM-kval för damerna

Fotbollsdamerna ställdes mot Danmark >> 23

Polis-SM i orientering >> 25

Chocka kroppen >> 33

Nordiska i fotboll del 2 >> 40

Inbjudningar till 9 mästerskap >> 47



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

Snåriga backar i Södertörn
vid Polis-SM i orientering.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Jag tycker att vi har ett väldigt bra lag och det ska bli spännande att se hur vi klarar oss mot många andra europeiska polislandslag.”



Sett ur ett polisidrottsperspektiv har det varit (och är) en intensiv höst. I början av november deltog SPI:s generalsekreterare Mikaela Kellner och jag på vårt första fysiska möte i det europeiska polisidrottsarbetet. Vi är nu, efter ett 10-tal års frånvaro, återigen fullvärdiga medlemmar i USPE (Union Sportive Des Polices D'Europe).

Mötet som hölls i Thessaloniki i Grekland handlade till övervägande delen om röstningar till olika poster i den gemensamma styrelsen, godkännande av budget och andra mer eller mindre formella ställningstaganden kopplat till styrelsen och styrelsens arbete. En fråga som väcktes på mötet och nu bereds inför kommande styrelsemöten är huruvida t ex militärpolis eller gendarmeri (halvmilitär organisation som finns i en rad länder, bl a i Frankrike och Österrike) ska bjudas in att delta i europeiska polisidrotts-tävlingar i framtiden.

Detta blev ett bra tillfälle för oss att knyta många kontakter, stämma av gemensamma frågor och också vara med att påverka polisidrotten framöver i ett europeiskt perspektiv.

I mitten av november spelade vårt polisdamlandslag i fotboll en avgörande kvalmatch för deltagande i EM mot Danmark. Till stor glädje vann vi och spelar därmed EM i fotboll i Tyskland runt midsommar nästa år. Jag tycker att vi har ett väldigt bra lag och det ska bli spännande att se hur vi klarar oss mot många andra europeiska polislandslag.

I övrigt pågår förberedelserna för fullt inför högtidlighållandet av att Svenska Polisidrottsförbundet fyller 100 år den 22 mars nästa år.

Bland annat kommer vi att ge ut ett jubileumsnummer av tidningen **Svensk Polisidrott**. Det blir nostalgi för hela slanten med gamla reportage, tidningsurklipp samt intervjuer med polisanställda som varit aktiva inom polisidrotten sedan många decennier tillbaka.

När vi nu närmar oss juletider vill jag passa på att tacka alla deltagare, funktionärer, styrelseledamöter och alla andra som på olika sätt bidragit till att vi kunnat genomföra väldigt många polisidrottsävlingar runt om i vårt land under året som gått – tack!

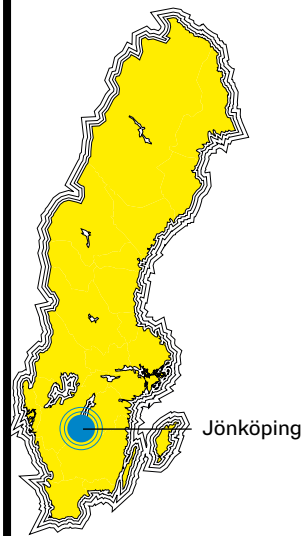
Med önskan om en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År!

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet

Racketar i högsta hugg

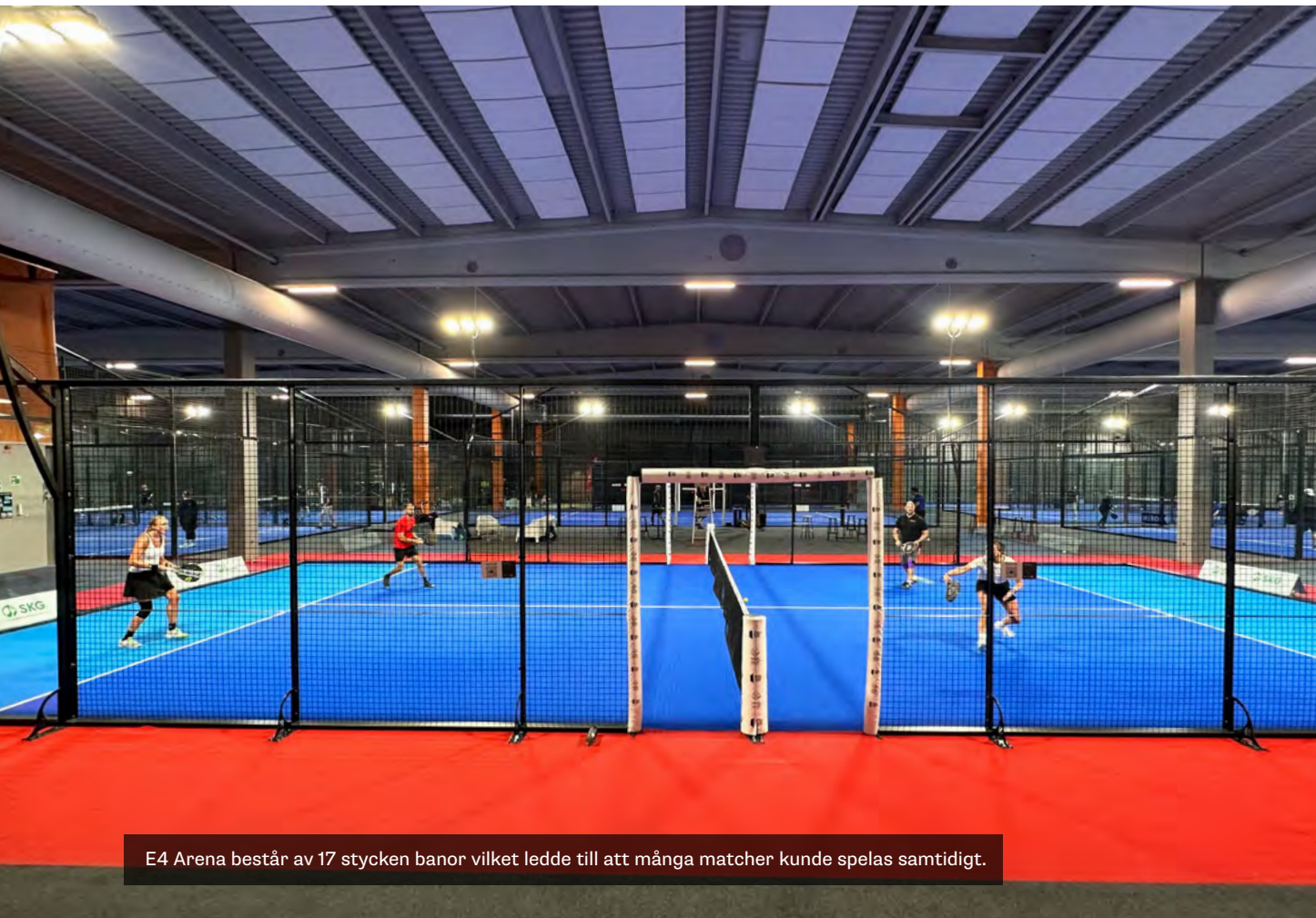
Årets Polis-SM i padel samlade 84 spelare från hela landet på E4 Arena i Jönköping. Under tre intensiva dagar bjöds det på spännande matcher, täta dueller och en stor dos kollegial gemenskap. Segrare korades i sex olika klasser.



TEXT>> **ADRIAN EDBLAD
OCH VICTORIA CANDEMIR**
FOTO>> **VICTORIA CANDEMIR**



Gustav Agrell och Daniel Skoogh från Halmstad och Andreas Bunyemen och Tobias Elmeljung.



E4 Arena består av 17 stycken banor vilket ledde till att många matcher kunde spelas samtidigt.



Anna Nilsson och
Ida Hasselroth.

Polis-SM i padel 2024 spelades detta år i Jönköping. Jönköping har flera arenor, men två av lite större klass. Arrangören valde E4 Arena i som anordnat flera SPT-tävlingar och haft bra publik till olika arrangemang och tävlingar. Personalen är vana vid att hantera stora tävlingar och ställde hjälpsamt upp även för polisen för att hjälpa till med att få allt på plats. Det caterades mat till arenan så att spelarna skulle kunna fokusera på padeln som de i första hand kommit till Jönköping för. E4 Arena består av 17 stycken banor vilket ledde till att många matcher kunde spelas samtidigt. Kollegor från olika delar av Sverige samlades under ett och samma tak för att spela padel, skapa kontakter och ha det roligt tillsammans.

Tävlingen arrangerades från kvällen den 30 september till den 2 oktober. Det var totalt 84 spelare alltså 42 lag, Lagen bestod utav 16 Herr A, 9 Herr B,

”På hemmaplan kunde inget stoppa Victoria Candemir från Värnamo som bjöd på fantastiskt spel.”

11 Damer samt 6 Mixed. Det var dessa som ville ha med sig en buckla hem i var sin klass. Tanken med att starta turneringen på kvällen var för att göra det tidseffektivare för dem som ville delta i både mixen och i sin respektive klass.

FÖRSTA TÄVLINGSDAGEN spelades 16 matcher. Segrare var samtliga som deltog, men dock så var det två vinnare denna kväll. På hemmaplan kunde inget stoppa Victoria Candemir från Värnamo som bjöd på fantastiskt spel, Vi sin sida hade hon Anders Wereen



Lång bollduell för Johanna Bryhagen och Bengt Schuster (brons i mixed).



Redo för bollretur på volley.



Offensivt spel från Amanda Shehadeh Karlsson och Wilma Johnemark.



Både Anna Nilsson och Ida Hasselroth var redo att returnera bollen under matchen mot Lottie Hedenborg och Sandra Aasvold.

från EBM NOA som också spelade bra.

På andra plats denna afton kom Josefine Arvidsson och Mattias Filipanic båda två från Motala som kämpade på bra under finalen. Bronspengen knep Malmöborna Johanna Bryhagen och Bengt Schuster från Nässjös Pia Aron och Andreas Agnebrink.

Dagen därpå, den 1 oktober, började gruppspelen i damer A-, herrar A- och B-klass. Damklass A och B slogs ihop med anledning av få anmälda lag i ena klassen.

Slutspel i samtliga klasser spelades den 2 oktober, vinnarna var följande:

Damers slutspel A: Finalen spelades mellan Sandra Aasvold från Stockholm

och Lottie Hedenborg från Örebro som mötte tappert motstånd i form av Kristina Järkenstedt från Varberg och Sofie Schlyter från Bengtsfors. Sofia tog sig genom matchen med skada vilket gjorde att Kristina fick bära ett litet extra lass. Bollarna var jämna och långa, men som segrare stod efter en mycket välspelad match Sandra och Lottie. Tredje plats roffade Sofia Rydén & Matilda från Stockholm åt sig.

Damerna som inte tog sig till huvudturneringens A-slutspel fick spela en egen cup. Denna cup kom att kallas för Damernas slutspel B: Vinnarna av denna cup blev Karin Lundqvist och Anna-Lena Mann från Falköping. I

deras finalmatch mötte de Marie Jansson och Anna Sandberg från Uppsala. De sistnämnda fick nöja sig med ett silverplakat.

HERRAR A, SLUTSPEL A: Vinnarna var Gustav Agrell och Daniel Skoogh från Halmstad. De fick i deras finalmatch ställas på prov mot Danijel Milovanovic från Varberg och Fredrik Rasmussen från Halmstad. Danijel och Fredrik spelade semifinal strax innan finalmatchen och fick inte riktigt den vilan som de hade behövt. I semifinalen mötte de Mats Friberg och Henrik Rosberg som bjöd på riktigt tufft motstånd.



Gruppsspelsmatch mellan Sandra Aasvold med partnern Lottie Hedenborg och Anna Nilsson med partnern Ida Hasselroth. Sandra och Lottie vann med 6-0, 6-0.

Mats och Henrik vann första set med 7-5 vilket visar att det var en väldigt jämna fight. Mats och Henrik började andra set starkt, men Danijel och Fredrik gjorde det nästan helt omöjligt att vinna bollarna mot dem. Få misstag gjorde att de till slut kunde vinna andra set och utjämna 1-1. Matchen gick till supertie och eftersom att Danijel/Fredrik spelade finalen så var det således de som drog det längsta strået, men Mats/Henrik öppnade starkast och hade en ledningen halvvägs in.

EFTER SEMIN gick vinnarna till finalen, men mot Gustav/Daniel blev det tvärstopp. Gustav/Daniel vann finalen ganska enkelt. Den spelade otroligt fin padel. Utan att ta ifrån dem deras fantastiska spel så var dock känslan att Danijel/Fredrik skulle kunna bjuda upp mer om de fått lite mer återhämtning.

”Vi hade en förhoppning om att få till ett jättekalas med uppåt 200 spelare eller fler, men padeln har dippat lite.”

Det gäller som alltid att ändå orka och vinna matcherna i cupen för att stå som segrare så stort grattis till vinnarna Gustav och Daniel. Alla fyra herrar som spelat semifinal var märkbart slitna efter deras tuffa matcher och vinnare av tredjepris föll därför på lotten kan man säga. ”Turen” landade på Andreas Bunyemen från Skövde och Tobias Elmeljung från Malmö.

HERRAR B, SLUTSPEL A: Vinnarna var Mikael Pettersson och Dogan Cicek från Stockholm. På andra plats kom Johan Karlsson från Härnösand och Björn Ahlsén från Stockholm. På tredje plats kom Joel Skaaret och Mattias Nilsson från Stockholm.

Vi är väldigt glada och tacksamma för att vi hade en rolig turnering med många duktiga spelare. Vi hade en förhoppning om att få till ett jättekalas med uppåt 200 spelare eller fler, men padeln har dippat lite och vi hoppas att de växer sig tillbaka till toppen snart igen. Hur som helst så var det väldigt roligt att få träffa så många kollegor och hänga med er alla de dagar som var. Avslutningsvis vill vi gratulera Anders Weren som vann banketten.

Nästa år kommer detta mästerskap gå av stapeln i Stockholm, hoppas vi ses där! Tack för detta mästerskap! ■



Guld och silvermedaljörerna i damer A slutspel.



Silvermedaljörerna i mixedklass.



Vinnarna i herrar klass A.



Bronsmedaljörerna i mixedklass.



Glada spelare som blev fotade efter finalmatchen i herrar klass A. Till vänster, guldmedaljörer Daniel Skogh och Gustaf Agrell, till höger silvermedaljörerna Danijel Milovanovic och Fredrik Rasmussen.

RESULTAT //// POLIS-SM PADEL

MIXED

1. Victoria Candemir från Värnamo och Anders Weren från EBM NOA.
2. Josefine Arvidsson och Mattias Filipanics från Motala.
3. Johanna Bryhagen och Bengt Schuster från Malmö

DAMER SLUTSPEL A

1. Sandra Aasvold från Stockholm och Lottie Hedenborg från Örebro.
2. Kristina Järkenstedt från Varberg och Sofie Schlyter från Bengtsfors.
3. Sofia Rydén & Matilda från Stockholm.

DAMER, SLUTSPEL B

1. Karin Lundqvist och Anna-Lena Mann från Falköping.
2. Marie Jansson och Anna Sandberg från Uppsala
3. Malin Kindgren Nissle och Martina Karlsson

HERRAR A, SLUTSPEL A

1. Gustav Agrell och Daniel Skoogh från Halmstad.
2. Danijel Milovanovic från Varberg och Fredrik Rasmussen från Halmstad.
3. Andreas Bunyemen från Skövde och Tobias Elmeljung från Malmö.

HERRAR B, SLUTSPEL A

1. Mikael Pettersson och Dogan Cicek från Stockholm.
2. Johan Karlsson från Härnösand och Björn Ahlsén från Stockholm.
3. Joel Skaaret och Mattias Nilsson från Stockholm.

BANKETTEN

1. Anders Weren





På de sista sidorna i tidningen hittar du en tävlingsskalender över kommande Polis-EM.

Europa redo för svenska polisatleter

I början av november deltog SPIs ordförande Mikael Fetz och SPIs generalsekreterare Mikaela Kellner på det europeiska polisidrottsförbundets, Union Sportive Des Polices D'Europe (USPE), kongress.

TEXT >> MIKAELA KELLNER & MICHAEL FETZ

Kongressen hålls vartannat år och detta år skedde det i Grekland, Thessaloniki. Samtliga länders polisidrottsförbund var representerade, men det var första gången på över 10 år som Sverige deltog. Sverige valde under många år att pga. dålig ekonomi vara ett vilande land i organisationen. Men sedan ett år tillbaka är vi med igen och **våra myndighetsanställda har nu möjlighet att kunna resa iväg i Europa och delta på de europeiska mästerskapen.**

Mötet på kongressen handlade till övervägande del om röstningar till olika poster i den gemensamma styrelsen, godkännande av budget och andra mer eller mindre formella ställningstaganden kopplat till styrelsen och styrelsens arbete. Man pratade om huruvida t ex militärpolis eller gendarmerie (halvmilitär organisation som finns i en rad

länder, bl a i Frankrike och Österrike) ska bjudas in att delta i europeiska polisidrottstävlingar i framtiden.

För oss svenska representanter innebär mötet ett bra tillfälle att få knyta kontakter och band med våra motsvarigheter i de andra länderna. Det blir därmed lättare att utbyta erfarenheter men också diskutera olika frågor i ett europeiskt perspektiv.

På de sista sidorna i tidningen kan du ta del av en bantad europeisk tävlingsskalender.

En av förutsättningarna för att vi ska skicka atleter att tävla i de europeiska mästerskapen är att vi själva har ett svenskt mästerskap i samma idrott.

Våra svenska Polismästerskap kommer därmed till stor del vara kvalificerande tävlingar för att man ska få tävla i de europeiska mästerskapen.





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.



Tävlingen innehöll både Gi och No-Gi-klasser. Gi innebär att deltagarna tävlar i traditionell dräkt som på bilden, medan No-Gi innebär tävling i shorts och rashguard.

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) är en kampsport som fokuserar på markkamp, där målet är att få motståndaren att ge upp genom att använda lås eller strypningar.

Stenungsund

TEXT>> JANNE
FOTO>> ANNA ERLANDSSON

Kämparanda

Andra upplagan av Polis-SM i Brazilian Jiu-Jitsu blev en intensiv och mäktig upplevelse i Stenungsund. Med deltagare från hela landet, högklassiga matcher och en känsla av gemenskap fylldes Tjörnbrö arena av kämparanda och glädje över att tävla tillsammans.

Matcherna varar i 6 minuter, och vinnaren avgörs antingen på poäng, genom att hålla en dominant position, eller genom att få motståndaren att klappa av på grund av lås eller strypling.

Under denna, den andra upplagan av svenska polismästerskapen i BJJ, kommer jag på mig själv att förundras. Det kommer bli några sådana wow-upplevelser under den här intensiva dagen. När jag läser min gamla artikel så skrev jag om hur kraftigt vår idrott påverkats av Covid, vilken utmaning det var och hur speciellt det är att arrangera en tävling med dess utmaningar. SM 2023 var fantastiskt rolig att vara en kugge i, att se alla kollegor tävla och de som ställde upp och gav av sin tid.

Vår förhoppning var att SM skulle arrangeras på andra orter än av oss i Göteborg, för att fler skulle kunna delta. Som det är i livet så ändrades förutsättningarna och på relativt kort tid så tog vi oss an utmaningen, det var det eller ingen tävling alls. Vi hade dragit en massa lärdomar vilket underlättade för årets upplaga, alla "måsten" fanns ju där oavsett lärdom. Måsten som var ska vi tävla, vilka kan ta sig an den viktiga och fokuserande rollen som domare. Vilka kunde sitta i sekretariatet och ordna med att dela in tävlande i viktklasser och kompetens, alla de frivilliga som behövs för att hålla koll på tävlande, sjukvård m.m. Listan är lång.

Dessa stora frågor löste sig genom Tony med sitt kontaktnät och goda renommé inom BJJ – Sverige, och, att vi, deltagare och anordnare hade stor erfarenhet från genomförandet av det första SMet. >>



Det var action från första handskakningen på alla tre mattorna.



De svenska mästerskapen i Brasiliansk Jiu Jitsu 2024 hölls den 28 september. Vi fick ta rygg på dem och fick köra dagen efter, med all deras personal, mattor, domare och registreringssystem Smoothcomp. Även hotellet erbjöd samma rabatter som för SM-deltagarna den 28:e. Vi fick ombord Latitude 65 som även i år generöst ställde upp som sponsor med bars och dryck. Detta visar på flexibilitet och att ett handslag är lika med lövat e lövat å tesagt e tesagt.

Så den här gången var vi i Stenungsund, närmare bestämt Tjörnbron arena, konferenshotellet vid brofästet på Tjörnbron.

För undertecknad känns detta speciellt. Stenungsundsklubben som stod bakom SM, brukade arrangera Swedish open i BJJ, då Nordens största och i mina ögon bästa tävling. Jag har både vunnit och förlorat på den tävlingen och ständigt kommit hem med nya lärdomar, sen kom Covid. Det gjorde det fantastiskt att vara med om en

”På mattan må vi vara motståndare, men när domaren bryter är vi vapenbroder och syster.”

tävling här igen. Det första vi möts av i lokalen är scenen, ljuset och musiken. Bakgrunden är en LED-skärm som täcker hela kortsidan. På den vajar stolt den svenska flaggan med ett tydligt textat budskap, Polis SM i BJJ 2024. Det cementerade bara min känsla, att det skulle bli bra, bit för bit landade allt på plats och vi var igång, SM 2.0.

Efter att jag och Alex lagt upp t-shirtsen med den nya tävlingsloggan och programmet som varje deltagare skulle få med sig insåg jag vilket arbete Björn lagt ner, hur proffsigt allt var.



Tjörnbrö Arena är en modern anläggning känd för sina stora ytor och flexibla arrangemangsmöjligheter.

Deltagarna började komma och checkades av. Mattorna var utlagda och klara, inramade av guldglänsade stolpar med röda trossar där publik och spånt förväntade deltagare kunde sitta på ringside och iakttå bataljerna på tre mattor samtidigt.

Det enda vi behövde göra var att rigga inskrivningen och vara stand-by om det skulle dyka upp något oförutsett grus i maskineriet.

Här kommer det första tacket, det går till Martin Janson från Stenungsunds kampsportsakademi som är den stora motorn i SM, Smoothcomp och Stenungsundsklubben. Martin och samtliga från hans klubb gjorde ett fantastiskt arbete under dagen i att få tävlingen att smidigt flyta framåt. Uppbackningen som vi också fick från Svenska BJJ förbundet kändes stabil, de var glada över att vi körde detta event en gång till.

KLOCKAN BÖRJADE NÄRMA sig regelgenomgång och därefter matchstart. 09:00 och över 40 anmälda kämpar från Ystad till Sundsvall rörde sig i lokalen kring tävlingsmattorna och uppvärmningytan som ställts ordning. Regelgenomgången var snabbt avklarad av Martin via högtalarsystemet. Vi hade kommit överens om att ta bort de vridande knälåsen i adult – master klassen, alltså från svart bälte och uppåt.



Ett avsteg som godkändes och de resterande reglerna hade alla kunnat ta del av online då de är samma som Svenska BJJ-förbundets SM – regler, allt för att minimera skador.

Därefter släcktes lokalen ner. Sakta började nationalsången spelas och samtliga tystande och ett värdigt lugn och fokus riktades mot den vajande svenska flaggan på storbildsskärmen. Det var mäktigt, värdigt och en känsla av gemenskap infann sig.

Sedan drog det igång, med musik från högtalarsystemet och laddade kombattanter vid mattkanten, redo att mäta sina krafter. Vi valde att köra två kompetensklasser. Nybörjare,

beginner, de med minst erfarenhet från tävlingar och träning och den avancerade klassen, advanced, de med flera matcher och år bakom sitt färgade bälte. Vi prioriterade mängden matcher per person för att ge erfarenhet och maximera tiden på mattan. Det gjorde också att viktclasserna fick slås ihop av samma anledning, det fantastiska var att ingen klagade utan såg det som en personlig utmaning.

BEGINNERS fick äran att starta tävlingarna. Det var action från första handskakningen på alla tre mattorna. För den oinvidige så är matchtiden 6 minuter förutsatt att matchen går tiden ut. Det är 6 minuter av högintensiv fysisk aktivitet mot en motståndare som vill vinna på poäng utifrån att hålla en dominant position i minst 3 sek, eller få dig att klappa, ge upp matchen, på grund av strypning eller ledlås.

Vilken kvalitet på matcherna det bjöds på direkt från start, hade inte de vita bältena visat tiden de tränat så hade jag inte kunnat hålla isär dem från de avancerade. Om de inte kommer nästa år med färgat bälte så måste deras tränare lida av svår färgblindhet.

Sedan följde matcher i tät följd där avancerade körde sida vid sida med nybörjare, vilket gjorde att jag som åskådare fick ett smörgåsbord av bra matcher att njuta av. >>

”Vilken kvalitet på matcherna det bjöds på direkt från start, hade inte de vita bältena visat tiden de tränat så hade jag inte kunnat hålla isär dem från de avancerade.”

Jag kom på mig själv att snabbt krafsa ner stödord till matcher utifrån vad jag såg samtidigt som jag tittade, avundades och saknade känslan hos de som hade modet att kliva upp på mattan.

Den där spända förväntan innan du kliver in och fötterna nuddar mattan. Den traditionella handklappen hundra-delen innan domaren fäller handen och säger “combate” och adrenalinet som sveper in samtidigt som du greppar din motståndare. Näväl, nästa gång kanske vi kan vara med.

Det pågår som sagt matcher på tre mattor, konstant, vilket gör att jag får koncentrera mig på några av dem och välja ut dem som jag av någon anledning tycker sticker ut. Med det sagt var det mycket svårt att välja och all heder till er som stod på mattan denna dag!

Jag hinner se den avancerade teknikbonanzan när Anders Nordh och Kevin Wiseman kör tiden ut med Anders som segrare efter att de 6 minuter gått ut.

En annan match i mellanvikt som jag minns är Christian Dellenvåg som ställdes i finalen i avancerade klassen i Gi mot Hamed Amiri, en tuff match för båda där den rutinerade Christian tog hem vinsten efter en armbar.

PÅ DAMSIDAN var det lika tuffa och spännande matcher. Hemmafightern Felicia Orderud som är relativt ny i gamet ställdes mot en mer erfaren och tuffare motståndare i Alice Kesteris. Efter en tuff match hamnade Felicia i en armbar som hon inte kunde ta sig ur och tvingades klappa av, till vinst för Alice som för övrigt tog guld i female beginner.

Efter drygt en och en halv timmes kamp annonserade Martin i högtalar-systemet att No-gi tävlingarna skulle börja inom 15 minuter.



Majoriteten av deltagarna körde både med Gi och i shorts och rashguard, No-gi. Jag gick upp till uppvärmningsytan. Tänk dig en judomatta som är 4 ggr 4 meter där du kan mjuka upp eller öva tekniker, sida vid sida med en konkurrent. Så är det på de flesta tävlingar, från källarklubben till EM, du är hela tiden nära dina motståndare.

Här visar sig fördelarna med samarbetet med Smoothcomp. Antingen har du din telefon nära och kan se när det är dags för dig att bege dig till mattan, skulle du missa det eller Martins röst i högtalarna, finns det assistenter från arrangören som kommer och ropar ditt namn och vilken matta du är önskad till.

Återigen bjuds vi på enormt bra matcher, oavsett nivå! Jag förundras över hur mycket som hänt teknikmässigt sedan 2023. 2024 är det i de lägre viktclasserna fokus på smidighet, yogamjukt näst intill, samtidigt det jagas lås och fasthållningar.

En match som jag iakttar är Christian Dellenvåg mot Emil Spindel, två mycket rutinerade herrar med stort bibliotek av tekniker. Det är en mycket intensiv match där de avancerade teknikerna och försvaret mot dem avlöser varandra i tät följd som Christian till slut tar hem vinsten på poäng.

REBECCA STEWART och Felicia Orderud möttes i en stark och intensiv grapplingmatch med mycket poäng till båda kombattanter, där Rebeccas hand kunde lyftas av domaren för att markera seger.

I den delen där tungviktsmatcherna gick av stapeln dundrade det i golvet det som det ska göra när stundtals 200 kilo vilja och muskler kolliderar. Samuel Kvarzell och Anders Johansson gick en milt sagt mödosam match där Samuel låg under men lyckades till slut vända till en seger på poäng.

Eva-My Persson gick en tuff match mot Alice Kesteris i den avancerade klassen, det var en stor viktskillnad, så pga få tävlande så fick dessa mötas. Det var en rejält hård match, en total urladdning där Eva-my gick segrande ur striden.

När dessa båda grenar, gi och no-gi var avslutade började det som sticker ut inom BJJ-tävlingar. Open, David mot Goliat, här möts alla deltagare i samma bracket, grupp.

ALLA MÄSTARE //// POLIS-SM BJJ**Herr Gi / Nybörjare**

Aramais Muradjan Linnéuniv.

Herr Gi / Avancerad / Lätt tungvikt

Kristoffer Ellerås Stockholm

Herr Gi / avancerad / Mellanvikt

Christian Dellevåg PHS Borås

Herr Gi / avancerad / Tungvikt

Samuel Kvarzell Stockholm

Herr NoGi / nybörjare / Lättvikt

Aaron Rosqvist Södertörns Högskola

Herr NoGi / avancerad / Tungvikt

Samuel Kvarzell Stockholm

Herr NoGi / avancerad / Lättvikt

Christian Dellevåg PHS Borås

Herr NoGi / avancerad / Mellanvikt

Karl Strid Sollentuna

Herr NoGi / nybörjare / Mellanvikt

Aramais Muradjan Linnéuniv Växjö

Herr NoGi / nybörjare / Tungvikt

Alexander Frost Norrköping

Dam Gi / avancerad

Frida Karlsson Växjö

Dam Gi / nybörjare

Alice Kesteris Polisstuderande

Dam NoGi / avancerad

Persson Gävle

Dam NoGi / nybörjare

Rebecca Stewart Uddevalla

Öppenviktclass herr Gi / avancerad

Samuel Kvarzell Stockholm

Öppenviktclass herr NoGi / avancerad

Emil Spindel Uddevalla

Öppenviktclass herr NoGi / nybörjare

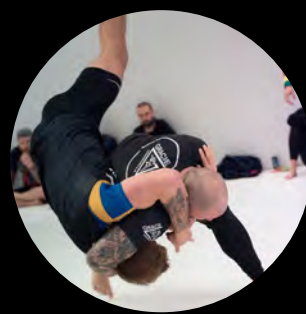
Alexander Frost Norrköping

Öppenviktclass dam Gi

Alice Kesteris Polisstuderande

Öppenviktclass dam NoGi

Alice Kesteris Polisstuderande



Det gör att skillnaden i vikt kan bli mycket stor och din fysik och teknik kommer sättas på prov som aldrig förr. Som exempel, alla herrar i avancerad, oavsett vikt möts där vinnaren går vidare till final.

I finalen i den avancerade kategorin herrar möttes Emil Spindel och Samuel Kvarzell, två mycket rutinerade och starka fighters, med en viktskillnad på kanske 25 kilo. Taggade och säkert möra efter tidigare intensiva matcher mot mycket kvalificerat motstånd gav de varandra den obligatoriska high-fiven. Detta var den sista matchen för dagen och det var knäpptyst på arenan, andäktigt. Vikten till trots så var matchen jämn, tänkt dig schack. Båda planerar flera drag framåt samtidigt som du måste anpassa dig blixtnabbt efter ett oväntat drag. En jämn kamp med en marginal på 20 sekunder vänder och Emil kan få till en strypling som tvingar Samuel att klappa av.



Jag är fullt medveten om att mitt anteckningsblock är fullt med anteckningar, en del som du behöver vara apotekare för att kunna tyda läkarrecept, tyvärr var jag tvungen att korta ner dem. Det finns så mycket att skriva och berätta. Jag vill verkligen att fler ska upptäcka denna stil som jag en gång gjorde och valde att kliva in i BJJ-gemenskapen.

Flera gånger under den här dagen slår det mig att vi är alla kollegor här inne. Vilken enorm mängd dådkraft och kompetens som är samlad här. Vilken kämpaglöd, att fortsätta trots motgång och smärta, som när Frida Karlsson tvingas kliva av pga av fotskada, tejpas ihop av vår sjukvårdare Fredrik.

Helt plötsligt ser jag henne sedan tävla, imponerande! På mattan må vi vara motståndare, när domaren bryter är vivapenbroder och syster, för dagen efter kanske vi arbetar ihop och tvingas i skarpt läge nyttja den fysiska och mentala kompetens som vi uppvisade på tävlingen. Tänk om fler kollegor kunde våga att ta klivet upp på mattan, in i träningslokalen och kanske, kanske, en gång tävla. Jag är hoppfull inför framtiden, det är jag utifrån vad jag ser och hör. Tiden är på vår sida, det går inte att blunda för fördelarna.

Vi ses på mattan om inte förr! ■

En omtyckt glädjespridare som har koll på spelplanen



TEXT>> MICHAEL FETZ
BILDER>> PRIVATA, ARKIVBILDER OCH
OSCAR ERIKSSON (PRESSBILDERNA)



I nio år vaktade Pelle Hammarbys kasse.

Per 'Pelle Fahl' Fahlström har vaktat både fotbollens och polisens mål. Från Hammarbys målvaktsstjärna till presstalesperson för Stockholmspolisen, är Pelle en person som alltid är redo att ta sig an nästa utmaning – med värme och omtanke för människorna omkring honom.

En kall och ruggig morgon i mitten av november åkte jag hem till fotbollsspelaren och polisprofilen Per, eller Pelle Fahlström som han kallas av det flesta, förutom i fotbollssammanhang där han lyder under namnet Fahl.

Jag träffade Pelle för att göra den här intervjun och inne i huset möttes jag av en varm miljö med en sprakande brasa och en rejäl frukostbuffé i köket. Det är sådan Pelle är; omtänksam och mån om att människor i hans närhet ska ha det bra. Det blev ett långt och trevligt samtal där jag fick reda på nya saker om Pelle som jag inte kände till tidigare.

Pelle är född i Göteborg men uppvuxen i Skogås strax söder om Stockholm dit familjen flyttade när Pelle endast var några månader gammal.

Intresset för idrott började tidigt och Pelles första minnen från någon form av idrottslek var när han var ca 4-5 år. Han sökte sig tidigt ner till Skogås idrottsplats där det fanns goda möjligheter för områdets barn att ägna sig åt olika bollsporter. Det blev mestadels tennis, handboll och fotboll. Redan tidigt upptäckte Pelle att det var extra roligt att stå i mål i fotboll och han påverkades mycket av sin stora idol på den tiden, morbror Bengt Jeansson som då var målvakt i allsvenska Djurgården.

Några år senare började Pelle spela i Skogås och han blev snabbt förstremålvakt i alla lag han spelade i och vid 14 års ålder hade han nått toppen i Skogås då han fick träna med A-laget och det dröjde inte länge innan han debuterade i A-laget som då spelade i gamla division 7. Därefter blev det några år i Huddinge som med Pelle i målet gjorde en snabb klättring i seriesystemet och så småningom landade i division 2. Vintern 1989-90 blev Pelle uppvaktad nästan samtidigt av de tre Stockholmsklubbarna och valet föll på Hammarby IF som han sedan var trogen i 9 år. Väl i Hammarby tog det inte lång tid innan han konkurrerade ut deras ordinarie målvakt, en finsk landslagsman.

Efter många års framgångar i målet, både individuellt och med sina respektive lag fick Pelle sin första stora idrottsliga motgång kort efter debuten i Bajens A-lag. Det var derby mellan Djurgården och Hammarby på Råsunda fotbollsstadion. Pelle stod i målet och förväntningarna på vinst för Bajen var skyhöga.

Matchen slutade 1-9 och efteråt smög Pelle skamset ut bakvägen och satte sig i bilen och körde direkt hem istället för till en fest han var bjuden till. **Dock blev han snabbt tröstad av den gamle stjärnmålvakten Ronnie Hellström** som berättade att han minsann släppt in 8 mål på en match men blev ändå senare en av världens absolut bästa målvakter. >>

”Vintern 1989-90 blev Pelle uppvaktad nästan samtidigt av de tre Stockholmsklubbarna.”



* Nej, här kommer stora bollar in. På 21 seriematcher har Hammarby målvakt Pelle Fahlström bara släppt förbi 16 stycken. Fahlström är en av många goda anledningar till att Hammarby å dag i fotboll har gjort en mycket bra säsong.

Foto: HASSE GÄNGER

Polisen som mitt i målet står

Konstapeln stal showen – och poängen

Av JONAS SVENSSON
 Fahlström kastar sig och klistrar bollen.
 • Martin Frimle solo. Bra skott igen – men ny räddning.
 • Sekunder kvar. Helmingborg jagar kvittering. Bollen går mot Patrick Andersson. Fahlström greppar bollen. Ungfår en millimeter innanför stråkförändret.
 • Likali! Och segern är klar.
 ■ Slut på skrytet
 – Min bästa match i år. Det var en fantastisk prestation.

tycker alla målvakter. Han byter snabbt ämne, precis som för att ta udden ur botten av sig själv.
 ■ Hoppas på repris
 – Psykologiskt sett är det här segern den skönaste på länge. Vi spelar inte bra men vinner ändå. Såhant stärker oss.
 Nu hoppas han på samma höjstutveckling som i Öst. De har läst sig efter



Yes or no? Dags att mota bollar på engelskt maner?

Foto: HÅKAN LINDGREN

Birmingham för Fahlström?

I dag lämnar duvar ett gäng från det engelska division 1-laget Birmingham upp i stan. Klubben letar



En av Busters unga och duktiga Buster-Reportrar har intervjuat denne Bajen-målvakt på sidan 16. Dessutom har du chansen att vinna Pazz (delkort med autograf i det här numret)

En livslång lärdom som Pelle tog med sig från den händelsen var att aldrig ge upp och att inte låta en motgång knäcka en. Pelle blev för övrigt god vän med Ronnie och det är inte utan stolthet som Pelle berättar att Ronnie också senare blev hans målvaktstränare.

NÅGRA ÅR EFTER DEBUTEN i Bajen träffade Pelle polisen och fotbollsspelaren Thomas Dennerby. Denne fick Pelle intresserad av polisyrket och berättade också för Pelle att det gick alldeles utmärkt att kombinera studier vid Polishögskolan (PHS) med rollen som elitspelare i fotbollsallsvenskan.



Pelle började på PHS 1992 och efter genomförd utbildning började han arbeta på ordningen (som det hette då) i Globens närpolisområde. Polisstationen låg alldeles intill gamla Söderstadion. Tack vare förtstående och, understryker Pelle, bra chefer samt att hemmaarenan och arbetsplatsen var grannar fungerade livet väldigt bra för Pelle.

Framgångarna avlöste varandra och under Pelles tid i Bajen hann han träffa sin blivande fru Suzanne, också hon polis, samt vinna några titlar och bli nominerad till en av Sveriges bästa målvakter på fotbollsgalan 1998.



Pelle är fortfarande väldigt fysiskt aktiv och cyklar nästan varje dag de 1,6 milen till och från arbetsplatsen.

Dock vann han inte det priset, det gjorde Mattias Asper som vaktade buren i konkurrenten AIK som vann allsvenskan det året.

I BÖRJAN AV 1999 blev det flytt till Danmark och Pelle blev fotbollsproffs i Lyngby som spelade i högsta serien i vårt fotbollstokiga grannland. Under den här perioden kände Pelle att han stod på toppen av sin spelarkarriär och det var då han var som allra bäst.

Det blev tre roliga och spännande år

i Danmark men tyvärr avslutades den aktiva karriären alldeles för tidigt i och med att Pelle fick en allvarlig knäskada som tog lång tid att läka.

PELLE ÅTERVÄNDE till polisyrket och fortsatte sin polisiära bana inom kriminalpolisverksamheten i Globens näpo och senare som rotel- och sektionsschef vid krimjouren i Västberga i gamla Söderorts polismästartrikt.

Under 2008 gjorde Pelle come back genom att spela en match för Skogås.

Bakgrunden till detta var att Pelle fram tills att han la fotbollsskorna på hyllan hade spelat i alla divisioner i Sverige förutom i division 5. Halvt på skoj och halvt på allvar hade Pelle vid något tillfälle sagt till Skogås tränare att han gärna skulle göra ett fem minuters inlägg i slutet av någon match bara för att få spela i division 5.

– Döm av min förvåning när tränaren ringde och frågade om jag kunde stå i mål i seriefinalen på lördag (samtalet kom på måndagen), sa Pelle. >

FAKTA PER FAHLSTRÖM

Ålder: 56 år

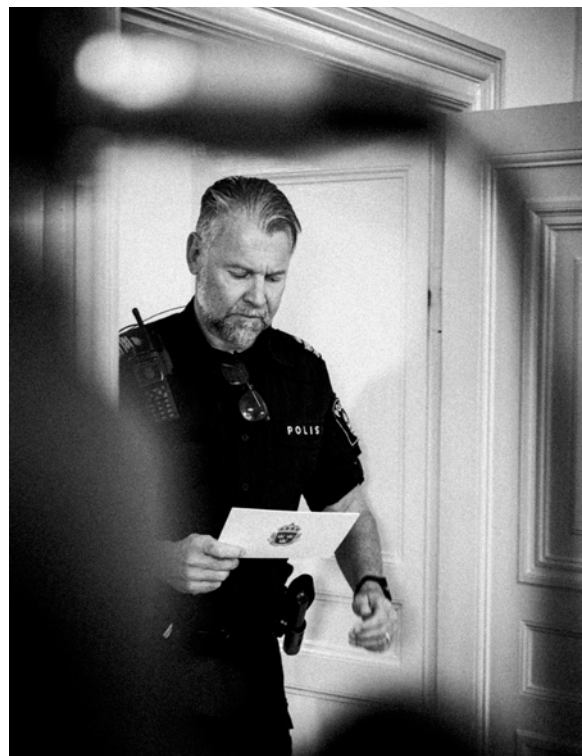
Bor: Trångsund

Yrke: Presstalesperson, Polisen Stockholm

Meriter: 30 år i rikets tjänst inom polisen. Flera SM guld (inomhus) med Hammarby IF och europaspel med Lyngby FC.

Fritidsintressen: Idrott i allmänhet och att umgås med familj och vänner.

Motto: Leta efter något positivt varje dag, även om man behöver leta lite extra mycket vissa dagar.



Han kände sig nödgad att berätta för tränaren att det var många år sedan han stod i mål senast och att stå en hel match i en seriefinal var inte direkt vad han menat när han sa att han vill få några minuter i division 5. Dock, efter två träningspass under aktuell vecka fick han vakta målet i den där seriefinalen och matchen slutade 2 - 2.

Parallellt med polisjobbet innehade Pelle under många år roller i många av Sveriges olika damlandslag. Han var med som tränare för Sveriges damlandslag vid VM i Kina 2007 och mellan 2009 – 2022 ingick han i ledarstaben för det svenska U23 damlandslaget. **Pelle var också förbundskapten för det svenska herrlandslaget under åren runt 2003 - 2006.**

Han nämner i detta sammanhang med stor stolthet att det svenska herrlandslaget gjorde en riktig bragdmatch i ett kval mot England i Manchester

och matchen slutade 1 - 1.

2017 blev han presstalesperson för polisregion Stockholm, ett uppdrag han fortfarande innehar och utövar med den äran, Många utanför fotbollen känner idag Pelle i den rollen och det är inte sällan man hör hans röst i etern eller ser hans välbekanta ansikte i rutan i samband med allvarliga händelser som inträffat i Stockholm.

På frågan om det finns något som folk i gemen inte känner till om Pelle svarar han blixtnabbt:

– Ja flyg, mitt stora intresse för flyg och flygplan. Jag älskar allt som

”Det är inte sällan man hör hans röst i etern eller ser hans välbekanta ansikte i rutan i samband med allvarliga händelser som inträffat i Stockholm.”

har med flyg att göra och det är inte sällan jag försjunkar i en app som heter flightradar. Det intresset vet jag att jag delar med dig, eller hur säger han och ler lite åt mig.

Pelle tror att hans flygintresse bottenar i hans pappas yrkesval. Pappa var flygmekaniker inom Flygvapnet och förutom fotboll blev det hel del flyg-snack hemma vid köksbordet i Skogås på 70- och 80-talet när Pelle växte upp.

I övrigt pratar Pelle varmt om familjelivet med barn, barnbarn, hus och hem samt resor. Jag kan vittna om att Pelle är en riktig s.k. handyman >



En del av Pelles vardag vid Polisen är framför micken.



Det blev tre roliga och spännande år i Lyngby i Danmark för Pelle.



Fahla bland ett mäktigt sällskap av kollegor i ett tidningsurklipp.

och många är de saker han byggt på egen hand på villatomten hemma i Trångsund. Resandet går ofta till Thailand på vintern och små grekiska öar på sommaren.

Han håller också regelbundet kontakt med många av sina lagkamrater i Hammarby och Lyngby och det är inte sällan de träffas och pratar om gamla minnen.

Pelle är fortfarande väldigt fysiskt aktiv och cyklar nästan varje dag de 1,6 milen till och från arbetsplatsen på Kungsholmen i Stockholm.

Därutöver blir det gymmet några gånger i veckan där han är en uppskattad träningskamrat av oss andra i det gäng som ofta hänger i gymmet varje morgon. Visserligen blir det mycket

”Då hoppas jag att jag har fått behålla hälsan och kan vara i varma länder på vintrarna.”

snack (oftast analyser av gårdagens fotbolls- och hockeymatcher) där i ”gymhörnan” men en del träning hinns såklart också med.

Just ishockey är ett annat område som intresserar Pelle. Detta inte minst då hans son Daniel är en duktig målvakt (äpplet föll verkligen inte långt från trädet i detta fall) i hockeylaget Vita Hästen från Norrköping.

Att få umgås med Pelle är en ynnest.

Jag upplever honom som en glad, trevlig och allmänt omtyckt person som ofta får sin omgivning på gott humör. Inte sällan bjuder han på sig själv och berättar en rolig historia eller återger en händelse som får de närvarande att dra på smilbanden.

Detta blir en balanserad kontrast till de många gånger tragiska händelser han rapporterar om i media i sin yrkesroll. På frågan om vad han gör om 10 år svarar han snabbt:

– Då hoppas jag att jag har fått behålla hälsan och kan vara i varma länder på vintrarna

Jag lämnar Pelles hus efter en trevlig förmiddag med god frukost, många glada skratt och djupare kunskaper om hans imponerande idrottskarriär. ■

EM-kval för Sveriges damer

Malmö bjöd på sitt absolut bästa
novemberväder med 12 grader,
vindstilla och strålande sol.

Efter att de svenska dampolislandslaget i fotboll
tog silver på Nordiska polismästerskapen i år
beslutades det att vi skulle satsa och försöka få
med laget på det Europeiska Polismästerskapen i
fotboll som går sommaren 2025 i Tyskland. Den
14 november spelades det EM-kval mot Danmark.

TEXT OCH FOTO >> MIKAELA KELLNER

Vill du vara med i Sveriges lag vid Polis-EM? Läs mer på sidan 55











Det är 8 nationer som får vara med på Europamästerskapet och om fler anmäler sig så lottas ett kval. Och det sistnämnda blev det.

Den 3 juli 2024 organiserade USPE:s generalsekreterare Andreas Röhner lottning av kvalificeringsomgången för detta på USPE:s kontor i Meiningen/Tyskland.

Tyskland som är värdland är direktkvalificerade. Baserat på resultaten från de tre tidigare mästerskapen är även Frankrike, Nederländerna och Norge kvalificerade. För att sluta med åtta lag för den sista omgången måste fyra kvalificeringsmatcher spelas mellan de återstående åtta anmälda länderna. Se lottningen i runda bilden.

Sverige blev även lottad till att vara värdland för att organisera matchen mellan Danmark och Sverige. För att göra det enkelt för gästerna så organiserade vi detta i Malmö. Närmare för våra danskar än för flera av våra svenska spelare som reste norrifrån.

 United Kingdom	 Hungary
 Sweden	 Denmark
 Ireland	 Czech Republic
 Austria	 Switzerland

Den 14 november bokades en av konstgräsplanerna på Stadionområdet i Malmö.

Alla spelare anlände dagen innan för att få tid för gemensam träning samt middag kvällen före. Kl 10:00 skulle denna match spelas.

Innan matchstart hade vi en mindre invigning där spelarna men varsin fanbärare marscherade in på planen till Svensk Polismarsch.

Därefter spelades USPE:s egen nationalsång samt danska och sedan svenska nationalsången. SPIs ordförande Michel Fetz var på plats och höll ett välkomsttal. Det var högtidligt och en härlig start på matchen. Extra högtidligt blev det med vår svenska fanbärare Ewelina som klätt upp sig riktigt snyggt i vår polisiära högtidsuniform.

DOMINANS MOT DANMARK

Malmö bjöd på sitt absolut bästa Novemberväder med 12 grader, vindstilla och strålande sol. Även en hel del

publik kom och hejade vilket höjde stämningen en hel del.

Matchen inleddes med att Sverige direkt hade övertaget och styrde spelet till största del.

Efter hårt tryck och många chanser kom första målet 24 min in i första halvlek. Lisa Dahlkvist, vår allsvenska fotbollsspelare från Umeå, gjorde 1-0.

Inte långt efter, 42 min in i matchen kom 2-0 genom Filippa Sjöberg från Norrköping. En riktigt grym fotbollstjej som glänste hela matchen igenom. Filippa går på Polisutbildningen och är nyrekryterad till Polislandlaget vilket vi är mycket glada för.

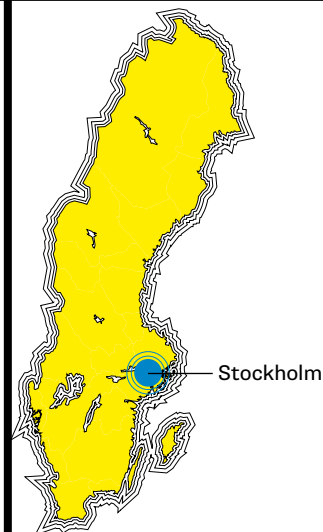
Sara Mellovk, vår allsvenska spelare från Malmö FF, var den som så snyggt spelade fram bollen till Filippa.

Andra halvlek blev mållös trots att Sverige fortsatte dominera spelet. Men 2-0 räckte och därmed är svenska laget klara för att få fira midsommar i Tyskland 2025. ■

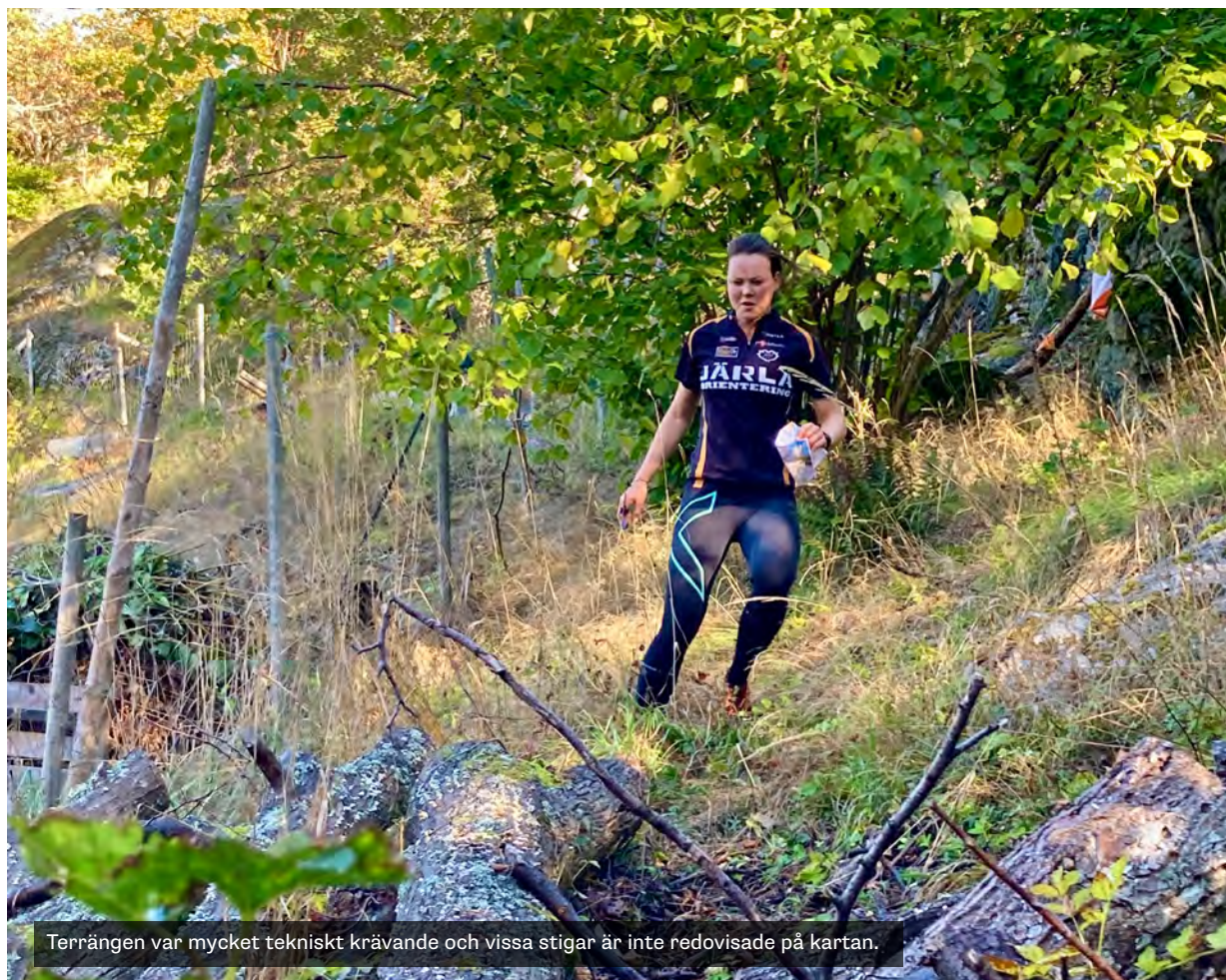
Är du en av de fotbollsspelare som bör vara en del av vårt landslag? Läs mer på sid 55

Soliga utmaningar och täta kamper i skärgårdsterräng

Velamsunds gård i Nacka bjöd på tuffa långdistansbanor och skärgårdsutsikt när Polis- och Brand-SM i orientering avgjordes. Med allt från kluriga stigar till bländande sol blev tävlingen både en fysisk och teknisk prövning, men också fylld av kamratskap och skratt.



TEXT>> LOTTA VALENTIN
FOTO>> DELTAGARBILDER



Terrängen var mycket tekniskt krävande och vissa stigar är inte redovisade på kartan.



De första som anlände till ett soligt men kyligt Nacka var på plats redan före klockan tolv. Trafiken genom Stockholm ut till Velamsunds gård är oberäknelig och uppsidan för de som kom tidigt var att de hann med en fika uppe i serveringen i Magasinet.

Långsamt fylldes lokalen och deltagarna hämtade Si-pinnar, bytte om och gjorde sig beredda för utmaningen som snart skulle komma; långdistans i skärgårdsterräng. Ett härligt surr från förväntansfulla och lite pirriga löpare spred sig snabbt och för utomstående betraktare verkade det som att alla redan kände varandra.

Tävlingarna arrangerades i år av Gustavsbergs OK:s seniorer (pensionärer) med god hjälp av pigga funktionärer från OK Södertörn. Banläggarens första svåra uppgift var att stränga banor som skulle vara tekniskt utmanande, och samtidigt inte så svåra att deltagarna inte hann tillbaka innan det blev mörkt. Hur väl lyckades banläggaren?

72 personer, 47 poliser och 25 brandmän var anmälda till 10 olika klasser och banorna mätte mellan 7 km

”Starten som låg uppe i en slalombacke erbjöd genast klurigheter.”

och 4,5 km. De största klasserna var H21 och Utmanarklass Lång som hade 11 deltagare vardera.

Starten som låg uppe i en slalombacke erbjöd genast klurigheter, det gällde att välja rätt stig. Terrängen är som sagt mycket tekniskt krävande orientering och vissa stigar är inte redovisade på kartan, uppe på höjderna är det lätt att springa på, men på den sidan tävlingen gick på första dagen har granbarkborrarna varit framme och där kan det vara svårt att ta sig fram. Och det finns gott om höjder, så vill man trötta ut sig finns det alla möjligheter.

Efter målgång, vid skidklubbens vallabod, bjöds på äpplen från Velamsundsparkens egna träd och lite russin och målpersonalen bjöds på goda skratt när deltagarna anlände, några var så trötta att de skällde på kompisarna som lurat dit dem och andra hade verkligen underhållande förklaringar

till varför de inte kommit tillbaka snabbare. Och banläggaren lyckades verkligen med banorna, även om några stämplade fel och en inte hittade tillbaka till målet i tid.

Kamratmåltiden ägde rum i Sickla på hotellet Tapetfabriken, där det var god mat, rolig frågesport, prisutdelning från långdistansen och massor med prat.

FREDAGENS medeldistanstävling startade klockan 10 uppe på Vinberget, med vacker utsikt över både Östersjön och Insjön. Strålände sol, dimmor över ängarna, endast några plusgrader mötte deltagarna när de strävade upp för Vinberget, och jag, det finns en vinodling där!

Eftersom det var medeldistans var banorna kortare än dagen innan. De längsta banorna var 4,1 km och de kortaste 2,7 km. Många kontroller och mycket riktningförändringar som är typiskt för medeldistanorientering var det också. Dagens område är nästan vildmarksterräng fast det ligger nära bebyggelsen och höjderna är verkligen vackra.



”Efter målgång, vid skidklubbens vallabod, bjöds på äpplen från Velamsundsparkens egna träd.”

Malin Reichenberg Polisen Skaraborg i D21.



Stundtals snåriga backar och tekniskt krävande bana.



Sofia Johansson från Uddevalla, segrade i D21 på långdistansen.

KLEEN EYES ÖGONDUSCH

Nu på över 8000 arbetsplatser runt om i Sverige!

- Händerna fria vid användning
- Alltid färskt vatten
- Monteras på kranar som används rutinmässigt
- Passar alla armaturer



Med Kleen Eyes Ögondusch som enkelt ansluts till ett vattenuttag *tex handfatet* du dagligen använder så har du alltid tillgång till färskt vatten samt bägge händerna fria till att hålla upp ögonlocken med. Skulle olyckan vara framme hittar du i regel alltid till Ditt handfat även om Du skulle vara förblindad och ensam i lokalen.

CLINICON®

WWW.CLINICON.SE

ORDER@CLINICON.SE

08-378134

Box 2 161 26 Bromma

DET KAN VARA FARLIGT DÄR UTE. MEN DET BEHÖVER DET INTE VARA.

När du är i tjänst ska du inte behöva ta av och på dina skyddshandskar för att kunna utföra olika arbetsmoment. TEGERA® 8255T är en vattenavvisande läderhandske med kevlarfoder för att skydda dina händer mot skärskador. Den har också smart touchscreenfunktion så att du kan hantera mobiltelefon eller andra skärmar med handskarna på.



Touchscreenfunktion

Skärskydd



Skanna koden för att se alla våra uniformshandskar.

 TEGERA®

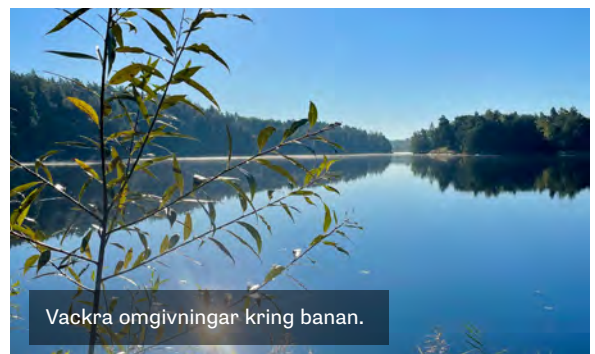
ejendals.com



Moni Winsnes drog med sig fyra utmanare från Grova brottssektionen vid Stockholm syd. Från vänster: Tobias Eriksson, Moni Winsnes, UlrikaTonring och Johan Häggkvist. Ej med i bild från grova brott var även Olle Pettersson.



Deltagare i D21.



Vackra omgivningar kring banan.

DET VAR TYDLIGT att alla hade tränat dagen innan för bommarna var färre och alla kom tillbaka innan målet stängde. Det underbara vädret ställde till med ett litet problem som ingen riktigt tänkt på, den lågt stående solen bländade löparna på sina ställen, men det var lika för alla.

Efter dusch och ombyte stärkte sig många med potatis- och purjolöks-soppa, hembakat bröd och kanelbullar (Kanelbullens dag!) före hemfärden. Därefter var det högtidlig prisutdelning och arrangörerna blev också förärade en tjugig plakett, även om de tyckte att det var en ära i sig att få umgås med dessa glada och trevliga personer.

I D21 var det samma personer på prispallen båda dagarna, nämligen Sofia Johansson, Marielle Larsson och Milla Hjorth. I Lång-SM vann Sofia och i Medel-SM knep Marielle guldmedaljen. Milla kom på en hedrande bronsplats båda dagarna.

I D40 såg resultatlistan identisk ut båda dagarna; Kristin Bergh vann överlägset båda dagarna och Anna Kempe placerade sig tvåa. På tredje plats kom Ann-Christine Enqvist.

”Några var så trötta att de skällde på kompisarna som lurat dit dem.”

D50 var den största damklassen, med 7 deltagare. På långdistansen drog Moni Winsnes det längsta strået när hon var 34 sekunder snabbare än Gunilla Larsson som kom tvåa, och på medeldistansen var det tvärtom, Gunilla kom etta och Moni tvåa. Åsa Carlström tog en bronsmedalj båda dagarna.

I H21 var det större omkastningar i resultatlistan, på långdistansen vann Tobias Kjell med 14 sekunder och på medeldistansen placerade han sig som tvåa. Axel Lindgren slutade tvåa på långdistansen. Fredrik Svensson vann medeldistansen, med 1 minut och 45 sekunder. Jimmy Spolander, H40, vann medeldistansen med god marginal. Han deltog inte på långdistansen, där ingen av de tre deltagarna blev godkända.

Mats Ljungqvist och Thomas Josarp (H 50) hade täta kamper båda dagarna och Thomas segrade på långdistansen,

med mindre än en minut och Mats vann medeldistansen med samma marginal.

I H60 såg resultatlistan exakt likadan ut båda dagarna. Det var tätt mellan ettan och tvåan och det var Lars Hjärtsjö som vann två guldmedaljer och Jörgen Karlsson fick nöja sig med silver. Sture Lokatt kom trea.

Roland Svensson övertygade i H70 och vann båda dagarna, Alf Andersson kom på silverplatsen i dagarna två. På tredje plats kom Lars Löffholm på långdistansen och Göran Johansson knep bronset på medeldistansen.

I Utmanarklasserna var det stora omkastningar mellan dagarna. I långdistansens långklass vann Ulrika Tonring och dagen efter spurtade Johan Walfridsson till sig ett guld.

I kortklassen sprang Johan Häggkvist fortast på långdistansen och Carina Andersson vann medeldistansen. ■

RESULTAT /// POLIS-SM ORIENTERING

LÅNGDISTANS

D21: 1. Sofia Johansson, Uddevalla | 2. Marielle Larsson, Stockholm | 3. Milla Hjorth, Stockholm **D40:** 1. Kristin Bergh, Stockholm | 2. Anna Kempe, NFC | 3. Ann-Christine Enqvist, NFC **D50:** 1. Moni Winsnes, Stockholm | 2. Gunilla Larsson, Södra Älvsborg | 3. Åsa Carlström, Jönköping

H21: 1. Tobias Kjell, Nyköping | 2. Axel Lindgren, PHS Stockholm | 3. Adam Hallström Stockholm Nord. **H40:** 1. Ingen polismedalj. **H50:** 1. Thomas Josarp, Varbergspolisens | 2. Mats Ljungqvist, Växjö. **H60:** 1. Lars Hjärtsjö, Sydnärkepolisens IF | 2. Jörgen Karlsson, Stockholmpolisens IF | 3. Sture Lokatt, Sundsvallspolisens IF. **H70:** 1. Roland Svensson, Skövdepolisens IF | 2. Alf Andersson, Skövdepolisens IF | 3. Lars Löfholm, Skaraborgspolisens

Utmanarklass Lång: 1. Ulrika Tonring, Stockholm | 2. Jonas Allansson, Skövdepolisens IF | 3. Erika Johansson NFC Personalförening. **Utmanarklass kort:** 1:Carina Andersson Skövdepolisens IF 2. Mika Jörnелиus Göteborgspolisens IF

MEDELDISTANS

D21: 1. Marielle Larsson, Stockholm | 2. Sofia Johansson, Uddevalla | 3. Milla Hjorth, Stockholm **D40:** 1. Kristin Bergh, Stockholm | 2. Anna Kempe, NFC | 3. Ann-Christine Enqvist, NFC **D50:** 1. Gunilla Larsson, Södra Älvsborg | 2. Moni Winsnes, Stockholm | 3. Åsa Carlström, Jönköping

H21: 1. Fredrik Svensson, Jönköpingspolisens | 2. Tobias Kjell, Nyköpingspolisens | 3. Tobias Eriksson, Grova brott Stockholm Syd. **H40:** 1. Jimmy Spolander Dalapoli-sen 2. Kristian Prsa, Växjöpolisens. 3. Ove Pettersson GB Sthlm Syd. **H50:** 1. Mats Ljungqvist, Växjöpolisens IF | 2. Thomas Josarp Varbergspolisens IF. **H60:** 1 Lars Hjärtsjö, Sydnärke | 2. Jörgen Karlsson, Stockholmpolisens IF 3. Sture Lokatt Stockholmpolisens IF. **H70:** 1. Roland Svensson, Skövde | 2. Alf Andersson, Sköv-de | 3. Göran Johansson Skaraborgspolisens

Utmanarklass Lång: 1. Johan Walfrid-son Skövdepolisens, 2. Jonas Allanson Skövdepolisens 3. Erika Johansson NFC (se bild ovan). **Utmanarklass Kort:** 1. Johan Häggkvist, Södertörns personalklubb | 2. Ulrika Tonring GB Stockholm syd | 3. Mika Jörnелиus Göteborgspolisens IF



D21 långdistans.



Utmanarklass Lång på medeldistans. Segraren är Johan Walfridsson.



D40 medeldistans.



Utmanarklass lång. Han som vann båda dagarna är från räddningstjänsten och var riktigt duktig trots fullt nybörjare.



H21 medeldistans.



Rädd att tappa greppet?



Prenumerera på Polisidrott!

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

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

Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden.

Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

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

>> 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



>> **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.

>>MIKAELA KELLNER



Chocka kroppen

Uttrycken "muscle confusion" eller "chocka kroppen" bygger på träningsprinciper som säger att du måste variera din styrketräning för att kroppen inte ska vänja sig vid den. Om den vänjer sig, sägs det leda till att du får ut mindre av träningen i form av styrka och muskeltillväxt.

Det här är ett välkänt påstående inom kroppsbyggnad och har cirkulerat i fitnessvärlden under många årtionden. **Bro-science, myt eller fakta? Det är vad den här artikeln försöker reda ut.**

TEXT >> ANDREAS ABELSSON
FOTO >> STYRKELABBET OCH SHUTTERSTOCK
Denna artikel är ursprungligen publicerad på Styrkelabbet.se





Många träningsprogram,

kommersiella som hemmasnickrade, bygger på variation av övningar. En del byter ut en eller flera övningar för en muskelgrupp med bestämda tidsintervall. Kanske roterar de regelbundet mellan några utvalda övningar. Andra träningsprogram bygger på en typ av autoreglering där du själv väljer övningar till ett pass, antingen från ett begränsat urval eller helt fritt.

Ett par studier visar på större muskeltillväxt av att byta ut övningarna regelbundet, till exempel genom att inkludera andra övningar för lårmusklerna än att bara träna knäböj, knäböj och knäböj vecka in och vecka ut. Någon studie har också demonstrerat lite större ökning av både muskelmassan och styrkan när deltagarna fått välja övningar fritt från pass till pass, jämfört med att ha ett fast schema att gå efter.

EN NY STUDIE

En ny studie undersöker ifall det blir några skillnader i muskeltillväxt

eller styrka genom att slumpmässigt välja övningar jämfört med att följa ett traditionellt program med bestämda övningar och repetitionsantal.

Till den 8 veckor långa studien rekryterades 21 unga och friska män med minst 2 års träningsvana och som regelbundet tränat minst 3 pass per vecka under den tiden. Det handlade alltså om deltagare som passerat nybörjarstadiet med god marginal. Enligt egen utsägo använde de inga dopningsklassade preparat. Deltagarna slumpades in i två grupper, en experimentell grupp och en kontrollgrupp.

TRÄNINGEN

Kontrollgruppen tränade fyra gånger per vecka, där varje träningspass bestod av sex övningar och tre set per övning. Måndagar och torsdagar tränade de överkropp i form av bänkpress, pendlay rows, axelpress, latsdrag, hantelflyes och pullover med hantel. Tisdagar och fredagar dedikerades till träning av underkroppen, vilket

innebar knäböj, marklyft, benpress, hip thrusts, benspark och bencurl. Deltagarna följde en linjär periodisering, där antalet repetitioner minskade och belastningen ökade varannan vecka, allteftersom studien fortskred. När den började tränade de på 12RM, och 8 veckor senare var de nere på 6RM.

Den experimentella gruppen följde ett minst sagt varierat upplägg. De tränade lika många och lika långa pass varje vecka som kontrollgruppen, men med slumpvis utvalda övningar. Övningarna togs från en databas av övningar via en träningsapp (Ace Workout), speciellt modifierad för just den här studien.

Den här versionen av appen var utrustad med en algoritm för slumpvis urval av övningar enligt ett visst mönster. För överkroppen tog den fram tre dragövningar (till exempel chins, latsdrag och pullover med hantel) och tre pressövningar (till exempel bänkpress, stående axelpress och hantelflyes) per pass.

ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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

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

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

"Kontrollgruppen tränade fyra gånger per vecka, där varje träningspass bestod av sex övningar och tre set per övning."

”Motivation att träna är inte att underskatta, när det gäller att bli större och starkare.”



	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
<i>Control group*</i>	12 RM	12 RM	10 RM	10 RM	8 RM	8 RM	6 RM	6 RM
<i>Experimental group</i>								
Day 1 (upper-body)	8 RM	6 RM	6 RM	10 RM	12 RM	12 RM	10 RM	12 RM
Day 2 (lower-body)	10 RM	12 RM	12 RM	10 RM	6 RM	8 RM	8 RM	10 RM
Day 3 (upper-body)	10 RM	8 RM	12 RM	6 RM	10 RM	8 RM	8 RM	6 RM
Day 4 (lower-body)	8 RM	6 RM	6 RM	12 RM	8 RM	12 RM	10 RM	6 RM

*Participants in the control group performed the same number of repetitions to failure per set each day of the week.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226989.t001>

Till träningspassen för underkroppen genererade den tre övningar med fokus på den främre kedjan (till exempel knäböj, benspark och bencpress) och tre övningar med fokus på den bakre (till exempel marklyft, hip thrusts och bencurl). n.

Seten togs till failure och båda grupperna tilläts vila tre minuter mellan varje set.

MÄTNINGAR

Före och efter själva träningsdelen av studien mätte forskarna deltagarnas muskeltjocklek, kroppssammansättning och maxstyrka.

De använde ultraljud för att kontrollera deltagarnas muskeltjocklek i lårmusklerna vastus lateralis, vastus

intermedius och rectus femoris. De här mätningarna utfördes 48 till 72 timmar före det första träningspasset respektive efter det sista träningspasset. På det sättet blir jämförelserna rättvisa, eftersom det kan ta så lång tid för svullnaden efter ett träningspass att lägga sig.

En dag före och en dag efter den åtta veckor långa träningsperioden mätte och vägde man deltagarna noggrant. Dessutom gjorde forskarna kalipermätningar på sju punkter och kalkylerade deltagarnas kroppsfettprocent med en väl beprövad ekvation.

Deltagarnas styrka och förändringar av denna, hur mätte man den? Inget avancerat. Deltagarna fick uppge sina tidigare bästa lyft i bänkpress och

knäböj. Därefter utförde de 2 repetitioner på 60, 70 och 80 % av den vikten, följt av 1 repetition på 90 % och en maxning på 100 % av 1RM. Bommade de något lyft sänkte man vikten med 2,5 till 5 kilo för ett nytt försök efter en 3 minuter lång vila.

KOST

Studien kontrollerade inte deltagarnas kost, men forskarna uppmanade dem att följa sina vanliga kostvanor och se till att äta minst 2 gram protein per kilo kroppsvikt och att ligga på kaloribalans eller strax över.

De loggade vad de åt i en app, vilket gjorde det möjligt att kalkylera energiintaget och hur mycket protein, fett och kolhydrat de fick i sig.

MOTIVATION

Den här studien mätte inte bara fysiska resultat, utan även motivation. Före och efter de åtta veckorna fyllde deltagarna i frågeformulär med vars hjälp forskarna kunde analysera deras motivation att träna och hur den påverkades av typen av träningsprogram de följde. Frågeformulären baserades på det så kallade Situational Motivation Scale-systemet, vilket utvecklats för att mäta motivation under olika omständigheter. Det är bekräftat användbart inom studier på träning och motion.

Deltagarna i gruppen som tränade med slumpmässigt utvalda övningar varje pass upplevde en ökad motivation att träna allteftersom studien fortskred. För den traditionella gruppen var det tvärtom. Deras motivation sjönk en aning jämfört med mätningen innan studien påbörjades.

Motivation att träna är inte att underskatta, när det gäller att bli större och starkare. Tryter motivationen, kan träningen börja gå på rutin på fel sätt och passen blir oinspirerade. För den som inte är motiverad att träna av andra anledningar, kanske det till och med betyder att han eller hon lägger av helt. Halvhjärtad träning ger säkert sämre resultat än träning där du ser fram emot varje pass och ger allt när du är på gymmet. Ingen träning alls ger definitivt sämre ökning än någon träning, oavsett variation, progression eller periodisering.

Att vara motiverad är alltså mycket viktigt för att hålla träningen effektiv på sikt. I vissa grupper, som till exempel äldre, kan bortfallet från ett påbörjat träningsprogram vara så högt som 80 %, just på grund av orsaker relaterade till motivation.

MUSKELTJOCKLEK

Det fanns inga signifikanta skillnader grupperna emellan innan studien började. Vid mätningarna efter de åtta veckorna av träning såg man att båda grupperna ökat sin muskeltjocklek vid mätningarna ordentligt. I vastus lateralis och rectus femoris såg man ingen skillnad grupperna emellan.



När det gäller vastus intermedius var det dock bara kontrollgruppen, de som följt ett traditionellt program med fasta övningar, som uppvisade några ökningsar jämfört med de första mätningarna.

STYRKA

Deltagarnas maxstyrka ökade generellt lika mycket oberoende av träningsprogram, men med ett undantag: bänkpress. De som tränat slumpmässigt förbättrade i princip inte sitt 1RM i bänkpress alls. De som tränade enligt ett förutbestämt program med fasta övningar uppvisade däremot en ökning på 4,77 % i snitt.

Styrka är inte bara ren råstyrka. Den beror också till stor del på nervsystemet och hur effektivt det förmedlar signaler från hjärnan till musklerna. En faktor som styr ökningsar av styrka är motorisk inläring. Du blir bra på det du gör. Hur blir du starkare i bänkpress? Du tränar bänkpress. Det är mycket möjligt att skillnaderna i styrkeökningar grupperna emellan kan förklaras just genom repetition, motorisk inläring och anpassningar av nervsystemet.

KROPPSSAMMANSÄTTNING

Här såg man inga signifikanta skillnader grupperna emellan. En minimal skillnad i förändringar av mängden kroppsfett, med fördel för kontrollgruppen, men antagligen inget att bry sig om. Det finns knappast någon anledning att tro att träningsvariation på det här sättet påverkar mängden kroppsfett, utan det lär snarare vara en fråga om dieten.

BRISTER OCH SVAGHETER

Även om den här studien är intressant i och med att den är bland de första som faktiskt undersöker begreppet "muscle confusion" på ett vetenskapligt sätt, har den ett par brister som är värda att nämna.

Den är kort. Det är inget speciellt med just den här studien, utan något som hela området med styrketräningsrelaterad forskning lider av. Det kostar pengar att utföra långa studier, och pengar finns ofta inte i överflöd. Det tar tid att öka i muskelmassa och styrka, i synnerhet efter några års träning. På åtta veckor hinner det inte hända så mycket. >>

”En bra kompromiss skulle kunna vara att grunda ditt träningsprogram på basövningarna, som knäböj, pressar, marklyft och roddövningar. Ta med dessa som en ständigt närvarande bas i träningspassen.”



I den här studien såg man små skillnader mellan grupperna, men de skillnaderna kanske blir signifikanta över en mycket längre mätperiod?

Man mätte bara muskeltjockleken i låren. Det känns som något av en bortkastad möjlighet att låta deltagarna träna lika mycket överkropp som underkropp och sedan inte mäta effekterna av den träningen. Man mätte förvisso styrkan både i bänkpress och knäböj, men inte eventuella förändringar av muskeltjockleken i några av överkroppens muskler.

SAMMANFATTNING

Slumpmässigt varierad träning verkar ge ungefär lika stora ökningar av muskeltjockleken och styrkan som planerade träningspass med förutbestämda övningar. I alla fall över en så kort tid som två månader. Att kasta om övningarna helt och hållet från pass till pass tycks dock kunna försämra resultaten en liten aning. Både när det gäller tillväxten i enskilda muskler och maxstyrkan i bänkpress.

Det är inga dramatiska skillnader, men mätbara. Om studien hade fortsatt under längre tid kanske större skillnader grupperna emellan hade uppbarat sig. Det är alltså inte omöjligt att det medför begränsningar att byta

träningsupplägg och övningar alltför ofta. Det kanske gör det svårare att öka i både muskelmassa och styrka jämfört med att följa ett strukturerat och planerat program med begränsad variation.

Att byta övningar varje pass hade dock en klar fördel: deltagarna blev mer motiverade att träna. Det är inte nödvändigtvis avgörande för alla. Många har andra motiverande faktorer att luta sig mot som gör att de fortsätter träna effektivt. Ett hägrande mål med träningen kan vara motivation nog.

För någon som har svårt att hålla sig till ett träningsprogram på grund av bristande motivation är det dock desto viktigare. Somliga har till och med svårt att fortsätta träna överhuvudtaget om motivationen sjunker awwwwv att köra samma saker hela tiden. Det blir säkert ännu viktigare på lång sikt. Om motivationen börjar tryta redan efter några veckor, hur ser den då ut efter ett år?

FOKUSERA DIN TRÄNING PÅ DINA MÅL

Även om det inte gör någon stor skillnad, bör du kanske hålla dig till ett bestämt program utan överdrivna variationer fram och tillbaka, om du vill optimera dina träningsresultat. Satsa du på något som styrkelyft, där det handlar om ett fåtal specifika övningar,

lär du definitivt tjäna på att i första hand träna just det du vill bli bra på.

En bra kompromiss skulle kunna vara att grunda ditt träningsprogram på basövningarna, som knäböj, pressar, marklyft och roddövningar. Ta med dessa som en ständigt närvarande bas i träningspassen. Därifrån kan du bygga vidare med isolerande övningar som inte kräver någon speciell motorisk inlärning, som curls, bensparker och andra maskinövningar. Dessa övningar kan du variera mer eller mindre fritt, kanske efter vad du har lust med för dagen. På det sättet får du både regelbundenheten i de mest givande övningarna och variationen i träningen som helhet för motivationens skull.

Om inte annat lär det i längden bli svårt att få kontroll över din progression i träningen, om du varierar övningarna för mycket från pass till pass. Någon slags fast punkt och regelbundenhet är nog vettigt att basera träningsupplägget på. Annars riskerar du att din slumpmässiga träning också ger slumpmässiga resultat. ■

Referens: PLoS One. 2019 Dec 27;14(12):e0226989. The effects of exercise variation in muscle thickness, maximal strength and motivation in resistance trained men.



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

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



Hemma- mästerskap

- tuffare än väntat

Del 2 av 2 - turneringen

Häng med på Förbundskaptenens resa från första planering till genomförande av Nordiska mästerskapen i fotboll i Sverige i början av sommaren. I förra numret fick vi veta mer om de långa förberedelserna. Nu är det precis dags för matchstart.

TEXT>> PETER ERIKSSON FOTO>> NICLAS ERICSSON

Förbundskapten Fotboll. Svenska Polisidrottsförbundet.

SÅ VAR VAR JAG.. Just det, sinnesro.. Matchen mot Norge skulle nu starta och domaren blåste i sin pipa.

Inledningen av matchen startade en aning trevande och det verkade finnas en del nervositet hos båda lagen. Lite klassisk "lära känna varandra" fotboll. Men, det dröjde verkligen inte länge förrän tempot sakta ökade och det med ganska hög fart.

Tempot blev högre och högre och det märktes att det var två riktigt bra fotbollslag som möttes.

Det kändes som att Sverige hade matchen och att 1-0 målet snart skulle komma även om det funnits chanser åt båda håll så var känslan av ett visst övertag ändå präglade inledningen.

Sen så hände det som jag inte riktigt såg komma, Norges anfallsstjärna gled igenom vår backlinje och rullade in 1-0 till Norge bakom Angelica Riggo Ringstrand i svenska målet.

Sverige försökte resa sig, men det kändes ändå som att laget blivit lite stukat av det norska målet, därför kom Norges 2-0 mål lite som ett brev på posten. Men tvärt emot det norska 1-0 målet så verkade 2-0 målet vara lite tändvätska för damerna. De svenska chanserna radades upp en efter en och med en kvart kvar att spela så lyckades Sverige genom Sara Mellouk göra 1-2.

Nu påbörjades en massiv anfallsfotboll mot det norska målet och det



kändes som att en kvittering skulle komma vilken minut som helst. Tyvärr så stängde norskorna igen dörren och en norsk seger var ett faktum.

En fantastisk fotbollsmatch var slut och även om resultatet inte gick Sveriges väg, så hade laget visat prov på fin fotboll.

Ett stort avbräck för Sverige var dock att även Rebecca Öhman drog på sig ett utsträckt ledband i foten. Så de svenska damerna hade nu 2 spelare skadade inför kommande turnering.

EFTER MATCHEN så väntade en fantastiskt välförtjänt middag och lite kvälls ro med både dam och herrlaget. Efter middagen, som blev väldigt sen, så var det dags för damerna att ställa om till ny match och för herrarna var det dags att ladda igång inför deras första match.

Vi ledare samlades på mitt och Rubens rum för att gå igenom damernas match och dagen i sin helhet.

”Det var otroligt inspirerande, OCH VARMT, att stå tillsammans med alla nationerna på invigningen.”

Det var trötta huvuden, men glada miner trots allt. En lyckad första dag var på väg att ta slut. Klockan hann slå över midnatt innan dörren stängdes utav Coach Robert.

Klockan ringde 06.30 och det kändes som att någon kastat in en handgranat i huvudet på både mig och Ruben i legenden rummet på Bosön.

Men, en 2+1a så var vi båda redo för den gemensamma lagfrukosten vid 07.30. Både dam och herrlag skulle denna måndag få spela match i riktig högsommarvärme.

Men innan det så var det dags för en underbar invigning vid 10.00.

Det var otroligt inspirerande, OCH VARMT, att stå tillsammans med alla nationerna på invigningen medan svenska polisorkestern spelade med full energi och sedan höra vår ordförande Michael Fetz förklara hela nordiska mästerskapen för öppnad.

NÄR INVIGNINGEN var klar och nästa mål mat var intaget så var det vid 11.30 dags för samling för damlaget. Ett damlag som inte alls verkade stukat av första dagens skador och förlust, snarare tvärtom. Luften andades revanschlusta och det kändes som om vi skulle få se ett ännu mer taggat damlandslag. Och gissa om jag hade rätt... Sverige mötte svårspelade Danmark, som de, liksom norrmännen, hade ett par riktigt snabba och bollskickliga spelare.

Sverige, som var tydligt anförda av Lisa Dahlqvist denna match, lyckades till sist överlista Danmark och de tre första poängen i poängkistan var ett faktum. >>



Jag tyckte mig kunna urskönja en viss lättnad i damlaget, som innan turneringen ändå fått anses som en av favoriterna till att ta hem guld i år.

Medan damerna njöt av segern, så var ledarna tvungna att springa hastigt vidare till herrarnas match som började strax därefter. Även om vi förberett oss in i minsta detalj och delat upp ledarna inför matcherna som krockade lite grann, så fanns det trots detta en viss stressfaktor med i bilden.

HERRLANDSLAGET skulle i sin första match få möta Island, ett isländskt lag som ofta spelar en väldigt fysisk och intensiv fotboll. Sverige skulle därför till en början behöva dra ner på tempot och försöka hålla i bollen längre stunder. Detta eftersom vi är ett mer spelskickligt lag än vad Island är.

Matchbilden startade som väntat med ett högt tempo och ganska fysisk fotboll. En matchbild som inte alls såg ut att passa det svenska laget.

Från sidan såg det lite trögt och nervöst ut i det svenska laget och

känslan av att ”den här matchen har vi” infann sig aldrig riktigt. Sverige vinner ändå matchen mot Island med 1–0 och för att vara en inledningsmatch med spelare som aldrig tidigare spelat med varandra så är 1–0 ett bra resultat.

Tyvärr så började målsprutan Magnus Söderheim och Målvakten Tom Lagneteg få känningar ifrån gamla skador. Skador som tyvärr senare skulle visa sig sätta lite käppar i hjulet för de båda spelarna.

Dagen hade kommit till sin ända och det var dags för middag med hela den svenska truppen. Efter det så väntade vila och rehab för skadade spelare.

På tisdagen den 4 juni så hade damerna spelfri dag medan herrarna stod inför att möta Finland. Ett Finland som på pappret var en enkel vinst för Sverige.

Finland var nya i nordiska mästerskapen vad gäller fotboll och var inte alls tippade att hamna i toppen av tabellen av mig. Det äts gemensam lunch innan herrlaget har samling. En samling som ger mig gott hopp inför

matchen. Herrarna, precis som damerna dagen innan, visar att de är ordentligt redo för nästa nordiska batalj.

Genomgången är återigen lysande av ledarstaben och jag kan nästan se hur det står VINST i pannan på samtliga spelare.

Men oj så fel jag hade. Finland öppnar matchen i ett furiöst tempo och Sverige är inte alls med ifrån start. Jonas Käck, som ersatte skadade Tom Lagneteg i målet inför denna match, hade häcken full och stod för den ena fantastiska räddningen efter den andra.

TYVÄRR LYCKAS FINLAND till sist knäcka Jonas och den svenska backlinjen och 1–0 målet till Finland är ett faktum.

Trots målet så visar inte Finland några tendenser till att dra ner det helt otroliga tempot de startat matchen i.

Efter en stund så betvingar Finland Jonas i målet ännu en gång och resultatavslutningen visar nu 2–0 till Finland. Sverige börja sakta men säkert hämta hem matchen och har ett par riktigt farliga chanser att göra både 1–2 och 2–2, tyvärr så finns inte de där små marginalerna på den svenska sidan denna dag utan Finland tillskrivs segern och siffrorna 2–0 till Finland är ett faktum.

Ett resultat som inte riktigt var med i beräkningarna ifrån ledarstaben inför turneringen. Men sådan är fotbollen och det vara bara plåstra om spelarna och ta nya tag inför sista placeringsmatchen som skulle visa sig bli Danmark.

Under kvällen den 4:e Juni så hade det officiella svenska damlandslaget i fotboll landskamp på Friends Arena på kvällen. Den svenska truppen ville så klart stötta de till seger, så två abonnemang bussar senare så var vi på väg mot Friends Arena för att tillsammans njuta av varandras sällskap och fortsätta dagen med att njuta av ännu mer fantastisk fotboll än den som spelades på Bosön tidigare samma dag.

Efter matchen så bar resan av tillbaka mot Bosön för att äta kvällsmål och vila inför onsdagens batalj.



Denna gång var det damlandslagets tur att spela och herrarna fick sin vilodag. En tidig frukost vid 06.30 stod på agendan och man började vid frukosten se att de två tidigare matcherna för damerna hade satts sig lite på musklerna. En aning trötta spelare dök upp vid frukosten.

Det som är så fantastiskt med drivna idrottare är att när det väl gäller så är den där återspeglade tröttheten som bortblåst.

KLOCKAN SLOG 09.00 och domaren blåste igång matchen. De svenska spelarnas trötthet hade bevisligen tagit vägen någon annanstans än i musklerna. Inledningen av matchen, där Island för övrigt stod för motståndet, tillföll Sverige helt och hållet.

Redan från start så kändes det som att Sverige kontrollerade matchen. Utan att verka allt för trygg i omdömet så är "a walk in the park" ändå min känsla kring matchen.

Sverige kontrollerade matchen totalt och visade prov på riktigt fin fotboll. Glädjande så tog Sverige även väl tillvara på de chanser som erbjöds.

En av turneringens skyttedrottningar under nordiska mästerskapen Sara Mellouk hade en lyckad morgon denna dag. Sara lyckades peta in 2 mål (eller om det var 3 till och med) och 1 assist denna morgon och var en stor bidragande orsak till att Sverige till sist fick stå som segrare med hela 5-0.

Efter att ha sett Sverige spela så fantastisk fotboll i ett antal matcher så kände jag mig trygg i att Sverige ska göra allt de kan för att ta sig till EM för damer i Tyskland sommaren 2025.

Efter en gemensam lunch så väntade lite fritid för spelarna innan det var dags för lite lagaktivitet på kvällen. Musikquiz och lite roliga lekar stod på agendan och det verkade uppskattat, även om vi så här i efterhand kanske skulle haft fler kvällar som denna. För det var verkligen både roligt och mysigt och det såg ut som att spelarna tyckte det samma.

Efter gemensamt kvällsmål så var det dags att krypa ner i sängen och ladda batterierna inför den sista speldagen för de nordiska polismästerskapen i fotboll 2024.

Sista dagen bestod av två matcher,

damerna skulle möta Estland i sin sista match och herrarna skulle möta Danmark i match om 3e – 4e pris.

Först ut var damlaget som skulle spela vid 09.00. Det går inte annat än att förundras över den kämpaglöd som detta damlag visat under turneringen. Fyra stycken 90-minuters matcher på fem dagar och två skadade spelare inledningsvis. En som verkligen visade denna kämpaglöd var Jenny Hedfors, ni minns hon som skadade sig under första träningen. Hennes fot var efter skadan så blå och svullen som en fot kan vara, men med stark vilja och hård rehab under dessa dagar, så kunde Jenny spela matchen mot Island som inhoppare och var sedan startspelare i matchen mot Estland. Hela damlaget genomsyrades av den glöden. Det var något som även syntes när det var dags för den sista matchen att starta.

Sverige tog kommandot direkt och inledningen av matchen kändes väldigt lugn och trygg. Men i mitten av första halvlek så händer något med det estländska laget, de radar upp chanser och Carolina i målet får anstränga sig flertalet gånger. >>

Sverige är stundtals ordentligt nära på att släppa in ett estländskt ledningsmål. Till min glädje så är det dock Sverige som gör 1-0 och Sverige har i slutet på matchen även bud på fler mål. Domaren blåser av matchen och det svenska silvret är i hamn. En valör som likt Estland 2019 ändå känns skön att få hänga på sig.

NÅGRA TIMMAR SENARE var det dags för herrlaget att göra dagens entré i vinnarhallen. Danmark stod för motståndet och när man under veckan tittat och analyserat de båda lagen så fanns det ändå en väldigt skön känsla inför matchen. Nog skulle väl Sverige knipa en medalj även i herrkategorin.

Precis som med Finlands matchen så började inledningen i ett otroligt högt tempo. Det var tydligt att båda lagen ville åt bronsmedaljen och inte tänkte lämna något åt slumpen.

Det var en match med gott om chanser åt båda håll och målvakterna i de båda lagen fick visa stort prov på skickligt målvaktsspel.

Jonas Käck i det svenska målet visa-

de tydligt varför han senare skulle bli vald till turneringens bästa målvakt.

Det höga tempot fortsatte hela matchen igenom och resultatet stod vid full tid 2-2.

Nu väntade straffar som avgörande, men med tanke på den fina form det svenska herrlaget ändå visat under matchen samt Jonas storspel i målet så borde ju straffarna gå vägen och den svenska truppen få ytterligare en medalj till samlingen.

Tyvärr så fanns inte varken nerver eller marginaler på den svenska sidan av mittlinjen. Spelare efter spelare som stegade upp missade sin straff (även om den danska målvakten så klart räddade en del straffar också). Danmark stod till sist som segrare i bronsmatchen och slutresultatet efter straffar skrevs till 5-3 i Danmarks favör.

De sista matcherna för de andra nationerna spelades och en brutal känsla av lättnad infann sig. Det var strax dags för prisutdelning.

Jag kom på mig själv att fundera på om det verkligen var över. Hade vi roddat ihop nordiska mästerskapen!

Det verkade minsann inte bättre!

PRISUTDELNINGEN var precis lika vacker som vädret varit under veckan och det var med stolthet man kunde se alla nationerna uppställda i en halvma-
ne för att sedan hylla medaljörerna en efter en.

Denna fina gemenskap som uppvisas under prisutdelningen är en stor bidragande orsak till att man tycker polisidrotten är så fantastisk och vissa avseende skiljer sig ifrån vanliga idrotten. När prisutdelningen var klar så väntade banketten och vilken bankett sen! Mikaela, vilken klippa!

Maten var 5 plus, DJ 5 plus, humöret på alla 5 plus. Det var en kväll som jag för evigt kommer att minnas. Det var verkligen den perfekta avslutningen på en perfekt vecka.

Det var tack och lov inte bara vi som tyckte det var perfekt, lovorden från övriga nationer gjorde att man blev några centimeter längre den kvällen.

"det bästa nordiska mästerskapet som någonsin arrangerats" var ett av omdömena.





Att jag fått vara med och arrangera det tackar jag dig särskilt för Mikaela Kellner!

Att vakna dagen efter banketten kan inte annat beskrivas med tomhet och längtan. En tomhet över att den veckan som var så makalös nu var över, men en längtan.. En ganska kraftig längtan till att få det svenska damlandslaget att kvalificera sig till EM i Tyskland 2025.

Nu när artikeln börjar närma sig sitt slut så funderar jag på det jag skrev i början och som jag sa till min vapendragare Robert Andersson.. Hur stressigt kan det bli?

SÅ HÄR I EFTERHAND så kan man ju reflektera över allt och fundera på om ordet stress ens kan beskriva det som man upplevde innan och under mästerskapen. Det var så mycket mer än stress, EKG förändrande stress är väl en nivå som rimligt beskriver det man varit med om.

Men, detta till trots så TACK, TACK till alla spelare som var med oss på den här resan. Ni har varit helt underbara och dessa 5 dagar kommer för evigt sitta etsats i ens minne.

”Denna fina gemenskap som uppvisas under prisutdelningen är en stor bidragande orsak till att man tycker polisidrotten är så fantastisk.”

Tack till Robert, Peter, Ruben och Andréa som hjälpte mig med allt kring laget, utan er hade det inte ens blivit i närheten så bra som det blev för alla spelare.

Ett extra stort tack vill jag återigen rikta till er; Maria Moberg, Ewelina Kruszczyńska, Marie Berntsson, Emma Bengtsson, Josefine Christensen, Ramin Razi och Jessika Jonsson utan er hade inget varit sig likt. Er laganda, er känsla för detaljer, er vilja att fixa varenda lite pryl var och är helt otrolig!! Det finns inte ord för hur makalöst fint ni hjälpt mig med detta! Vi är er för evigt tacksamma.

Och Mikaela! TACK, från hjärtat TACK. Fotbollen och polisidrotten ligger mig väldigt varmt om hjärtat och det kan låta klyschigt, men ett enormt tack för allt du gjorde dessa dagar. Du fick arrangemanget att glänsa och nå nya nivåer! De nordiska länderna har nu fått en ny nivå av hur man arrangerar ett nordiskt mästerskap i fotboll!

När jag ändå har pennan igång vill jag tacka Rikard Gill på Stadium samt Adidas Sverige för ert arbete med matchkläderna. Ett enormt tack till Sportfabriqen för erat arbete med att få fram all utrustning! Tack även till våra sponsorer som gjorde det möjligt att få till allt material och kläder. Standby, Rekarne Sparbank, Sportfabriqen, Latitude 65, Glove Glu, Smell Well, Strawberry Hotell, Bosön, Polisförbundet, Eriks Biluthyrning, Mabi Biluthyrning, Armbandshuset.se, Go Well, OrthoMovement, Skogstorps gym och Sweshooter.se

Nu väntar nya tag och uttagningar till EM för damer i Tyskland 2025.

Så är du duktig kvinnlig fotbollsspelare så tveka in att höra av dig till mig!



RESULTAT /// NORDISKA MÄSTERSKAPEN FOTBOLL

HERR

Island - Sverige 0-1
Sverige - Finland 0-2
Sverige Danmark ¼ plats: 3-5 på straffar.

Placering

- 1: Norge
- 2: Finland
- 3 Danmark
- 4 Sverige
- 5 Estland
- 6 Island

DAM

Sverige - Norge 1-2
Danmark - Sverige 1-2
Island - Sverige 0-5
Sverige - Estland 1-0

Placering

1. Norge
2. Sverige
3. Danmark
4. Island
5. Estland

POLISLANDSLAGEN I SIN HELHET

LEDARE

Tränare: Robert Andersson
Tränare: Peter Friberg
Tränare: Ruben Höjer
Materialförv.: Andréa Tufvesson

DAMLANDSLAGET

Målvakter
1) Angelica Riggo Ringstrand
22/32) Karolina Leonardsson

Backar

- 4) Amanda Johansson
- 5) Rebecca Öhman
- 3) Nilla Fischer
- 14) Kristin Andersson
- 13) Denisa Amin

Mittfältare

- 21) Lisa Dahlkvist
- 15) Adelina Zahirovic
- 17) Emma Lahger
- 12) Sara Lännqvist
- 8) Sara Källman
- 6) Moa Pettersson

Anfallare

- 2) Sara Hedicke
- 16) Cecilia Thörngren
- 23) Sara Mellouk
- 9) Jenny Hedfors
- 11) Alva Boman

HERRLANDSLAGET

Målvakter

- 1) Tom Lagneteg Nilsson
- 23/24) Jonas Käck

Backar

- 14) Eric Sachs
- 4) Evert Ivarsson
- 3) Teodor Strömberg
- 18) Simon Holmér
- 13) Joar Van De Beld
- 2) Oscar Lönnborg

Mittfältare

- 5) Jacob Sundström
- 7) Elias Nilsson
- 16) Carl Borg
- 6) Sebastian Gustavsson
- 8) Johan Leandersson
- 15) Gustav Resebo

Anfallare

- 10) Magnus Söderheim
- 21) Marc Saliba
- 9) Edward Plönning
- 11) Mikael Persson



Inbjudan till Polis-SM //Luftvapen

Plats >> Morups skyttebana

Datum >> 26 januari 2025

Arrangör >> Varbergspolisens Skytte och Idrottsförening samt Morups skytteförening

KLASSINDELNING

Luftpistol: Öppen, dam, yngre och äldre veteranklass samt lagtävling.

Luftgevär: Öppen klass.

OMFATTNING

Luftpistol: Damer, veteraner och öppen klass 60 skott. Damer och veteraner har rätt att delta i öppen klass.

Luftgevär: 60 skott.

Skjuthallen utrustad med Megalink.

ANMÄLAN

Senast den 5 januari 2025. Anmälan via E-post till christer.back@polisen.se OBS! namn, personnummer och förening måste anges.

PRISER

Förbundets mästerskapstecken och sedvanliga hederspriser.

AVGIFTER

Individuellt 100 kronor, lag 150 kronor. Betalas samtidigt som anmälan görs till swish 1233717220, Varbergspolisens Skytte och Idrottsförening.

JURY

Anslås tävlingsdagen.

SERVERING

Enklare sådan i skjuthallen.

UPPLYSNINGAR

Christer Back 0730-746944.

TOFFLOR

Vi har testat skofritt på skjutbanan för att slippa städa så mycket.

Våra golv är dock lite kalla så vi har kommit fram till att vi rekommenderar att man tar av skorna vid ingången men det är frivilligt.

Där finns några tofflor att låna, eller så kan man ta med sig egna tofflor eller inneskor.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM // Halvmarathon

Plats >> Göteborgsvarvet, Göteborg

Datum >> 17 maj 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

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

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

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

PLATS

Start och mål vid Slottsskogsvallen i Göteborg.

TÄVLINGSANSVARIGA

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

ANMÄLAN

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

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

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

Registreringen genomförs via länken:

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

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

AVGIFT FÖR POLIS-SM

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



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

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

TÄVLINGSKLASSER

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

PRISER

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

BOENDE

Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

PM

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

Resultatlistan publiceras på samma plats några dagar efter loppet.

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Bowling

Plats >> Classic bowl, Göteborg

Datum >> 14-15 mars 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns Idrottsförening



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

KLASSER INDIVIDUELLT

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

LAGTÄVLING

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

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

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

TÄVLINGSREGLER

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

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

MÄSTARNAS MÄSTARE

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

TIDER

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

BANKETT

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

BOENDE

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

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

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

ANMÄLAN

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

AVGIFTER

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

GPIF 5597-5965 senast 2025-02-10

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



Inbjudan till Polis-SM //Rinkbandy

Plats >> Askims ishall, Göteborg

Datum >> 9-10 april 2025

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

TÄVLINGSPLATS

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

TID

Onsdag och torsdag, 9-10 april 2025.

Regler och tävlingsbestämmelser:

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

ANMÄLAN

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

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

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

ANMÄLNINGSavgift

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

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

Göteborgs Polismän idrottsförenings Bankgiro 5597-5965.

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

ÖVRIGT

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

FRÅGOR

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

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

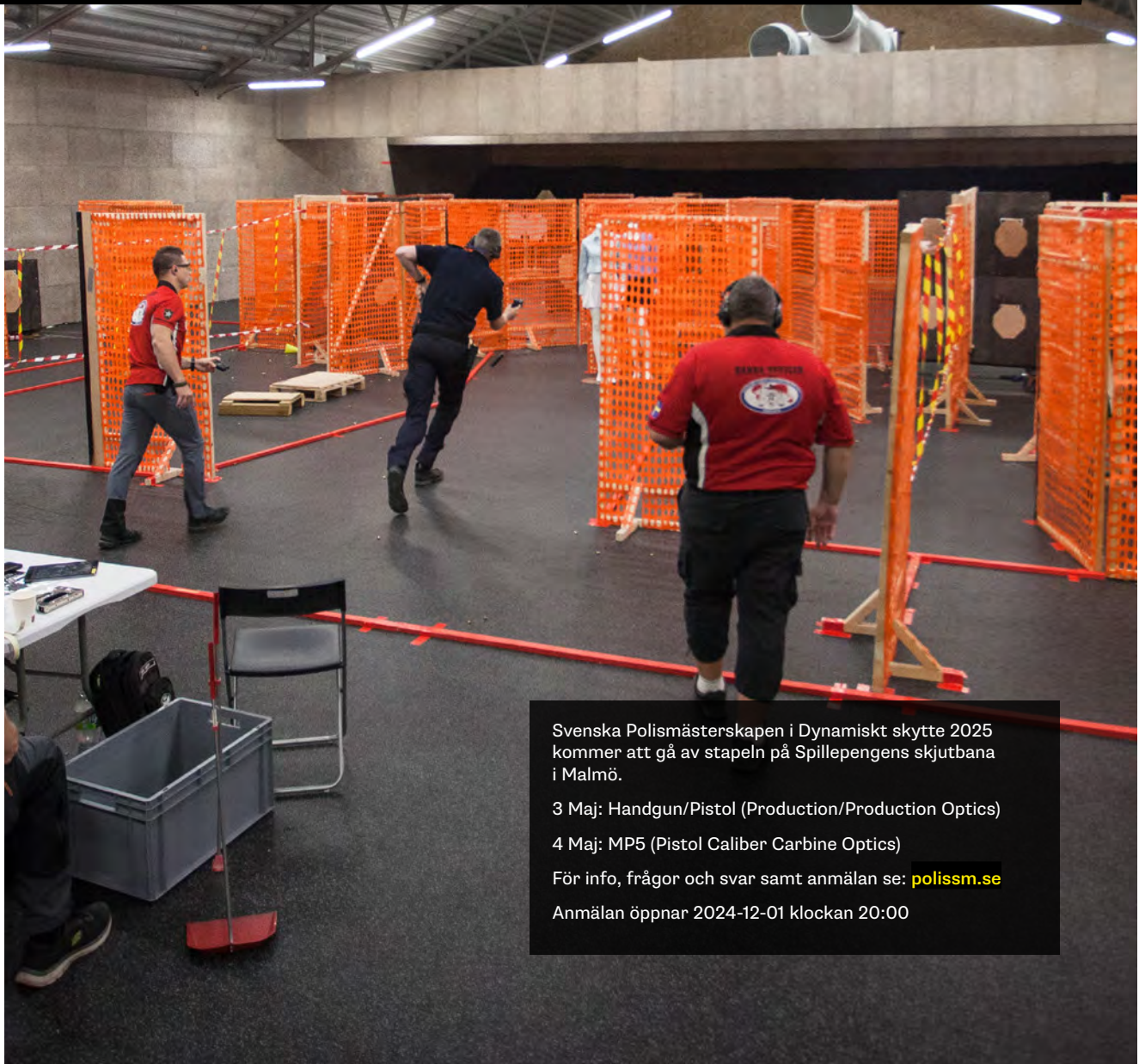
>>Läs mer på polisidrott.s

Inbjudan till Polis-SM //Dynamiskt skytte

Plats >> Spillepengens skjutbana, Malmö

Datum >> 3-4 maj 2025

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



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

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

4 Maj: MP5 (Pistol Caliber Carbine Optics)

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

Anmälan öppnar 2024-12-01 klockan 20:00



Inbjudan till Polis-SM //Handboll

Plats >> Heidhallen, Göteborg

Datum >> 21-22 maj 2025

Arrangör >> BK Heid och Svenska Polisidrottsförbundet

SPELDAG

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

Plats: Heidhallen, Transistorgatan i Västra Frölunda (Göteborg)

KLASS

Herr och Dam

ANMÄLAN OCH AVGIFT

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

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

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

ÖVERNATTNING OCH BANKETT

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

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Svenska Polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser finns på www.polisidrott.se.

UPPLYSNINGAR

David Fagerberg (david.fagerberg@polisen.se)

ÖVRIGT

Vid få anmälda lag kan andra blåljusmyndigheter komma att delta.

>>Läs mer på polisidrott.s

Polishund-SM Draghund 2025



Borlänge den 6 – 7 februari



Södra Dalarnas
Draghundsklubb tackar
Polisens hundförarförbund för
förtroendet att arrangera
Draghunds-SM för polishundar 2025!

Program

Onsdag kväll Förarmöte och lottning

Torsdag Linkörning 10 km med individuell start.
Lunch i motionscentralen

Torsdag kväll Bankett med prisutdelning

Fredag Stafett 3 x 2,5 km linkörning.
Prisutdelning och lunch i motionscentralen.

Anmälan

Anmälan senast 31 januari till info@sodradalarnasdhk.se.
Avgift 200 kr för individuell start. Stafettlag anmäls på plats.

Plats

Alla tävlingar, förarmöte och bankett blir på
Bergebo Motionscentral.
<https://www.domnarvet.com/start/?ID=396877>
<https://maps.app.goo.gl/puVsBvsJYA7xa61k6>

Boende

First Camp Mellsta är närmaste camping, med trevligt boende i
stugor eller camping. Det går också att fricampa vid Bergebo,
med tillgång till toalett, dock utan el.
Ett flertal bra hotell finns i centrum.

Mer Information

Mer information kommer i Polisens hundförarförbunds
sociala medier. Du kan också ta kontakt med
klubben via info@sodradalarnasdhk.se.



Södra Dalarnas Draghundsklubb

Vi älskar idrott och hundar och är 120
medlemmar varav 40 aktiva tävlingsåkare på
alla nivåer.

Klubbens verksamhet bygger på
att alla kan vara med oavsett ålder, hundras
och ambitioner! Vi är en av landets mest
framgångsrika klubbar med både
bredd och elitverksamhet.

Vi har också aktiva i alla
stilar, barmark, släde och nordisk stil.

Foto NKphotoart





Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Golf



Datum >> 8-11 september 2025

Plats >> Odense, Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

PROGRAM

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

9/9 - Invigningsceremoni, första omgången av mästerskapet.

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

11/9 - avresa efter frukost.

PLATS

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

BOENDE

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

UTTAGNING

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

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

KOSTNAD

Du står själv för resa till och från Billund flygplats. Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan samt ytterligare information till er som blir uttagna till mästerskapet.

MIKAELA KELLNER

Svenska Polisidrottsförbundet
Generalsekreterare



Intresseanmälan till Europeiska mästerskapen // **Fotboll**



Datum >> 16-23 juni 2025

Plats >> Tyskland

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

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

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

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

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

Mer information kommer till de som anmäler intresse.

PETER ERIKSSON

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



>>Kalender över Polis-SM 2025

Aktuell tävlingskalender på polisidrott.se

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
26 januari	Luftvapen	Varberg	Varbergpolisens skytte- och idrottsförening
6-7 februari	Draghund	Borlänge	Polisens hundförarförbund
14-15 mars	Bowling	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
9-10 april	Rinkbandy	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
4-5 maj	Dynamiskt skytte	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
17 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
21-22 maj	Handboll	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
12-15 augusti	Pistol	Östersund	Jämtlandspolisens Idrottsförening
3-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Örebro	Örebropolisens Idrottsförening
September	Orientering	Eskilstuna	Eskilstunapolisens Idrottsförening
November	Padel	Stockholm	Svenska Polisidrottsförbundet

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

>>Planering över internationella polismästerskap

= nordiska mästerskap

= europeiska mästerskap

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



Rättelse SPM i Golf från förra numret

Författaren av artikeln från Svenska Polismästerskapen i Golf skrevs Göran Lindkvist. "Reflektioner från tävlingsledningen" skrev av Peter Karlstedt & Greger Axelsson. Fotograf var Göran Lindkvist.





Vi tackar vår försäkringsfamilj för året som gått och önskar denna familj ett fint 2025.

Nyhet! Boka genomgång



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

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

 **Polisförbundet**
Försäkring

Avs:
Förbundsmedia AB
Prästgatan 31B
831 31 Östersund



Bärgning och vägassistans dygnet runt i hela Sverige

Assistancekåren är snabbt på plats i hela landet när du behöver hjälp med bärgning, starthjälp, punktering, drivmedelsbrist, feltankning, hjälp på plats och låsöppning.

Teckna Assistancekåren Vaghjälpm™ så slipper du självrisk, och försäkringen gäller oavsett vem som kör bilen. Läs mer och teckna på assistancekaren.se/vaghjalp



ASSISTANCEKÅREN

LOKALA BÄRGARE DYGNET RUNT 020-912 912

Vill du bli en del av Assistancekåren?

Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

Använd QR-kod för att teckna Vaghjälpm



Anpassad för att jaga bus

Vi inreder och anpassar den klassiska piketen för Polisen. Med 80 års erfarenhet inom påbyggnadsarbete och inredning är vi självklara val för myndigheter inom säkerhetssektorn.

 www.karossan.se

 @karossanab

 Karossan AB

