

# SKÅNEPOLISEN

SPORT & FRITID

[www.skanepolisen.se](http://www.skanepolisen.se)

nummer 2 - 2024



Läs om:

- Polis-SM i bowling
- Köpenhamns Marathon



**Postadress:**

Skånepolisens Sport & Fritid  
205 90 MALMÖ

**Ansvarig utgivare:**

Stefan Sintéus

**Chefredaktör/**

**Redaktionsssekreterare:**

Ola Wahlberg, Malmö  
E-post: redaktion@skanepolisen.se  
www.skanepolisen.se

**Adressändring/utebliven tidning:**

E-post: info@skanepolisen.se  
eller  
Skånepolisens Sport & Fritid  
Mediahuset i Göteborg AB, avd. syd  
Bankgatan 20, 233 31 Svedala

**Materialstopp till redaktion  
och utgivningsplan 2024:**

Nr	Materialstopp	Utgivn.
1	26 februari	v 14
2	6 maj	v 24
3	12 augusti	v 38
4	4 november	v 50

Artikelförfattare ansvarar själva för sina artiklars innehåll. Bilder ska vara godkända för publicering i tryck och på webben.

**Omslagsfoto:**

Bowling är kul. Foto: AdobeStock

**Layout:**

Informationsmedia i Gbg AB, avd. syd  
Magnus Cederlund, Camilla Wixenius.

**Tryck:**

Exakta Print, Malmö  
www.exakta.se



**Distribueras som post- & webbtidning:**

ISSN 2001-8355 (Print)  
ISSN 2001-8363 (Online)

Tidning av och för alla idrottande och motionerande polisanställda i Skåne samt anhöriga till dessa.



## Ledare

# Malmö visade sig från sin bästa sida

Snart är det sommar och i skrivande stund har det redan varit 25 grader några dagar! Underbart att få känna värmen.

För mig har det varit fullt upp med träning under våren, men sedan har jag och många många andra ägnat hela dygnet åt Eurovision. En folkfest, glitterfest, men också stort fokus på det polisära arbetet! Allt var noggrant planerat och löpte enligt plan. Även de som förstärkte från de nordligare delarna av Sverige fick känna på Malmö från sin bästa sida, sol värme, glada poliser och mängder av glada och färgrika utländska besökare!



Nu i juni drar flera utegympapass igång och att loppet för alla cyklister och löpare är redan igång.

Rent polisiärt stundar EU-valet och så småningom Pride och Malmöfestivalen i slutet av sommaren.

I höst sätts organisationen med de fyra lokalpolisområdena igång.

Detta nummer har vi många fina artiklar från våra medlemmar. Vi uppmanar alla som är ute och sportar på alla nivåer att berätta om er hobby, vi vill alla ta del av vilka möjligheter som finns och få läsa om det i tidningen.

Jag med flera som haft Skrylle som en bas för träning, ett fantastiskt träningsfriluftsområde, har ju dessvärre fått se oss om efter nya inomhusmöjligheter då hela Skrylle brann ner i början av våren. Men nu kommer utelivet igång, så ut i Skrylle och andra friluftsområden för att känna in våren som nu är i full blom!

Ha en fin träningsommar!

Styrelsen i MPGI genom Ordförande MPGI.

Petra Stenkula

# Innehåll

Ledare .....	1	Boktipset: Vi presenterar Anna Breitholtz Monsén.....	20
MPGI:s sektionsledare.....	2	Budkavlen: MPGI – idrott & träning.....	22
Ola begär ordet.....	3	Herrlagets premiär i utomhusserien.....	24
Att bli ett med sitt klot.....	4	Fotbollsdamernas säsongstart .....	25
MPGI:s värdegrund.....	6	En flodkryssning på Donau med cykling i fokus..	26
En svensk klassiker 2024/2025 .....	7	BJJ – att ha oddsen på sin sida .....	30
Köpenhamns Marathon 2024 .....	8	Drömmen som blev sann.....	34
Har du besökt Skånes vackraste Put & Take?.....	10	Polisens Musikkår konserterade när Polisen i Malmö firade 150 år.....	38
Crossfit för en lantis.....	14	Tävlingskalender Svenska Polismästerskap .....	40
Nykomling i Hjärup .....	16	Finn fem fel.....	42
Nygamla hockey/rinkbandysektionen återaktiveras .....	19		

## MPGI:s sektionsledare:

Vill ni som sektion finnas med på denna sidan med namn och kontaktuppgifter skickar ni ett mail till [redaktion@skanepolisen.se](mailto:redaktion@skanepolisen.se) med dessa uppgifterna.



### Golf

Göran Holmgren  
010-561 45 57, 0733-48 38 43  
[goran.holmgren@polisen.se](mailto:goran.holmgren@polisen.se)



### Jakt/Fiske

Jakt: Ola Wahlberg  
[ola.wahlberg@polisen.se](mailto:ola.wahlberg@polisen.se)  
Fiske: Glenn Olsson  
[glenn.olsson@polisen.se](mailto:glenn.olsson@polisen.se)



### Bowling

Naghmeh Moshiri  
[naghmeh.moshiri@polisen.se](mailto:naghmeh.moshiri@polisen.se)



### Ishockey/rinkbandy

Rasmus Andersson  
[rasmus.andersson@polisen.se](mailto:rasmus.andersson@polisen.se)



### Boule

Roland Strömlblad  
0704-36 08 96  
[rollstream@telia.com](mailto:rollstream@telia.com)  
Hans Hammarstedt



### Funktionell Fitness

Attila Vysehrad  
[attila.vysehrad@polisen.se](mailto:attila.vysehrad@polisen.se)



### Handboll – herrar

Magnus Billing  
[magnus.billing@polisen.se](mailto:magnus.billing@polisen.se)



### Handboll – damer

Inez Svensson  
[inez.svensson@polisen.se](mailto:inez.svensson@polisen.se)



### Fotboll – herr

Ramin Razi (ansvarig SM)  
[ramin.razi@polisen.se](mailto:ramin.razi@polisen.se)  
Oliver Jarved (ansvarig Korpen)  
[oliver.jarved@polisen.se](mailto:oliver.jarved@polisen.se)



### Fotboll – dam

Åsa Andreasson  
[asa.andreasson@polisen.se](mailto:asa.andreasson@polisen.se)



### Innebandy

Herrar: Stefan Olofsson  
[stefan-j.olofsson@polisen.se](mailto:stefan-j.olofsson@polisen.se)  
Damer: Maria Moberg  
[maria.moberg@polisen.se](mailto:maria.moberg@polisen.se)



### Cykel-, motions- & friidrottssektionen

Mats Attin  
010-561 50 89  
[mats.attin@polisen.se](mailto:mats.attin@polisen.se)



### Dynamiskt skytte

John Sharifi  
0730-84 92 30  
[john.sharifi@polisen.se](mailto:john.sharifi@polisen.se)



### Padel

Henrik Rosberg  
0733-48 37 74  
[henrik.rosberg@polisen.se](mailto:henrik.rosberg@polisen.se)



## Ola begär ordet

# Äntligen!

Värmen börjar komma och sommaren står för dörren. Ett nytt nummer av vår tidning har hittat till dig och jag önskar dig en trevlig stund med lite intressant läsning om vad som pågår i våra olika sektioner som är igång. Det blev en blandad kompott i detta nummer och jag tycker själv det är ett bra nummer. Vi kämpar hårt för att få in artiklar och att sätta ihop en tidning som är trevlig att läsa. Kanske sitter ni med en kopp kaffe på uteplatsen nu när värmen börjar komma och bläddrar i tidningen. Det ska bli spännande att se hur sommaren kommer att bli och hur länge värmen stannar. Jag har märkt att med åren har vintrarna blivit jobbigare och jobbigare att ta sig igenom men man lyckas ändå till slut. Den som väntar på något gott väntar aldrig för länge. Själv så längtar jag efter semestern som börjar veckan efter midsommar. Efter en jobbig vinter och vår ska det bli underbart att få vara le-

dig lite. För vår del lutar det åt en stuga på västkusten en vecka som vi planerar att hyra och såklart lite tid i vår egen stuga. I vecka 29 ska jag också till Skottland. Jag och en kompis har fått tag i biljetter till British Opens finaldag, jag nämnde det i förra numret och den resan närmar sig med stormsteg. Jag återkommer i ett senare nummer med ett resereportage om den upplevelsen.

I detta nummer har vi också en artikel skriven av en kollegas dotter. Hon

är mycket fotbollsintresserad och har skrivit om hennes kärlek till fotbollen och hur man kan drömma som ung fotbollstjej. Hennes fotbollsresa fortsätter under sommaren och hon och hennes lag ska till Gothia Cup i Göteborg för att spela mot andra lag från hela världen. Kanske blir det ett reportage därifrån också?

Semesterperioden närmar sig med stormsteg och jag kan bara hoppas det blir en sommar fylld av sol och bad. Och mycket träning. Har ni börjat träna än? Om inte så ut och rör på er. Det är så mycket lättare att börja träna när det är bättre väder och lite värme i luften.

Njut av försommaren och sommaren och rör på er så hörs vi till hösten.

Chefred. & redaktionssekr.

*Ola Wahlberg*



# Nu gör vi det enkelt för er!

Betala er årsavgift genom att gå in på denna QR-koden.







# Att bli ett med sitt klot

Att bli ett med sitt klot är magiskt. Att svinga klotet och släppa det så att det nästan flyger fram på banan, kunna få in rätt teknik så man får till skruven mot slutet innan klotet träffar kägglorna är en känsla som inte går att beskriva. Detta måste man uppleva. Innan hade jag inget fokus på tekniken, ansatsen, släppet, vikter eller kärnan på klotet och inte minst min hållning. Allt spelar ju faktiskt roll! Från det tillfälle man släpper taget om klotet kan man inte påverka någonting, allt handlar om förarbetet!

Vi som är medlemmar inom bowlingsektionen har spelat olika länge. Några av oss är med en klubb/förening och några av oss har tyckt att discobowling har varit roligt men med tiden har jag skapat en större förståelse för sporten och hittat en fin gemenskap med varandra då vi delar detta gemensamma intresse.

Detta år arrangerades Polis-SM i Bowling av Malmösektionen, Camilla och Katarina roddade detta med hjälp av MPGI. Den 8-9 mars samlades kollegor från runt om i Sverige (Malmö, Enköping, Gotland, Nässjö, Borås, Göteborg och Stockholm) i Trelleborg för att göra upp om vem som skulle vinna Polis-SM i Bowling.

Både nybörjare och erfarna kollegor var på plats och tävlade i olika klasser: herr- och damklass, oldboys och veteran. Dessa tävlade även i tvåmannalag, fyrmannalag och tillslut mästarernas mästare.



Rasmus fokuserad.

Vi var 6 tappra deltagare (Henrik, Hjalmar, Katarina, Naghmeh, Rasmus och Simon) som var med och spelade och representerade MPGI. Sedan hade vi två andra MPGI-medlemmar (Camilla och Lukasz) som ej kunde delta i själva tävlingen pga. skada och nattarbete men stöttade på bra från läktaren! Det var två härliga dagar fyllda av gemenskap, skratt, underhållning och spänning.

Stort grattis till Lucas Ahlin från Borås och Ingela Von Corswant från Gotland som tog hem guldmedaljer i herr- och

damklassen. Men Malmö kammade hem två vinster tack vare Katarina och Rasmus. Katarina kom tvåa i damklassen samt trea i fyrmannalaget tillsammans med Rasmus och två andra deltagare Ingela från Gotland och Lars från Enköping. Stort grattis till er!

Nu lägger vi siktet mot nästa års Polis-SM Bowling som förhoppningsvis kommer spelas i Göteborg.

**Bowlingsektionen**



Malmö lag (Henrik, Simon, Lukasz, Katarina, Camilla, Hjalmar och Rasmus).



Göteborgs lag.

# Resultat – Polis-SM Bowling 2024

## Herr

1. Lucas Ahlin	1374
2. Anders Lindström	1365
3. Anders Österberg	1031

## Dam

1. Ingela Von Corswant	1090
2. Katarina Lövdahl	1027
3. Jennifer Kihlvall	750

## Oldboys

1. Conny Kihlvall	1334
2. Christer Jacobsson	1165
3. Per-Olof Buller	1127

## Veteran

1. Berneth Klar	1038
2. Per Andersson	995
3. Stefan Gustafsson	920

## Tvåmannalag

1. Conny Kihlvall & Christer Jacobsson	2499
2. Berneth Klar & Per Adamsson	2212
3. Per-Olof Buller & Johan Thedeby	2201

## Fyrmannalag

1. Susanne Svedholm, Anders Lindström, Conny Kihlvall, Christer Jacobsson	4589
2. Lucas Ahlin, Per-Olof Buller, Johan Thedeby, Per-Anders Aronsson	4393
3. Katarina Lövdahl, Rasmus Strömblad, Ingela Von Corswant, Lars Hammarstedt	4338

## Mästarnas Mästare

1. Lucas Ahlin
2. Per-Olof Buller
3. Anders Lindström



Katarina med sina medaljer.



Glada vinnarna i damklassen.



MPGI-gänget.





# MPGI – för alla

MPGI är en förening för alla, oavsett om du själv är aktiv som tävlande, motionär eller vill vara med och supporta. MPGI ska verka för att främja en god och sund hälsa genom rörelse och positiva upplevelser. Föreningen är till för den som vill idrotta, utvecklas och vara med i vår sociala gemenskap.

## Värdeord

Uppförande, ansvar, respekt och tillsammans är MPGI:s värdeord och ska genomsyra all aktivitet i verksamheten.

## Uppförande

MPGI har ett korrekt uppförande genom att uppträda på ett trevligt och respektfullt sätt gentemot andra personer i och utanför föreningen. Vi gör inte skillnad på någon oavsett ålder, könsidentitet, könsuttryck, sexuell läggning, trosuppfattning, kulturell härkomst, etnicitet eller fysisk- eller psykisk funktionsnedsättning.

## Ansvar

MPGI tar ansvar vår utveckling som deltagare och

människa, för en god verksamhet och för att bidra till en god hälsa genom idrottens kraft. Vi står upp för allas lika värde och tar ansvar för en drog- och våldsfri idrott.

## Respekt

Vi visar varandra och övriga vi möter med respekt, genom att se, höra och bekräfta varje individ.

## Tillsammans

I MPGI arbetar vi för att tillsammans skapa framgång och välmående. Detta gör vi i alla sammanhang, på och utanför planen. Tillsammans förbättrar vi samarbetet och stärker vårt varumärke.

## Rabatt på Intersport/Bernstorp



En medlem som handlar ska visa upp sin Polislegitimation i kassan för att erhålla följande rabatt:

**20%** på allt i butikens sortiment, ordinarie pris.

På cyklar har vi **10%** på ordinarie pris.





# Följ mig på min resa genom En svensk klassiker 2024/2025

*För några år sedan gjorde jag en road-trip genom Sverige från Smygehuk till Treriksröset och stannade till i Sälen vid starten av Vasaloppet när jag var på väg hemåt till Malmö igen. Där tänkte jag "Någon dag får man ju göra en svensk klassiker".*

Efter det tänkte jag inte så mycket på det förrän nu i mars när min ena bror gav mig Vasaloppet 2025 i 40 års-present. Det tyckte han var en bra present! Jag gav honom Bruce Springsteen-konserter när han fyllde 40 år, det tyckte jag var en bra present. Han gav även vår äldsta bror Vasaloppet 2025 när han fyllde 45 år förra året, så jag hade lite på känn vad jag skulle få. Så nu ska vi alla tre åka Vasaloppet nästa år tillsammans, för det får man ändå ge brorsan, han ska själv åka det också.

Men efter detta dök ju tanken på en svensk klassiker upp igen och jag tänkte "Kommer jag någonsin vilja åka Vasaloppet igen?". Det är ju 9 mil på skidor! Och nej, det kommer jag nog inte. Så då får jag väl göra klassikern nu.

En svensk klassiker består av Vasaloppet 90 km skidning, Vätternrundan 315 km cykling, Vansbrosimningen 3 km simning i öppet vatten samt Lidingöloppet 30 km löpning. Jag har nog aldrig åkt någon längre sträcka på längdskidor (det finns ju inte så mycket snö här nere i Skåne), cykla kan ju alla (men jag gissar att man måste ha lite mer bakom det när det gäller den sträckan), simma kan jag ju också (men det är ju inte ofta man simmar i öppet vatten) och löpning är man ju van vid (dock inte utan en fotboll framför mig). Så det här kommer gå galant!

Jag bestämde mig för att börja med Lidingöloppet nu i år, det går av stapeln den 28:e september. Man ska göra alla



fyra lopp inom en 12 månaders period, och löpningen kändes som det minst tekniska och minst utrustningsmässiga att börja med. Plus att löpträningen kan jag ha nytta av i de andra loppen

också. Dock gillar jag verkligen inte att springa ...

*Önska mig lycka till!*

Marie Berntsson







# Köpenhamns Marathon 2024

– som genomfördes i början av maj

*Vad går att genomföra med pannben och rutin? En hel del visar det sig. Förutsättningarna inför årets lopp i Köpenhamn har aldrig någonsin varit sämre.*

Jag började träna inför loppet redan i januari, två veckor där jag sprang ca 40-50 km per vecka, sedan började problemen. I kalkylen hur mycket kroppen klarar av tog jag aldrig hänsyn till att jag skulle gå runt med 10 kg extra utrustning på jobbet och efter de två första veckornas träning fick jag problem med överbelastning i form av spasmer i benen, smärta i höfter och ländrygg. Vissa

dagar, speciellt efter PNF-veckan där man satt och stelnade till i en bil, var det delvis svårt att gå. Att då också träna hade varit kontraproduktivt. Ovanpå det hade jag en axelskada som också skulle rehabiliteras. Några veckor innan loppet började jag så smått med rundor på 5 eller 7 km, mest för att se om jag ens kunde springa och även dessa rundor kunde efteråt ge smärta. Då insåg jag att det bästa helt enkelt skulle vara att stretcha och vila mig i form. En vecka innan loppet sprang jag 23 km bara för att se om det överhuvudtaget skulle gå att genomföra något lopp, det

gick, men kroppen protesterade som aldrig förr. Tanken var att jag och min yngre bror skulle springa ihop och vi var också i Köpenhamn tillsammans på lördagen för att hämta ut nummerlapparna. På lördagskvällen visade det sig att min bror hade fått en infektion i benet så kvällen innan loppet spenderades på kvälls- och helgmottagningen i Malmö där läkaren mer eller mindre förbjöd min bror att springa. Tillbaka i lägenheten hemma runt klockan 23 utan att ha ätit middag och sedan upp klockan 6 på söndagen med minimal frukost för att sätta sig på ett tåg till Köpenhamn med





min sambo Amanda. När jag vaknar på morgonen ställer jag frågan till mig själv varför jag ska dit överhuvudtaget. Finns en risk att jag inte genomför loppet utan måste bryta, jag kommer att utsätta mig för otroligt mycket smärta och ett maraton är också extremt nedbrytande och i bästa fall genomför jag det men förmodligen med den sämsta tiden jag någonsin genomfört ett maraton på. Kort sagt; varför ska jag utsätta mig för detta? Svaret blir: tänk om det går, tänk om jag lyckas, lyckas jag med detta kan jag lyckas med allt.

Själva loppet blir så plågsamt som jag förväntar mig, går ut i ett lågt tempo och det känns bra de första 8 km, sedan börjar det göra ont. Jag har varken klocka eller pulsband med mig så jag springer på känsla. Kilometrarna passeras och trots värk känner jag mig lugn och inte stressad över att det är 27 km kvar. När lite mer än halva loppet är passerat börjar det att vräka ner

regn och jag blir kall och blöt. Efter 27 km börjar hjärnspökena komma, då börjar jag dela upp loppet i mindre delar. Bara fram till 30 så är du nästan klar, bara fram till 33 så är du nästan klar, bara fram till 37 så är du nästan klar. När jag passerat 37 vet jag att jag är i mål och kroppen må göra ont men den psykologiska påfrestningen lättar. Jag går i mål efter 42 km på 4 timmar och 45 minuter, sämsta tiden någonsin men förmodligen den bästa prestationen i mitt liv. Aldrig har förutsättningarna varit så dåliga, aldrig tvivlet så stort men känslan efteråt aldrig så bra. Nästa lopp är Stockholm maraton den 1 juni. Får se om det går på rutin och pannben den gången också.

**Gustav Ragnarsson**



# Har du besökt Skånes vackraste

Strax norr om Höör ligger en vacker skogssjö i lugn och vacker natur. Sjön är i första hand en flugfiskesjö men även spinnfiske är tillåtet, dock med kravet att draget inte får väga mer än 7 gram.

Klubben som driver sjön är Höörs Havs- och Flugfiskeklubb.

Det finns bra parkering, handikapp-bajamaja och ett flertal bryggor. Det finns 5 grillplatser runt sjön men voden får man ha med sig själv (förutom på lördagar när fiskestugan är bemannad).

Fiskekort kan köpas på 3 olika ställen, där det lättaste är förbutiken på City Gross i Höör, och då kan man även passa på att köpa lite goda kakor till kaffet!



# Put & Take?

Runt sjön finns det över 25 fiskeplatser/bryggor, varav 3 är handikappanpassade. Det är gott om fisk i sjön då det är två olika leverantörer som sätter ut fisk till oss. Framförallt är det regnbåge men på våren sätter vi även i öring.

Ett dagskort för seniorer (17 år och uppåt) kostar 240 kronor och då får man ta upp 2 fiskar.

*Forts. på sid 12*



Är man junior kostar dagskortet 70 kronor och även är det max 2 fiskar. Vi ser gärna att den yngre generationen har råd att fiska och därför håller vi ett extra lågt pris för dem.

Är man medlem i klubben så sjunker priset till 200 kronor respektive 50 kronor. Medlemsavgiften är 200 kronor för vuxen och 100 kronor för ungdomar.

Har man barn som är 10 år eller yngre får de fiska på vuxens kort och kvot.

Flugfiskare som använder hullinglös krok får köra med C&R, så länge fisken inte lämnar vattnet. Man får inte fortsätta med C&R efter att man har tagit upp sin kvot.

Öppettiderna är 05-23, men tänk på att man inte kan köpa fiskekort så tidigt utan det måste köpas i förväg om man vill prova på morgonfisket.

Lördagar när stugan är bemannad, 9-14, går det bra att köpa kort på plats. Det går bra att betala med både Swish och kontant. Under öppettiderna kan man även köpa flugor, drag samt läsk.

Premiären för säsongen var 240316 och den var välbesökt. Över 50 personer var på plats och det tog bara sekunder från startskott till första spö-böjet! Det kom upp över 120 fiskar där den största vägde in på 3,2 kg. Det nappade bra både på fluga och spinn!

### Härlig natur i området

När man står och fiskar är det inte





ovanligt att man får se ormråk, glada, gråhäger och andra fågelarter.

Det är inte helt ovanligt att familjer kommer på besök, där några fiskar och några går en skogspromenad. På hösten är det gott om svamplockare i området.

På våren vaknar ormarna och snok är en vanlig syn både i och runt sjön. I sjön trivs även olika arter av grodor och paddor. Självklart besöker diverse simfåglar också sjön.

### **Vem är Jakt- och fiskesektionens bästa fiskare?**

Kanske dags att kolla upp den saken?

Om sektionen är intresserad av att ha en tävling kan ni kontakta skribenten, tillika sekreterare i Höörs Havs- och Flugfiskeklubb, så får vi se vad vi kan hitta för lösning.

För att kunna se alla regler som gäller i sjön, återförsäljare, foton med mera besök gärna klubbens hemsida:

<https://www.tollerup.com/>

Bilderna i artikeln är lite foton från premiären – Skitfiske på er!!

**Mikael Jormelius**  
Systemadministratör RLC Syd







# Crossfit för en lantis

## Dåtid

### - ett näst intill oändligt utbud

Genom åren har jag testat än det ena, än det andra. Kampsport har funnits som en favorit i många år, likaså löpning, stundtals i kombination med simning och cykling. Handboll testades kort, men den totala avsaknaden av bollsinnelag satte stopp för det. När jag säger total avsaknad menar jag just det. Folk skrattar inte åt mig, de gråter av medlidande och vänder sig helst om för att slippa se eländet. Ibland spelar jag ändå innebandy på jobbet – hellre än bra!

Inlines och skateboard fungerade utmärkt i stadsmiljö. Jag kände mig dessutom orimligt cool och hissade upp mitt mod och självförtroende med alldeles för mycket energidryck. Med socker. Så var det på nittioalet. Träning i grupp via allehanda föreningar var också en hit. Aerobics, step-up och dans. Ska jag skämmas över att jag som trettioåring deltog i Aktiv Ungdoms kurs "streetdance"?

## Nutid – förändringar i livet

Men livet förändras, man flyttar till landet och jämn fin asfalt blir ett minne blott. Gymmen bokstavligen lyser med sin frånvaro. Grus och gräs, lera under vinterhalvåret – det är det som gäller nu.

Att bo granne med Tegelberga Golfklubb hjälpte inte. Det var det där med bollsinnelag ... Golfare är riktigt trevliga, men trevligast är det att samla in deras bollar på min tomt. Studsmattan var underbar en kort säsong, men smålänningen till make förstod aldrig riktigt hur illa det blåser här i Skåne ... Förankringen hade inte en suck när höstvindarna svepte över slätten.

Jag insåg även att kroppen förändrats. Trafikolycka, fallolycka, barn och inre tjänst. Dessutom är det som jag gillar, som halvmogen tjejtant, inte samma saker som jag gillade i min ungdom. Inte alls, faktiskt.

## Dagens verksamhet

### - lagberoende individuell träning

Vi är ett lag, men det är ändå jag som

drar det stora lasset. Jag måste lägga manken till för att få det att fungera. Jag måste styra och ställa, lägga upp träningschema och räkna ut dieter. Mer än en gång har övriga lagmedlemmar slagit bak ut. Vi har en arena,

men ingen kommer och tittar på oss. Ja, det finns "bollar" med i leken, men jag vill ha så lite kontakt med dem som möjligt. Det är en dyr sysselsättning, kostnaderna skenar lätt i väg. Utförandet är verkligen säsongsbero-



Bild 1 – Alla mina lagkamrater uppställda. (Fr. v. Benne, Toni, Gustur, Cikoria och Lillis).



Bild 2 – Gödselhantering är kul för hela familjen ...! (Modellerna på bilden vill vara anonyma).

ende och gräset är alltid grönare på andra sidan.

Nu kan jag inte komma på fler häst-referenser, men jag ska INTE berättat om ridning eller körning. Istället vill jag belysa den största träningskatten som gömmer sig i skötseln och omvårdnaden av dessa ståtliga djur – mina fyra hästar och min åsna. Ja, du läste rätt, fem individer utöver aktuell mänskiska och åsna är alltid en komplimang! (Bild 1).

Tillsammans tränar vi undertecknad i lantis-crossfit!

### **Teknik, balans, koordination och kondition**

Alla i laget producerar brunbollar, fem gör det i halm eller ute i hagen. Den svettigaste träningen får jag när jag hanterar gödsel. Allra bäst blir detta när jag kämpar mot klockan. Överkroppen tränas och öga-/hand-koordinationen maxas – så många bruna bollar som möjligt fångas in – och så upp i skottkärnan. Är jag pigg och full av kraft? Då springer jag upp till containern, man vill ju inte missa en rusch.

Gödselstacken är full och det behövs både sats, vilja och en del fula ord för att jag ens ska ta mig upp i den. Mitt förflutna som streetdansare (visst låter det coolt?) ger en stabil grund när det ska studsas runt där på toppen. Så mycket som möjligt ska få plats och jag ska inte trilla ut. (Bild 2).

Varmblodet *Cikoria* (pensionerad travare) och åsnan *Benne* har problem med hovarna just nu. Det ska kratsas, tvättas, sprayas och smörjas. Dagligen! Inte helt ergonomisk verksamhet, men OJ vilken förbättrad handstyrka det här leriga halvåret har gett mig. Det är bra, för då klarar jag av den dagliga borstningen av *islandshästen Gustur*. Bytet från vinterpäls till sommarpäls sker inte alls i ett nafs och ansvaret faller tungt på den tvåbenta lagmedlemmen. Lätt flyger dock luddet iväg och fåglarna i bygden tackar för gratis isolering.

### **Spa-liknande aktiviteter**

Ut till vattenbaljorna, i hagen, har vi grävt ned en slang. När vintern hälsar på och bjuder på minusgrader fryser vattnet i den. Ett tag håller det sig tillgängligt inne i stallet. Blir det mycket kallare fryser det även där. Då får man vackert hämta vatten inne i duschen. 2 baljor med 60 liter ska fyllas på vid flera tillfällen per dygn. Det blir en del springande med spannarna.

På vår, höst och vinter utförs samtliga moment i vattenavvisande kläder och vattentäta stövlar, vilket kan jämföras med en timme i bastun, tigt invirad i en tjock soppåse (modell trädgårdsavfall). Visst kan man säga att gödselhantering på så sätt påminner om en stunds spa?

### **Gemenskap, uthållighet och variation**

Majoriteten av aktiviteterna sker inte i sadel eller vagn, inte hos oss i alla fall. Det blir långa promenader, med häst och åsna på lina, på den vackra banvallen. Då kan barn och hundar få följa med. Eller en hästrädd kompis som samtidigt får en uppfriskande upplevelse.

Alla, som har fått frågan, har än så länge nappat på att få leda min "minihettis" *Lillis* ut i grönskan. Hon må vara söt som socker, minst i gänget och snällast på jorden, men ack vad man kan bedra sig. Om hon bara anar svaghet eller tvekan så blir det en riktig dragkamp. Än så länge 100% överlevnad.

Jag är inte säker på att samma sak hade gällt om det var min mer "normalstora" *shetlandspöny Toni* som fick delta i en dragkamp. Han fyller snart fjorton år och är väl som tonåringar brukar vara – maximal initiativförmåga i skrämmande kombination med minimalt omdöme.

Är det vinter och halt på banvallen? Möjligheterna tar aldrig slut. (Bild 3). Då kan man stöka runt i hagarnas snö för sadelträning. Vi tränar ju sadel först, inte ryttare upp på ryggen direkt ... För hur maken och jag än fantiserar, så är det Alstad vi snackar om och inte Yellowstone. Han säger ja tack till en cowboyhatt, men än så länge nobbas cowboybooten ... Jag jobbar på det.

*Så här ser min träning ut idag och jag har aldrig trivts bättre!*

**Diana von Malmberg**  
gästskribent



Bild 3 – Stolt och duktig i skön. (Och den lilla hästen skötte sig också bra).





# Nykomling i Hjärup – STC

*Som boende i Hjärup har man inte varit bortskämd med närliggande butiker eller andra förnödenheter. Dock så hörde vi för några år sedan att det i norra delen av Hjärup skulle byggas ett handelsområde med butiker och lite annat. Detta skulle enligt politikerna var färdigt under 2022.*

Tiden gick och inget hände men så en dag började det hända saker, det mättes och stakades ut och man anade något var på gång. Vi hade fått veta att en matbutik och en vårdcentral skulle komma men det var allt ryktet sa. Bygget påbörjades och sakta kunde man se förvandlingen. Strax stod byggnaderna på plats och de nya hyresgästerna började flytta in. Det stod nu klart att en Coop affär startades upp och en vårdcentral som lovat. Men även en Padel hall (vad annars)

och en träningsanläggning. En STC anläggning. Jag som alltid tränat lite smått på jobb, mest på det fantastiska gymmet på Toftanäs och sedan på gymmet i Lund där jag nu tillhör, blev lite nyfiken på vad STC kan erbjuda.

Jag gick dit en kväll för att kolla in det och pratade lite med tjejen i receptionen och fick lite förklarat för mig vad STC står för. Men samtidigt växte en tanke i huvudet, varför inte skriva en artikel om STC till tidningen. Jag frågade om en mailadress till chefen för just detta STC.

Chefen heter Mia Dämhagen och vi stämde träff på STC en kväll. Hon berättar då att STC hade 25-årsjubileum förra året och att man idag har drygt 220 träningsanläggningar i landet, från Trelleborg i söder och Åre/Östersund i norr. STC startades av ett par, Katarina och Anton och hette

ursprungligen Sportlife. Första gymmet öppnades 1995 i Kungälv. Inom STC har man ett antal ledord man försöker efterleva hela tiden och det är: Glädje, Gemenskap, Passion, Personlighet och Professionalitet. STC håller även på att expandera på flera orter så snart blir det fler anläggningar. Mia berättar vidare att hon är chef för 3 anläggningar: Trelleborg, Hjärup och Staffanstorp. I STC familjen är just Hjärupsanläggningen det senaste tillskottet och det blev en riktig framgångssaga, på de första sex veckorna efter öppningen hade man fått över 1000 medlemmar och man har fått ett jättebra bemötande av byn. Vid öppningen den 2/12 2023 hade man en lång kö utanför för sugna blivande medlemmar. Man hade ett litet jippo där vattenflaskor och biljetter till anläggningen delades ut, för att ge



Lite gruppträning.



Mia, chef för STC i Hjärup, Staffanstorp och Trelleborg.



till vänner och grannar. Men många i kön sa "vad ska vi med biljetterna till, alla vänner och grannar är ju här!" Så uppslutningen var stor till Mias glädje. STC Hjärup är en stor och fräsch anläggning och är man som jag van vid polisgym så var detta ett himmelrike att kliva in i. Så otroligt fräscht och genomtänkt. Jag spanade in omklädningsrummen och duscherna, för de brukar vara lite så där på träningsanläggningar men det var otroligt fräsch och nytt, såklart.

Mia berättar vidare att på STC finns en mängd olika möjligheter att träna, både för den unge och vi som kommit upp lite i erfarenhet (läs ålder).

Bland annat erbjuder man, förutom vanlig gymträning, gruppträningar av olika slag. Man har spinning, PT (personal trainer), två salar för gruppträning och högintensiv gruppträning (HIIT). Det sistnämnda är en sorts crossfit light. Det finns i olika nivåer beroende på vad man är ute efter, och även i olika längder på passen. Mia är framåttänkande och vill utveckla "sitt" gym hela tiden så det ska införskaffas fler maskiner och förhoppningsvis ger det ett inflöde av nya gäster. Man har



Översikt över lokalerna.

ett stort tryck även på instruktörssidan och det pågår hela tiden anställning och utbildning av dessa. På STC använder man sig av Les Mills som är en världsomspännande tanke och filosofi på hur man tränar på bästa sätt.

Den startades på Nya Zeeland och har spridit sig över hela världen. Bland annat har man Coreträning för mag och ryggmuskulatur där man med hjälp av gummiband och lättare vikter tränar upp mage, rygg och säte vilket



Spinninginstruktör



Spinninglokal

gör dig starkare i vardagen. Man erbjuder också Les Mills Tone som liknar Coreträningen men där fokus lagts på styrka, kondition och bålträning med hjälp av gummiband och lättare vikter. Andra Les Mills pass som finns att tillgå är Core, Bodypump, Body attack och body balance. I övrigt erbjuder man Yoga, Core, Dans och koreografi, kondition, funktionell träning samt STC HIIT träning i olika former. HIIT står för "high intensity interval training" där man tränar i olika stationer med maskiner och lösa vikter under en bestämd tid.

Man har egna utbud också: STC Core, STC Yoga och STC Functional. Man försöker hela tiden kvalitetssäkra sitt utbud genom att se till att instruktörer har rätt certifikat och utbildning så kunden får det bästa.

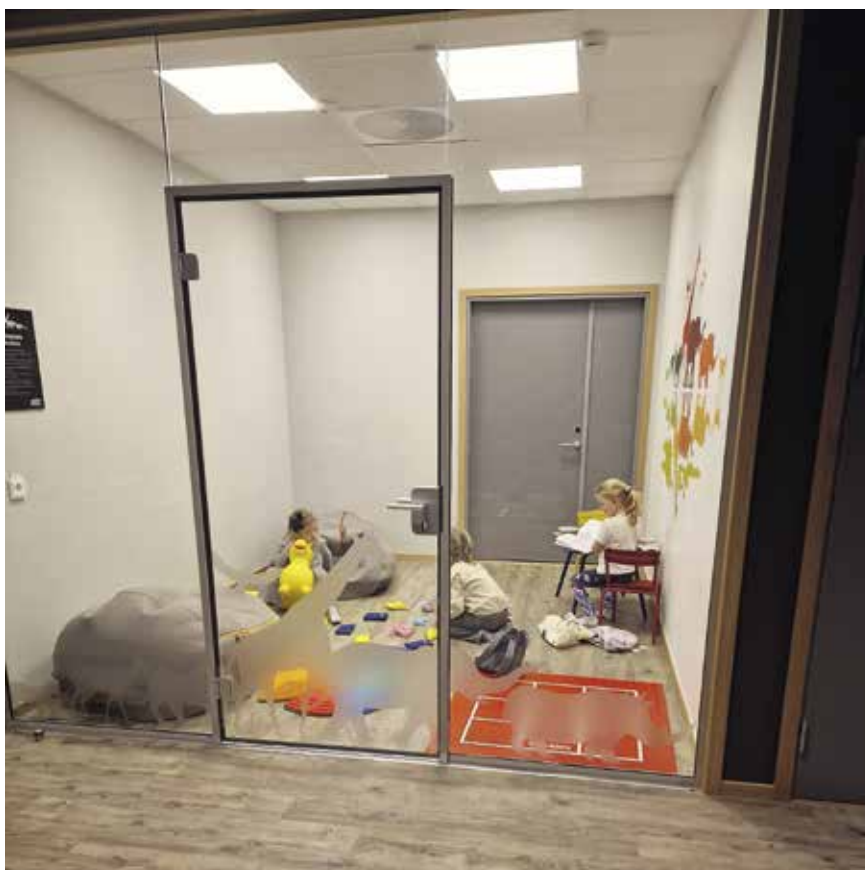
Mia berättar vidare att man levererar kvalitet, alltid de bästa och nyaste maskinerna och som sagt, välutbildade instruktörer. Alla gruppträningsspass är förkoreograferade och kvalitetssäkras varje vecka då det kommer nya pass. Mia försöker känna av med medlemmarna som tränar där vad man önskar och vad som är populärt på varje anläggning för att på så sätt få de nöjdaste kunderna. Jag har nu tränat där ett par månader och känner redan en stor förändring, bland annat känner jag mig gladare, bättre hållning samt en styrka i kroppen som jag inte haft på många år och jag tycker att lokalerna är mycket fräscha och personalen är kunnig och glada att hjälpa till

Nu undrar säkert en och annan läsare vad detta kostar. Lättast att ta reda på det är att gå in på deras proffsiga hemsida och kolla där men STC erbjuder "blåljusrabatt" vilket innebär att man tränar för 299 kr/månad om man är anställd på myndigheten. Och det gör man på SAMTLIGA STC-anläggningar i landet. Så är man på resande fot finns det nästan alltid en anläggning nära. Och en annan sak: alla gruppass ingår i medlemskapet, alltså ingen extra kostnad om man vill Yoga, spinna eller prova på HIIT träningen eller något annat som lockar er.

*Gör som jag ...förändra er ...börja träna ... på STC!!*



Översikt över träningshallen.



Ola Wahlberg

Barnrum under tiden man tränar.





# Nygamla hockey/rinkbandy-sektionen återaktiveras

Under nästan hela hockeysäsongen 23/24 planerades det för att återaktivera och återuppta hockey/rinkbandysektionen och skapa träningsstider. Undertecknad tillsammans med Jens Wahlman diskuterade ett upplägg gemensamt med den kärna som funnits kvar sedan några år tillbaka. Detta upplägg presenterades för MPGI:s styrelse vilket gillades och beviljades.

Ett ispass hann att bokas via kommunen i april innan säsongen tog slut, en träning som genomfördes i Rosengårds ishall. Då det inte skulle vara ekonomiskt hållbart och finnas tillräckligt med underlag av spelare för en träning med enbart poliser, öppnades träningsstiden upp där spelare utanför MPGI och Polismyndigheten också erbjöds att delta. Samtliga spelare fick erlägga en liten träningsavgift om cirka 60 SEK för att hallhyran skulle kunna täckas upp (Ev överskott går direkt tillbaka till MPGI).

Träningen löpte väl och hela 20 utespelare plus 2 målvakter deltog där första 10 minuterna var uppvärmning, övrig tid matchspel 5 mot 5. Det var en jämn och trevlig drabbning mellan svart och vitt lag som slutade 4-4 där det svarta laget hade ledningen med hela 4-0 innan det vita laget vaknade till. Med 1 minut kvar stod det 4-3 till svarta laget, då det vita laget tog ut målvakten och spelade 6 mot 5 utespelare, och kvitterade till 4-4 med 20 sekunder kvar.

Det var många glada miner, och

spelare utifrån myndigheten tackade ödmjukast för att de fick delta. Detta samtidigt som de 4-5 poliserna som var med också tackade ödmjukast för att spelare utanför MPGI ville vara med och delta för att möjliggöra denna träning.

Undertecknad bedömer att det kommer finnas goda möjligheter att hålla 2-3 ispass i månaden nästa säsong när kommunens ishallar öppnar igen i au-

gusti, vilket är visionen. Detta för att det ska finnas möjlighet för medlemmar att träna inför nästa års SPM i Rinkbandy som går i Göteborg där MPGI har för avsikt att ställa upp med ett lag.

På återhörande, och vid intresse för antingen ishockey eller rinkbandy, tveka inte utan hör av er till undertecknad.

Mvh Sektionsansvarig:  
**Rasmus Andersson**



Oskar och Rasmus (sektionsansvarig), två av de poliser som deltog på träningen.



Vita laget anfaller.

**"JAG VILL ATT MINA BÖCKER  
SKA VARA SPÄNNANDE, OCH BÅDE  
HA SVÄRTA OCH HUMOR"**



# BOKTIPSET

**PSST!**

**SLÄPPS 17 JUNI!**

## OM BOKEN:

*"Angela var som en exotisk cocktail i en småstad där folk var vana vid mellanöl. Maria var inte ens mellanöl, snarare ett ljummet glas mellanmjölk i skolmatsalen."*

Året var 1989. Ett liv senare flyttar Maria Stener tillbaka till den lilla staden Sandinge med sin tonårsdotter Tilde. Snart börjar någon okänd ringa till henne på natten från ett okänt nummer, och när dottern upptäcker en död kvinna i solariet på det lokala gymmet blir det början på en uppgörelse med det förflutna. Inget tyder på mord, tills polisen finner ett skrämmande budskap. Mördaren verkar drivas av hämnd, och det blir bråttom att förstå varför innan fler faller offer.

För att få hjälp vänder sig polisen till Lina Lantz, som lejs av ett säkerhetsbolag för att skydda ägaren till gymkedjan, den förmögna svenskamerikanen Joey Wulf. Uppdraget blir svårare än Lina kunnat föreställa sig. Kan hon riskera sitt liv för en man hon avskyr? Och är det han som behöver skyddas från omvärlden eller tvärtom?

*Solvargen* – en deckare om hämnd, toxisk kärlek och brustna 80-talsdrömmar – är den fristående uppföljaren till Anna Breitholtz Monséns rosade debut *Stranden* och *Slottet*. Serien om Lina Lantz, hennes egensinniga morfar och färgstarka polisen Madde utspelar sig i och kring det fiktiva kustsamhället Sandinge, där den före detta polisen Lina Lantz öppnat katthotell. Deckarna, som kännetecknas av både svärta och värme, har slagit klorna i över 100 000 läsare.

## OM FÖRFATTAREN:

Anna flyttade från Stockholms innerstad till den skånska kusten, och satsade på livsdrömmen att skriva böcker. Efter att ha läst hundratals deckare ville hon skriva en deckare med både humor och mörka undertoner. Gärna med egensinniga karaktärer som inte följer en utstakad väg. Det blev startskottet för Sandinge-serien om den avhoppade polisen Lina Lantz.

Anna har jobbat som marknadsansvarig på olika tidningar och på IT-bolag. Idag jobbar hon främst som författare och deltid på digital byrå. Hon är född i Stockholm, uppväxt i Kramfors, och bor idag i Ängelholm med man, tvillingar och katter.



Titel:

**SOLVARGEN**

Författare:

**ANNA BREITHOLTZ MONSÉN**

Förlag:

**BOKFABRIKEN**

Hemsida:

**WWW.BOKFABRIKEN.SE**

Hemsida:

**WWW.ANNABREITHOLTZMONSEN.COM**

## MPGI - idrott och träning

Mitt namn är Elin och jag jobbar som polis i Malmö. Jag har sedan jag var liten alltid varit aktiv inom idrott och träning och på det sättet har det blivit en stor del av mitt liv.

Jag slutade min elitsatsning med två säsonger i högsta ligan med IBK Lund i innebandy när jag blev polis och har sedan dess lagt mer vikt vid styrke-träning och försöker spela när jag kan och har tid på min fritid. Jag har även sysslat med judo där jag har 2 SM-guld och 1 NM-silver. För mig har det viktigast i träningen alltid varit att det ska vara roligt. Min motivation och det jag tror gjort så jag tagit mig långt i mina sporter är att det alltid funnits en vilja att alltid utvecklas och bli bättre. När jag sett min progression så har det varit som en sporre för mig att vilja mer och komma ännu längre.

Jag kom in i judon genom min storebror som höll på med det vid den tiden, jag var bara 6 år men hade redan då en motivation och tävlingsinstinkt att alltid bli bättre. När jag var 13 år började jag även på innebandy och kombinerade dessa. Mina veckor kunde bestå av 4 träningar och matcher/tävlingar på helgerna. Att få chansen att kombinera en lagsport med en individuell sport gav mig mycket i både sporterna. Det gav självklart en lärdom kring hur viktigt det är att kunna samarbeta för att nå vårt mål som lag. Där det till skillnad från judon bara handlade om min prestation och det jag gjorde på judomattan. Det är saker som jag tar med mig även idag i mitt arbete och mitt privatliv.

Idag ser jag träning som ett verktyg för att må bra i kroppen och orka jobba då det ger mig mer ork inför ett pass att ha tränat innan. För mig är träning och har alltid varit en central och viktig del

av mitt liv och som jag hoppas alltid kommer fortsätta vara det.

**Elin Johansson**  
Polisassistent,  
LPO Norr POMA







*Ha en trevlig och  
aktiv sommar  
önskar redaktionen*



# Herrlagets premiär i utomhusserien

Efter mycket planering, längtan och väntan, var det äntligen premiär för utomhusserien 2024 i Korpen på Lindängens IP i Malmö.

Efter en briljant säsong 2023 för damernas korplag som slutade med en serievinst var det dags för MPGI att utöka fotbollssektionen och införskaffa sig ett herrlag, i hopp och tro om två serievinster denna säsongen. Herrarnas korplag består i detta nu av 19 tappra krigare, allt från utredare och åklagare till analytiker och områdespolis, laget består även av ett nytt tillskott i form av en rykande färsk utredare från Kävlinge. Den första matchen spelades en iskall onsdag, den 3 april klockan 21:00. Det var mörkt och det var inte mer

än en grad ute. Det var höga toppar och djupa dalar under matchen som, tyvärr, slutade med en förlust på 0-1. Tack vare vår stjärnmålvakt från superettan släppte vi endast in ett mål. Efter detta spelade vi 1-1 och 0-2. Då laget blir mer och mer samspelta och bekväma med varandra tvivlar jag inte en sekund på att den första vinsten är riktigt nära!

Med nya tröjor med tryck från Tommy på T.N Foto är laget peppade på säsongen men framförallt ser vi fram emot ert stöd och support! Vi vill tacka de som redan nu varit och stöttat oss på de få matcher vi har spelat. Om ni vill ha vårt spelschema är det bara till att höra av er till mig ...

Oliver Jarved







# Fotbollsdamernas säsongstart

*Då var vi äntligen igång med en ny säsong och redo för att försvara vår serieseger från 2023. Vi är samma härliga gäng som förra säsongen men vi har även utökats med några nya spelare, vilket vi är väldigt glada för!*

När denna text skrivs så har vi redan hunnit spela 4 matcher, här kommer en kort summering av dem ...

## 15 april mot G:a Rosengård

19.30 blåste domaren igång årets första match. Lagom uppvärmda men väldigt taggade ställde vi upp med 11 starka spelare. Till en början ägde vi mycket boll och hade en hel del skott mot mål. Dock inga på eller i. Motståndare fick inte låna bollen mycket. Men efter att vi gett dem en chans att låna den så förvaltade de den väl och gjorde 1-0. Inte rättvist sett till matchen. Men inga bittra miner utan vi peppade och köttade på tills första halvlek tog slut. Vi gick ut och pratade ihop oss lite snabbt innan domaren blåste igång andra halvlek. Vi var igång igen efter 20 sekunders vila. Vi gick in och var ordentligt uppvärmda denna gång. Det dröjde inte länge innan målet sattes av Josefin efter ett skott utanför målområdet. Nr 2 kommer snabbt där på. Efter kamp om bollen på mållinjen en längre stund så tappar till slut deras målvakt lite (o)turligt in bollen. 2-1 till oss. Matchen fortsätter i samma spår. Vi äger mycket boll och får till några snygga anfall. Innan bollen till slut hamnar hos Emma B, nu har hon skjutit in sig och sätter bollen snyggt placerad i mål. Vi har även ett ribbskott innan matchen blåstes av. Men vinst med 3-1 skrivs in i domarens block. Det känns gött att säsongen är igång.

## 22 april mot Fumlarna

Dags för match nr två, denna gång i interväder, och jag vet

inte ens om domaren hann blåsa igång matchen innan Emma B gjorde mål och någonstans där visste man "det här har vi". I denna match var det inga premiärnerver, vi rullade boll, stressade inte och det gav resultat. Särskilt för Emma som återigen lyckades hitta målet och sätta 3 bollar bakom fumlarnas målvakt. Dock inte i följd tyvärr, så det blev inget "äkta" hattrick. Däremellan hann även Anna, Maria M och Emma S göra mål. Vi gick till vila med 6-0 ledning och i pausen hade vi inte mycket att säga till varandra utan var nöjda med vad vi presterat. I andra halvlek fortsatte vi med vårt bra spel och det blev X antal stolp/ribbskott innan Emma B återigen fick näta bakom deras målvakt! Så när domaren blåser av har vi 7-0 med oss in i målprotokollet!

## 6 maj mot Gamla Meriter

En tung dag, vår första förlust på evigheter. Ibland stämmer det bara inte, inga fler kommentarer ...

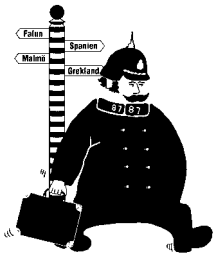
## 13 maj mot MVP

Varmt så det luar, blå himmel och grön "gräsmatta". Perfekt scenario för en vinst, vilket det också blev med 3-1! Det andra laget började målgörandet, men det höll inte i sig längre. Carolina tunnlade in 1-1, Sara fortsatte med 2-1 och Maria M stänkte in slutresultatet 3-1. En riktig härlig vinst!

Tyvärr så tappade vi tillfälligt vår serieledning till Gamla Meriter men säsongen är lång och det viktigaste är att vi är längst upp i serien när säsongen är slut. Däremot så har vi knipit 3 av 10 platser i seriens skytteliga och den som leder skytteligan är vår alldeles egna skyttedrottning Emma B!!

Damernas fotbollslag





# En flodkryssning på Donau med cykling i fokus

Wien är en fantastisk stad på många sätt. Man känner sig som hemma: Stefansdomen, Stephansplatz och så givetvis matstället Stephan:



Men nu var det ju en flodkryssning på Donau med cykling i fokus. Resan startade i Malmö med bilresa ner till Passau i Tyskland. I Passau var det incheckning i en sliten lagerlokal där också bilen placerades i en inhägnad med förhoppning om att den skulle stå kvar efter kryssningen. Bussfärd ner till hamnen där vi kunde äntra MS Swiss Crown.

## MV Swiss Crown

Fartyget MV Swiss Crown\*\*\*\*, har 68 hytter, ca 14 kvm stora med 2 sängar bredvid varandra, vilka kan ställas isär. Hytterna är fördelade på tre däck; huvuddäck, mellandäck och övre däck. Alla hytter är lika stora och har eget badrum med dusch, hårtork, TV, säkerhetsfack och air-condition.

På mellan- och övre däck har hytterna stora, öppningsbara fönster. På Huvuddäck är fönstren halvstora och kan ej öppnas. Ombord finns restaurang och panoramasalong med bar. Det finns ett stort soldäck med solstolar och sittmöbler. Wi-fi mot betalning. Språk ombord är engelska och tyska.



## Så här var förutsättningarna som lovade korta etapper med enkel cykling

Upplev Donau, den blå floden, på bekvämast möjliga sätt, med kombinationen cykel och hotellbåt. Fina hytter, restaurang, salong, bar och soldäck. Pool juni-augusti. Fartyget förflyttar sig under dagen medan du cyklar. Framemot eftermiddagen går ni ombord till din väntande hytt och middag, inga väskor att packa. Skulle ni inte vilja cykla en dag så åker ni helt enkelt med fartyget i stället.

Cyklingen går mestadels längs med floden, på den fina cykelvägen "Donau Radweg", Europas kanske finaste cykelväg.





Denna cykeltur är enkel och lämplig även för nybörjare och barnfamiljer, korta sträckor och inga backar!



Ombordstigning på MV Swiss Crown vid 16-tiden. När vi väl fått rätt hytt, installerat oss i denna var det dags att bekanta sig med båten. Detta gjorde vi medan fartyget förflyttade sig ut på den blå Donau till Engelhartzell där vi var framme sen kväll.

Fartyget är stilfullt, elegant och tidlöst vackert. Designen i varma trätoner som utstrålar en härlig värme och komfort. Restaurangen placerad på mellandäck (Ruby Deck) och serverar frukostbuffé, lunchbuffé och middag. Panorambaren blev den perfekta platsen att umgås i. Inte att förglömma den vänliga och tillmötesgående personalen som verkligen gjorde allt för att vi skulle ha det bra. Kaptenen och guiden presenterade hela besättningen där samtliga synliggjordes. Dessutom en gedigen säkerhetsinformation där man också fick information om den applikation som vi använde som vägvisare. Och så givetvis pianisten som underhöll oss hela resan.



## Dag 2. Engelhartzell - Brandstatt, ca. 45 km

Morgon i Engelhartzell. Strålande sol och en frukost som innehöll allt man kan tänka sig. Inklusive kocken som alltid var på plats med sitt upphettade stekbord. Spiegel-Eye, korv, ägggröra och givetvis omelett med valfria tillbehör.

När vi gick iland stod alla cyklar prydligt uppradade för avfärd.



Första dagen med cykling som slingrade sig genom ett vackert flodlandskap med små byar omgivna av gröna berg. Via den fantastiska Donausingan, en passage där Donau gör en skarp kurva och som är en av de vackraste delarna av Donau. Men cykel färden började med en överfart på Donau för att komma på rätt sida. En liten go båt som serverade en schnapps för en Euro. Bra start på dagen.



Tur med vädret – ja. Tur med cyklarna – så där. Men vi tog oss fram till Brandstatt där vårt fartyg låg och väntade. Tur att det inte var kuperat för då hade nog inte min cykel klarat av färden (fick ny cykel dag 3).

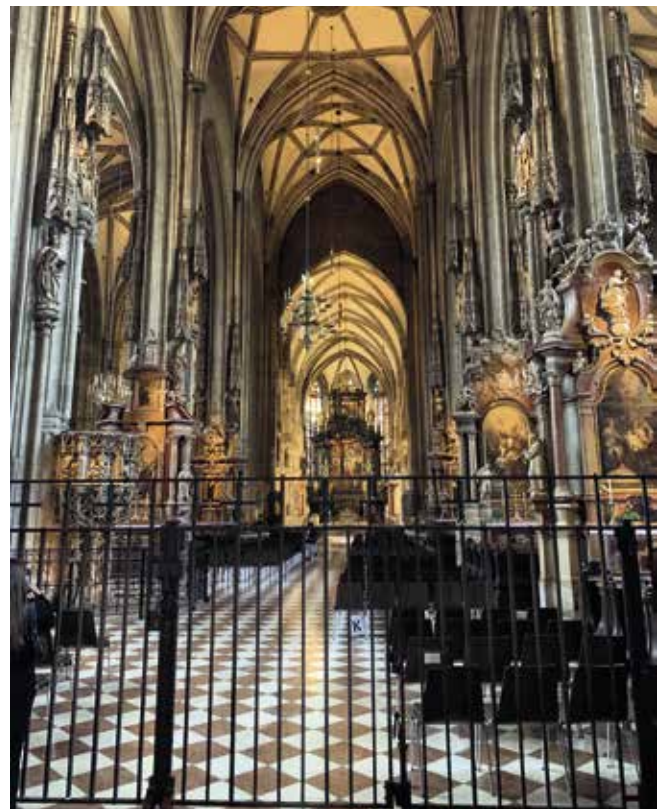






### Dag 3. Linz

Ankomst Linz vid lunchtid. Staden Linz har en gammal stadskärna med många ölstugor och restauranger. Linz var Europas kulturhuvudstad 2009 och här kan man njuta av den vackra strandpromenaden eller utsikten från berget Pöstlingberg. Hit upp går världens brantaste dragbana. Katedralen i Linz är Österrikes största kyrka.



### Dag 4. Tulln - Wien, ca. 31 km

Swiss Crown tog oss från Linz till Tulln, där vi hoppade på cyklarna för en 31 km cykling till Wien. På denna etapp kom vi till klostret Klosterneuburg, 900 år gamla byggnad i barockstil. På vägen besökte vi Kahlenbergerdorf, med många små vinstugor.



Dag 5. Så kom vi då till Wien som dessutom var en "vilodag". Detta betydde ben istället för cykling. Vi vandrade runt och upplevde Wiens underbara sevärdheter som, den kejserliga Hofburg, Stephansdomen, Spanska Ridskolan. Och mycket mer – givetvis mat och dryck som förgyllde dagen.



**Dag 6.** På natten färdades vi på båten till Wachaudalen/Krems – Cykeltur ca 36 km som återigen bjöd på underbara naturscenerier, små byar, vinodlingar, aprikosträd, borgar, kloster och ruiner i denna berömda dal. Vi kom till barock staden Dürnstein och vinbyn Spitz.

Och en enkel "vinbar" i en liten by – givetvis placerad i en hårnålskurva.



**Dag 7.** Sista cykeldagen från Grein - Mauthausen, ca. 36 km. Efter denna fantastiska resa ägnade vi oss åt att bara njuta på båten som även inkluderade min födelsedag.



### Dag 8. Tillbaka i Passau

Detta salta gäng (som vi delade bord med hela resan) skålar med Er som en värdig avslutning på denna fantastiska resa som är värd att prova på – igen.



PS. Ingen golf på mer än en vecka "tvingade fram" ett par dagar utanför Hamburg på Golfanlage Treudenberg. Men däremellan blev det också ett par nätter i Bamberg med både en golfgrunda och en härlig festival.

Stiffe och Malin Nord



# BJJ – att ha oddsen på sin sida

*Brasiliansk jiu-jitsu (bjj) är idag en av världens snabbast växande kampsporter. En kampsport jag själv fastnade för först som 44-åring men som sedan dess är en självklar del av mitt liv. För dig som inte vet något om sportens ursprung så tänkte jag försöka göra en liten historisk tillbakablick. Varför jag, och så många med mig världen över, är passionerade utövare av sporten och hur det kommer sig att jag så varmt rekommenderar just brasiliansk jiu-jitsu till poliskollegor återkommer jag till.*

## Tillbakablick

Rötterna till all modern kampsport kan härledas från Buddhistiska munkar i sydvästra Indien för tusentals år sedan. Dessa kunskaper spred sig sedan till Kina, Okinawa och Japans inland där den ursprungliga ju-jutsun tros ha startat på slagfältet i det feodala Japan bland Samurajerna. I samurajernas system ansågs slag och sparkar på motståndare som ofta bar olika former av rustningar vara ineffektivt varpå man i stället lade mycket fokus på kast, ledlås och stryplingar. Dessa utvecklades för att samurajerna skulle ha goda förutsättningar att försvara sig själv även om han förlorat sitt vapen eller var till fots.

1877 började en japan som hette Jigoro Kano lära sig traditionell ju-jutsu från olika mycket erkända instruktörer som på olika sätt förmedlade vidare stridskonsten från Samuraj-eran. 1882 öppnade Kano sin egen dojo (klubb) i Tokyo där han året efter fick licens att själv börja instruera. Dojon fick namnet Kodokan Judo institut där Judo hade innebörden av "den mjuka vägen". Kano judo innehöll de olika variationer och stilar från ju-jutsun som han själv lärt sig men han adderade också egna upptäckter och ideer som han upplevde fungerade. Under sina 50 år som utövare och instruktör så växte Kanos studentskara från något dussin vid starten till att vid hans död ha växt till över femhundra lokaler och tusentals elever. Ur ju-jutsun föddes judon och ur den skulle jiu-jitsu så småningom komma att utvecklas.

I början av 1900- talet så nådde ju-jutsun från Japan ända till Brasilien genom några slumpmässiga händelser. 1909 så tror man att judon fick sitt första möte med Brasilien genom att japanska sjömän hamnade i sjönöd i Stilla havet men tursamt räddades av ett

skepp tillhörande brasilianska flottan. Bland sjömännen fanns två instruktörer som sedan stannade i Brasilien en tid och ställde upp i olika matcher "man mot man" där fick visa sina framgångar tack vare sina kunskaper i ju-jutsu. Detta ledde till att en av japanerna, Miyako, fick anställning inom brasilianska flottan för att undervisa sjömännen i ju-jutsu fram till 1912. Några år senare, 1915, så reste en annan japan vid namn Mitsuyo Maeda till Brasilien. Maeda hade under många år tränat judo under en av Kanos toppstudenter. Maeda var känd för sin skoningslösa markbaserade typ av judo vilket är anledningen till varför vi idag tränar brasiliansk jiu-jitsu istället för brasiliansk judo. Han reste runt i Brasilien under flera år och undervisade i sin jiu-jitsu-stil innan han bosatte sig i Helem

1920 där han lärde känna en skotsk ättling och affärsman vid namn Gastao Gracie. Gastao hjälpte Maeda med att starta ett japansk immigrationsgemenskap och som tack för hjälpen så erbjöd han Gastaos tonårsson Carlos att bli hans student. Under åren som följde lärde sig Carlos jiu-jitsu och dessa lärdomar delade han också med sig av till sina bröder Oswaldo, Gasto Jr, George och Helio. Brodern Helio var betydligt mindre och svagare än sina bröder och hade svårigheter att utföra de judotekniker som Maeda lärde ut. Helio utvecklade då tekniker som mer använde hävstångskraft och därför lättare kunde passa även mindre personer. Bröderna Gracie utvecklade sedan under årens lopp jiu-jitsun så att den skulle fungera i ett riktigt slagsmål, helt utan regler, och på ett sätt som gjorde det möjligt för en mindre utövare att besegra någon som var större, starkare, aggressivare och fulare. Den brasilianska jiu-jitsun var född.

1925 öppnade Graciebröderna med Carlos i spetsen sin första jiu-jitsu akademi och Gracie jiu-jitsu-eran tog sin



Helio Gracie-grundaren till Brasiliansk jiu-jitsu.



början. Under åren som följde så fortsatte bröderna att utveckla sporten och trycktestade den regelbundet genom att utmana eller låta sin utmanas i allehanda brutala matcher liknande de UFC-event vi ser idag. Dock utan handskar och utan tidsbestämda ronder. Man startade fighten och höll på tills man hade en vinnare. På femtiotalet nådde jiu-jitsun nya nivåer tack vare den minsta brodern Helios framgångar i ringen vilket blev särskilt tydligt när han tog hem tre segrar över japans främsta utövare i judo. Helio är vad man brukar säga brasilianska jiu-jitsuns anfader. Familjen Gracie var nu etablerade men fortsatte att utveckla sporten. Under sjuttioalet förde Rolls Gracie in tekniker som han plockat upp när tränat andra kampsporter såsom brottning och sambo.

I ett försök av Graciefamiljen att uppmärksamma jiu-jitsun i USA så skapade Rorion Gracie "The Gracie Challenge" där de öppet bjöd in utövare av vilken kampsport som helst för att möta en Graciestudent. Detta är förslaget till våra nutida UFC- event. Rorions yngre bror Royce utsågs till att representera Gracie i öppningsmatchen på det första "Gracie Challenge" eventet. Royce var inte storvuxen men trots detta vann han samtliga sina matcher på submissions (avslut genom stryp eller ledlås alternativt att motståndaren ger upp) och kröntes som den allra första vinnaren av UFC. Även en av Helios söner, Rickson, satte jiu-jitsun än mer på kartan genom att gå obesegrad genom samtliga sina MMA-matcher under sin karriär som huvudsakligen utspelade sig i Japanska turneringar som till exempel Pride Fighting Championship.

Tack vare alla framgångar med jiu-jitsun i UFC och alla MMA-events så ökade intresset för denna spännande sport som dominerade så över andra kampsportsstilar. 1996 såg det första Bjj-världsmästerskapet kallat "Mundials" dagens ljus i Rio de Janeiro. 2007 flyttade Mundials till Kalifornien där det fortfarande arrangeras varje år. Roger Gracie har dominerat sporten under 2000-talet med att ha vunnit världsmästartiteln tio gånger. Jiu-jitsun fortsätter i skrivandets stund att växa och utvecklas där nya rörelser och tekniker hela tiden tillkommer. Nya klubbar öppnar världen över och idag finns det i princip minst en jiu-jitsuklubb i varje större stad. Även i Sverige. I Skåne.

### Min passion

Jag har förälskat mig i sporten och de flesta utövare håller säkert med mig om man över tid utvecklar ett slags hälsosamt beroende. Man vill bara ha mer ju längre man håller på. Om jag skulle försöka mig på en försäljningspitch så skulle den kunna låta så här:

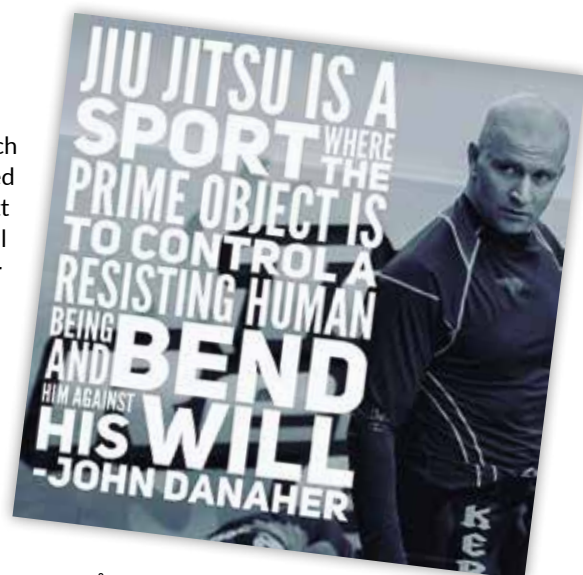
*Brasiliansk jiu-jitsu är ett fantastiskt roligt och på alla sätt utmanande sätt att hålla själ och kropp i form och genom detta utveckla en ytterst användbar förmåga att försvara sig själv och andra med.*

Jiu-jitsun handlar som vi redan vet om "den mjuka vägen" och kan beskrivas som att du på ett följsamt sätt utnyttjar den levande kraften hos motståndaren till din egen fördel och försvar. John Danaher, vår tids mest erkända jiu-jitsutränare som bland annat coachar flerfaldiga världsmästaren Gordon Ryan säger förklarar så här:

*"Jiu-jitsu är en sport där det främsta målet är att ta kontroll på en person som gör motstånd och böja honom mot hans vilja".*

Som du förstår så innehåller inte jiu-jitsu några slag eller sparkar utan mera kan liknas vid en mix av judo och brottning. Det är en mycket fysisk sport men den passar ändå för alla storlekar och ålderskategorier. Oavsett hur man är skapad och vilka fysiska attribut man blivit begåvad med så kan man hitta sin egen väg att framgångsrikt utöva jiu-jitsu. Genom regelbunden träning kommer du att förbättra din uthållighet, styrka, explosivitet, koordination, kroppsmedvetenhet, balans, rörlighet och tajming. Dessutom blir du stryktålig vilket är en fördel, inte minst i vårt yrke. Och ju mer du tränar desto bättre får du dessa egenskaper att samarbeta tillsammans med din jiu-jitsu. Och när det sker *is when the magic happens ...*

Jag uppskattar kampsporter som innefattar fullkontakt, dvs sparring. När det är på riktigt. Inga slag i luften för att markera eller sparkar på en mits. Bara den ärliga fullkontakten mellan två kombatanter där det hela kommer att avgöras genom av vilken av dem som utmanövrerar sin motståndare först. Som nybörjare så kan jag villigt informera dig om att det kommer vara utmanande. Även om man är vältränad så är kroppen förmodligen inte van vid de rörelser jiu-jitsu bjuder på vilket innebär att du kommer ha träningsvärk



på nya överraskande ställen. Dessutom kan man ju inte så mycket som nybörjare vilket innebär att man kommer känna sig lite förnedrad till och börja med. Misströsta då inte utan vet att ALLA du ser omkring dig på har gått igenom samma resa som du själv. Alla har varit nybörjare och alla vill hjälpa dig att utvecklas. Så fäll ner pannbenet och lägg prestigen åt sidan. Gå på träningarna och du ska se att du kommer göra, framför allt i början, otroliga framsteg.

### Att träna jiu-jitsu

Okey, du står framför dörren till klubben i staden där du bor. Du tar ett förväntansfullt andetag och kliver över tröskeln. Vad kan du vänta dig ska hända nu?

Vi som redan utövar sporten blir alltid glada när det kommer någon ny nyfiken medmänniska som vill prova det vi lärt oss att älska. Du kommer hälsas välkommen av glada utövare och vad gäller passet så har de flesta klubbar ett liknande upplägg. Har du inte en egen dräkt (gi) med dig så kan du förmodligen låna en på klubban. Annars kan man också träna utan dräkt (nogi). Det är lite olika för- och nackdelar med eller utan dräkt. Fördelen med dräkt är att den erbjuder många ställen och greppa och hålla fast sin motståndare med. Passet brukar börja med en gemensam uppvärmning, därefter en teknisk och avslutningsvis sparring. Passen håller vanligtvis på i 90 minuter och leds av någon av klubbens instruktörer som vanligtvis innehar svart bälte. Svart bälte är det högsta bältet och uppnås efter i snitt 10-15 års träning. Man börjar alltså med att kanske springa, hoppa, slå kullerbyttor, rulla, räka, sprawla och göra diverse övningar som situps, armhävningar och knä-



Ingång för att skapa kontroll på motståndaren.



I clinchen försöker du kontrollera motståndarens armar och huvud. I detta fall genom en underhook på den vänstra sidan och en bicepstie på den högra sidan. Detta hindrar motståndaren från att greppa efter ditt tjänstevapen eller plocka fram något annat farligt.



Sträva efter att komma i sida eller ännu hellre mot ryggen på motståndaren då detta är en mycket mer gynnsam position än när du befinner dig framför. I detta fall genom att ducka under motståndarens arm och hålla hårt runt midjan.



Vid etablerad ryggkontroll har du en bra position för att göra ett flertal olika val beroende på vad situationen kräver. Du kan enkelt skapa avstånd, dra ditt vapen eller göra en nertagning som i exemplet nedan.



Nertagning till marken. Att ha motståndaren liggandes på marken är gynnsamt för dig eftersom deras möjligheter begränsas avsevärt medan du fortfarande har tillgång till hela din verktygslåda.



"Knee on belly" är en dominant position som innebär att du pinnar fast motståndaren mot marken med hjälp av din kroppsvikt mot magen.



böj för att bli varm i hela kroppen. Eller händer det att man värmer upp lite lätt för att sedan värma vidare genom diverse teknikdrillar som mjukar upp kroppens muskler och leder samtidigt som du befäster specifika rörelsemönster. Efter avslutad uppvärmning som håller på i ca 20 minuter så går man över i teknikdelen.

Under teknikdelen så fokuserar man på ett fåtal tekniker som man övar parvis lugnt och metodiskt. Det kan till exempel vara nertagningar, försvarstekniker eller submissions (avslut) som armlås eller stryp. Ibland övar man serier av tekniker som passar bra ihop. Under passet så tränar vanligtvis alla med alla förutom när storleks- eller viktskillnaden är alltför stor. Teknikdelen upp-tar den största delen av passet.

Till sist har vi sparringdelen vilket innebär att du möter en annan utövare där ni båda försöker vinna över varandra. Sparringdelen tycker de flesta är den roligaste men också jobbigaste delen av passet. Ibland kör man positionssparring vilket innebär att man börjar i förutbestämda positioner. Vanligtvis i de positioner som man drillat under teknikdelen vilket syftar till att du ska få möjlighet att använda och befästa de tekniker du just övat på. I övriga fall är det fri sparring vilket innebär att båda börjar stående eller en står och en sitter. Den vinner som får den andra att ge upp vilket man visar genom att klappa med handen på sin motståndare.

### **Jiu-jitsu och polisyrket - en bra kombo?**

Fundera på hur många gånger du tar eller greppar i olika personer i allehanda



*Gordon Ryan har tagit en "rear naked choke" på sin motståndare.*

situationer under ett år? Vi gör det ofta eller hur? Ibland under relativt lugna förhållanden men det händer också under att vi måste gå i clinch med hotfulla och potentiellt farliga personer där de kanske sätter sig till motvärn och vi behöver arbeta hårt för att skapa kontroll.

Det är här jag tycker att jiu-jitsu är så på sin plats. Eller brottnings alternativt judo om du fastnat för det. Precis som de verktyg vi har i bältet kan öka våra möjligheter att utföra en viss åtgärd så kommer den polis som kan jiu-jitsu ha en helt annan förberedelse och förmåga att hantera en stökig person. Så är det bara. Detta oavsett om man är stor och stark eller mindre till växten. Man jämnar helt enkelt ut oddsen och ökar förutsättningarna för att lyckas med ingripandet oavsett. I ett riktigt skarpt läge så kan det till och med vara skillnad på liv och död.

Med Jiu-jitsuns hjälp ökar nämligen

chansen mångfalt att man ska lyckas ta sig till en mer gynnsam (dominant) position i förhållande till sin antagonist för att därifrån ges möjlighet att skapa avstånd eller komma åt sitt tjänstevapen. I många fall går det naturligtvis också att ta en dominant position och behålla den och därmed skapa kontroll i situationen.

Den mentala fördelen det också innebär att ha förmågan gör att du sannolikt kommer slippa vissa presumtiva våldsamma situationer eftersom ditt kroppsspråk kommer utstråla en tydligt självsäkerhet. Som du förstår så rekommenderar jag alla, i synnerhet kollegor jag träffar, att börja träna brasiliansk jiu-jitsu eftersom det är en ovärderlig tillgång när du jobbar på den tunna blå linjen.

**Malte**

*Operatör på Insatsstyrka Syd*

# *Skriv i Skånepolisen!*

*Manusstopp till nästa nummer är  
den 12 augusti*

**Skicka material till redaktören:**

Ola Wahlberg, [redaktion@skanepolisen.se](mailto:redaktion@skanepolisen.se)



Novell om fotbollsdrömmar skrivet av en ung fotbollsspelare:

# Drömmen som blev sann

My sprang runt på den fuktiga och knappt synliga planen för hon blev bländad av solen och det blöta svettiga håret flög in i ögonen på grund av den starka vinden. Det var bara några minuter kvar av matchen innan den var slut när hon fick bollen och började springa framåt. Det var tungt att springa för att det var motvind, men My kom ändå en bit fram och passade en av sina lagkamrater. My fick sen tillbaka bollen igen och hon kände hur hjärtat dunkade hårt i bröstet och hur adrenalinet rann genom kroppen när hon närmade sig motståndarnas mål. Det enda som hon tänkte på var att det kunde bli det sista målet i matchen och då vann de. Allt hon hörde var hur hennes kompisar och tränare skrek "skjut då, skjut". My kollade upp en sista gång och skulle precis dra till ett skott när

det en människa glidande rakt mot henne, men hon hann precis skjuta bollen innan hon ramlade. Det enda hon hörde var en massa jubel när hon träffade den blöta hårda marken. Lagkamraterna sprang in på planen i det blåsiga vädret och hoppade och var glada. Det gick knappt att höra vad folk sa i blåsten. My låg fortfarande ner på den blöta planen och när hon sen ställde sig upp så skrek hon till högt av smärta. Hennes ansikte och kropp var fulla av svarta pluppar från konstgräset. My föll ihop igen och träffade den hårda marken. Hon hörde massa röster som försökte få kontakt med henne, men smärtan gjorde att hon bara låg där helt iskall och död. My kunde varken röra sig eller prata för att de gjorde så ont och det var som om någon hade kapat av hennes ben och sen låtit henne

förblöda. Till slut fick lagkamraterna och tränaren upp henne från marken och körde henne till sjukhuset.

När hon väl låg i en sjukhussäng i ett rum som lös i vitt så var det knappt att hon orkade röra ett finger. Det kom in en läkare men My såg inte hur läkaren såg ut på grund av att lamporna bländande läkarens ansikte, men hon kunde se att det var en manskropp.

"Hej, jag heter Peter och jag hörde att du skadat dig på matchen", sa läkaren som nyss kommit in i rummet.

"Hej, jag heter My", svarade My med svag och ynkelig röst.

"Vad är det som har hänt dig idag då", frågade Peter nyfiket.

"Ehh, jag vet knappt själv, men det jag vet är att när jag skulle skjuta på bollen så kom det en tjej och glidacklade mig. Det hände något när jag slog i marken", berättade My.

"Ja, det låter inte så bra, vi har röntgat dig och som vi kan se så är det nog en muskel som har fått en rejäl smäll och det som kan hända är att du får som en ärrbildning som kan påverka dig när du spelar", berättade Peter.

"Va, vad menar du, jag kommer inte kunna spela som jag brukar?" frågade My med gråten i halsen.

"Ja, jag är rädd att de kan bli så, men jag är inte säker för det kan vara så att ditt lår läker fint och då blir det som vanligt men jag kan inte lova för mycket", säger Peter.

My satt bara tyst med tårarna rinnande längs kinderna. Hon kramade sin pappa och kände sig både trygg och rädd i hans famn. Allt hon tänkte på var att hon kanske inte skulle kunna spela fotboll mer. Hon blev rädd och börjar stressa upp sig själv och tillslut så fick hon inte luft och hjärtat dunkade hårt i kroppen. Läkaren hjälpt henne, men i den stunden önskade My att de inte hade hjälpt henne. Hon ville bara dö för utan fotbollen så fanns det inget att leva för längre.

När hon till slut fick lämna sjukhuset så hade det hunnit bli helt mörkt och det var knappt att man såg var man gick. Det



Novellskribenten Nora Johansson på fotbollsplanen.



var även väldigt kallt och det kom som små vindpustar som gjorde att hennes kropp rös till.

När hon vaknade nästa dag i sin sköna säng så kände hon smärtan i benet. Det kändes som om någon åt upp henne inifrån. My blev så rädd så hon tog upp sin mobil från det vita nattduksbordet och ringde sin pappa. Några sekunder senare såg My hur hennes långa vita dörr öppnades och där kom hennes pappa in med ett par ljuslila kryckor. Det enda hon kände där och då var hur mobbad hon skulle bli för kryckorna. När hennes pappa närmade sig sängen så kunde hon känna i hela benet hur det dunkade av hans steg. Han satte sig ner på sängen och My brast ut i tårar. Det kändes som om allt hade blivit förstört och hela hennes liv var skit. My kollade ut genom sitt fönster med tårar i ögonen och försökte förstå vem som stod utanför. När hon hade torkat bort tårarna så såg hon hela sitt lag stå med blommor i trädgården. Hennes pappa reste sig igen och öppnade fönstret och det var då som My kände den varma luften som blåste hennes i ansiktet och den ljuva doften av blommor. My såg sin bästa vän Klara springa mot fönstret och Klara räckte henne både blommor och choklad. När hon fick blommorna så kände hon hur det luktade sommar. Lagkamraterna gick efter en stund, men Klara stannade kvar. De satt nedbäddade i Mys varma och gosiga säng med både choklad och massa godis bredvid sig. Klara och My satt och kollade Gossip Girl, medan de pratade om killar. My tyckte livet ändå kändes rätt bra.

När väl Klara behövde gå så skulle My ställa sig upp för första gången med sina kryckor. Det kändes ovant att använda dem och hon kände hur hela benet stramade och värkte. Det var en konstig känsla och My hade aldrig känt den innan.

Några veckor senare så skulle My för första gången spela fotboll efter sin långa vila. När hon tog tag i dötthandtaget så kände hon att det var varmt ute. My öppnade dörren och kände den varma fuktiga luften värma upp hennes kropp. Hon rös till och fortsatte ut till bilen och kände det där pirret i magen som hon alltid får när hon ska träna eller ha match. När hon klev ut ur bilen, så såg hon planen och blev helt exalterad. Under tiden som hon hade varit skadad så hade hon insett hur mycket fotbollen verkligen betydde för henne och hennes mående. My stod där mitt på planen med sin blåa Gothia påse med fotbollsskorna i, vinden

blåste henne i nacken och hon tänkte på hur mycket hon älskade fotboll och det som hände när hon spelade eller rörde en boll. My tog på sig skorna och plockade fram en boll. Hon kände hur luften tog med sig bollen och hon hörde hur fåglarna sjöng för henne. My stod och trixade med bollen och allt kändes bra, tills hon började tänka på att hon kanske inte var lika bra som hon var innan hon blev skadad. När hon började dribbla så kände hon att hon var mycket stelare och sämre än vad hon var innan och My blev arg och besviken på sig själv. My tog upp sin boll och bestämde sig för att gå, hon tog upp sin mobil och ringde sin mamma. Det började bli väldigt blåsigt men det var fortfarande varmt och skönt när hon gick till bilen.

My stampade in på sitt rum och slängde väskan i sin svarta fåtölj och slängde sig i sin säng. Tacket kvävde henne nästan när hon låg på mage så hon vände sig om och kollade upp i det vit prickiga taket. Mys tankar snurrade runt och hon kunde knappt höra sina tankar. Men till slut så klarnar de upp och den enda tanken som hon hade i huvudet var att hon skulle bli fotbollsproffs. My kände hur hon fick tillbaka pirret i magen och det pirrade i hela kroppen. Hon bestämde sig för att göra ett schema, så hon tog upp en svart bläckpenna och började skriva på ett papper. Hon skrev ner alla veckodagar och hur mycket fotboll hon skulle spela. Det slutade med att hon skulle träna fotboll 3-4 gånger i veckan och sen till gymmet en av de andra dagarna som var lediga. Hon fick tillbaka hoppet och hela hennes ansikte sken upp av lycka. My kände att hon faktiskt kunde ha en chans att komma tillbaka. Hela första veckan så gick hon upp till fotbollsplanen med solen i ansiktet och lyckan i kroppen. Hon tränade hårt och blir helt blöt av svett, det rann om henne men det var inget stopp för My. Hon kämpade de veckor som hon hade på sig innan serien startade. Hon kunde känna hur hennes mående och glädje blev allt starkare och alla dåliga tankar bara visnade.

Några veckor senare vaknade My upp i sitt mysiga rum och solen lyste in i rummet som aldrig förr. Hon var frisk i kroppen igen och kunde inte känna en den minsta lilla smärta i låret. Hon var redo inför matchen och kände pirret i magen. Det var precis detta som My hade saknat och känslan av att allt bara försvann när hon spelade fotboll.

När My kom upp till planen så hade det blivit varmt och hon såg sitt lag. Ge-

nast sprang hon fram och kramade dem. Allas kramar gjorde det lättare att ha kommit tillbaka till laget igen. Men när My väl var inne på planen och skulle dra till ett skott så kände hon den obehagliga smärtan i låret. Det var som att någon började såga av hennes skelett inuti låret och det gjorde så ont att hon inte ens kunde stå längre utan föll ihop på planen. Hon kände hur lyckan och hoppet försvann ut ur hennes kropp och allt kändes hopplöst. Som tur var vann hennes lag vann matchen, men de vann utan henne och det kändes fel.

Dagen därpå så låg My kvar i sin säng och tog fjärrkontrollen från sitt vita nattduksbord för att sätta på tv:n. Det första som kom upp var en match mellan Sveriges damlag och ett annat lag. My låg där och tänkte på att det alltid hade varit stor skillnad på när killar och tjejer spelade fotboll, men denna gången så såg hon att det var mycket mer folk på matchen och att det var mycket mer intensiv under matchens gång. Hon blev exalterad och det enda hon kunde fokusera på var matchen. Hon insåg att tjejer faktiskt fick mer uppmärksamhet och kände hur glädjen och lyckan fyllde upp hennes kropp desto mer hon kollade. Hon kände att hon faktiskt hade en chans. Hon tog upp sin mobil som låg under hennes fluffiga kudde och skrev till sin pappa att hon måste hitta en lösning med sitt lår. Han svarade kort därpå och säger att han hade bokat en tid hos en idrottsläkare. Hon kände hur hjärtat började dunka och hur glad hon blev över vad hennes pappa har skrivit.

Några dagar senare så var det dags att gå till läkaren och My var så nervös att hon nästan skakade. Hon var nervös över vad läkaren skulle säga och om hon ens skulle få spela fotboll mer. När hon klev ut ur bilen så dunkade hennes hjärta och det rann svett om händerna på henne. Hon kände hur hon började lukta lite svett och insåg att hon måste lugna ner sig. När hon satt i väntrummet ville hon nästan gråta så nervös hon var. En kort läkare i medelåldern med brunt hår ropade upp hennes namn och My hoppade nästan till. På skakiga ben gick My in i undersökningsrummet och när hon väl satt sig ner och börjat förklara så blev hon rädd att läkaren skulle säga "tyvärr men det är över med fotbollen". Istället började läkaren berätta att en sån här skada kan man läka genom stötvågsbehandling. Det var inte så vanligt att få denna behandling men de flesta som fick den blev oftast friska. My blev lättad att

höra det och kände hur hennes framtid började klarna upp. My behövde gå till läkaren en gång i veckan i sex veckor och det hjälpte henne enormt. När hon väl låg på båren och skulle få sin första stötvågsbehandling så gjorde det väldigt ont och det var som en kniv drog över de känsliga områdena på hennes lår.

Efter stötvågsbehandlingen blev det bra med hennes lår och My spelade bättre än vad hon gjorde innan. Hon la nästan ner all sin tid på fotbollen och utvecklades mer och mer för varje vecka, vilket resulterade i att hon fick gå upp till damlaget. Att My fick gå upp till damlaget var ett stort hopp men inget kunde göra My lyckligare än att få mer utmaningar så hon kunde bli ännu bättre. Hon tänkte att hennes framtid faktiskt skulle kunna handla om fotboll och kände sig som världens lyckligaste människa.

Några veckor senare så var det sommarlov och My var taggad på att åka till Gothia. Hon tog Gothia på stort allvar och tränade mycket för hon ville vara bäst och hon kände sig också bäst. Det

var en känsla som My aldrig har känt innan, men det var nästan som hon var kär i fotbollen och inte kunde leva utan den. Dagen

innan de skulle åka till Gothia så cyklade My upp till träningen med peppande musik i öronen och hon var glad. Det var varmt ute och hela laget var helt peppat. När träningen sen drogs igång så var My som ostoppbar. Hon var mycket bättre än de andra och hon kände av det själv och blev mer självsäker i det som hon gjorde. Hon var stolt över sig själv för den utvecklingen som hon har gjort och för att all träning hade gett resultat. När träningen var slut så kom hennes tränare och ville prata med henne. Han var lång och hade knappt något hår på huvudet, han såg nästan lite obehaglig ut men var världens snällaste. Han sa att My hade utvecklats otroligt mycket och att om landslaget hade sett detta så hade de lätt tagit med henne till landslaget. My lyste upp i hela kroppen och hon ville bara skrika och hoppa men fick hålla sig samsad tills hon kom hem. Hon cyklade hem och sjöng för sig själv. Hon var helt säker på att de som hennes tränare sa var sant för hon kände sig bäst och det var inte bara hon som tyckte det.

Dagen då hon vaknade upp och var helt glad i hela kroppen och pigg, var den dagen de skulle åka upp till Gothia. Det skulle vara en lång resa, men My brydde sig inte alls. Hon kunde åka hur länge som helst bara för att få spela fotboll. När hon gick av bussen med sitt lag så kände hon att det var svalt i luften, men samtidigt fick hon varma vindar på sina bara ben. Hon tog sina väskor och nästan släpade dem upp för trapporna för att de bodde högst upp i skolan. Hon packade upp sina saker och hela hennes kropp ville bara sjunga och hoppa runt så glad hon var för att vara där. Det var dags för middag i skolan och när hon var på väg ned så kände hon att hon mådde illa och fick upp kräkningar i halsen och kände hur hennes kropp blev helt kallsvettig. Hon sprang ut ur matsalen och Klara sprang efter. My hade tårar i ögonen och kände sig orolig att hon höll på att bli sjuk. Klara lugnade My för hon trodde att My mådde illa på grund av den pressen som My hade på sig själv att alltid prestera bra. Dessutom så skulle de möta Mys favoritlag som hade sett upp till sen hon var liten imorgon. Det var alltså FC Barcelona.

Nästa dag behövde laget gå upp 06.15 för att hinna till matchen och äta frukost. My var inte så taggad och det var inte hennes lag heller. Alla gick med tunga steg ner för alla trappor för att äta den tråkiga frukosten. My mådde illa och var nervös så hon fick bara ner sig en halv macka och lite äppeljuice. Sen fick de släpa sig upp för trapporna igen för att de skulle byta om och fixa sig, men nu var alla mer taggade och drog igång med musik och alla hoppade och sjöng. Denna känsla som My hade med sitt lag har hon aldrig haft innan. Alla hennes nerver bara försvann och hon tänkte inte ens på matchen, utan det var bara fokus på att göra sig klar.

När My väl satt i bussen på väg till matchen fick hon tillbaka sitt illamående och hon kände hur hon smått började skaka. Hon kände hur benen nästan vek sig när hon gick av bussen och var på väg till planen. Hon var nästan helt vit och ville kräkas, men hon höll allt inom sig för trots allt så ville hon visa upp sig för FC Barcelonas tränare. När hon fick veta att hon skulle börja på plan så fick hon nästan som en sten i magen och hon kunde knappt andas. My sa inget om hur nervös hon kände sig, utan hon gick ut med både hjärtat och kräket i halsen och med ben som knappt kunde stå rakt. Hon andades in djupt några gånger och sen hörde hon visselpipa och där var allt igång. Hon fick bollen några gånger och i den sekunden som hon fick bollen släppte alla nerver och hon kände sig fri igen. Hon började göra sin grej och kom snabbt förbi några av motståndarna och passade sina kompisar. My fick tillbaka bollen och när hon sköt mot målet så kände hon hur hela hon log av lycka när hon såg hur bollen flög rakt upp i krysset. Lyckan rusade genom hennes kropp och hela laget hoppade upp på My och kramade henne. Resten av matchen gick bra och My kände att hon gjorde en toppenmatch trots att FC Barcelona vann med 3-2. My brydde sig inte, utan det enda som hon tänkte på var hur bra hon var och att synts inför FC Barcelona tränare. I slutet av dagen precis efter deras middag så kom hennes tränare fram till henne och bad henne följa med honom bort en bit. Först så såg han besviken ut och det gjorde My väldigt nervös och hon kände hur hennes hjärta dunkade hårt. Sen lös han upp i hela ansiktet och berättade att han precis fått ett samtal från tränaren för FC Barcelonas damlag och att de ville gärna köpa My. My blir så glad att hon börjar





hoppa, men hon förstod fortfarande inte helt om det kunde vara sant. Hon kunde knappt tro sina öron, men sen kände hon hur lyckotårarna rann. Alla hennes tankar var att hon har kommit in i FC Barcelonas damlag. Hur var det ens möjligt? Hennes tränare berättade att efter Gothia så skulle hon åka till Spanien och börja spela och träna där. Det betydde att Gothia var det enda hon hade kvar med sitt lag innan hennes drömmar började. My var så glad och samtidigt ledsen för hon ville inte lämna sina kompisar, men hon ville ta denna chansen. De gick upp till klassrummet och berättade allt för hennes lagkamrater. Alla började gråta och fira och just i den stunden så grät My för att hon inte ville lämna. Det var inga lyckotårar som rann på kinderna, utan ledsna tårar. Hon ville inte lämna sitt lag, men framförallt inte Klara. Men hon kunde fortfarande inte släppa att hon var med i FC Barcelonas damlag. Hon var glad och hela hon lystes upp inuti när hon tänkte på att få åka till Spanien, men vissa delar var fortfarande ledsna.

Gothia gick bra och de hade tagit sig till kvartsfinal. Laget hade blivit sammansvetsat och My kände hur jobbigt det skulle vara att lämna dem. Kvartsfinalen slutade med slutade med straffar och det blev Mys straff som skulle avgöra allt. Hon hade lagt fram bollen och kände hur hela hjärtat dunkade och hur svetten långsamt rann ner från hennes panna. My såg hur alla tittade och skrek på henne. När hon drog till skottet, så såg hon i slowmotion hur den sakta men perfekt åkte rakt upp i krysset. Hon skrek och hoppade för det var hon som fått dem att vinna. Hon grät och hon blev kvävd av alla kramar.

Nästa match var mot Real Madrid och My kände hur hela hon skakade så nervös hon var. När hon väl stod på planen så blev allt verkligt, hon hade tagit sig till semifinal och hon ville verkligen vinna. Men det blev inte som My tänkt för boll efter boll rullade in och det slutade med 4-0 till Real. My grät och tänkte att det sista hon gjort med laget var att förlora. När Gothia var slut och hon behövde ta farväl av sitt lag på riktigt, så kände hon sig inte lika ledsen utan hon var även taggad på en nystart och ett nytt liv i Spanien. Under hela flygresan så tänkte hon bara på Klara och hur ensam hon skulle känna sig. My började nästan gråta och kände jobbigt allting blev. Men sen när hon väl tänkte på FC Barcelona så blev hon plötsligt helt varm och glad i hela kroppen. Det enda som skulle vara

jobbigt för henne var spanskan, men det skulle hon få hjälp att lära sig. När hon gått av planet och genom flygplatsen så såg hon en bil med FC Barcelona loggan på som väntade på henne. Där och då ville hon bara skrika och gråta av glädje, men hon var rädd ifall att hon skulle gjort det så hade hon fått åka hem igen. Hon höll inne allt under bilresan och hon fick bita sig i läppen för att inte skrika av lycka.

Några dagar senare vaknade hon upp både nervös och taggad i sängen på ett hotellrum. Hennes kropp skakade av adrenalin och hade extra mycket pirr i kroppen. Det var hennes första match där hon skulle representera FC Barcelona. De skulle möta Real Madrid och hon var helt redo för att krossa Real. My började fantisera om hur hon skulle utföra alla tacklingar och hur matchen skulle gå och hon kände hur hjärtat bultade hårt efter varje tanke som hon fick upp. My fick komma in i slutet av matchen, men hon brydde sig inte för det viktiga var att få vara där. När hon började ta av sig sin jacka så såg hon att många människor kollade på henne. Allt började bli på allvar och hon kände hur hjärtat hoppade upp i halsen. Hon sprang in på planen, men det var ingen som jublade och skrek hennes namn så som de gjort med de andra. My blev då ännu mer nervös, men även ledsen över att ingen visste vem hon var och hon började tänka att hon nog inte skulle klara det. Men hon gjorde en jättebra match och dribblade av många kända Real Madrid-spelare och så fort som hon gjorde något så hörde hon massa jubel och det var i de sekunderna hon mädde som bäst för äntligen blev hon sedd. I slutet av matchen fick hon bollen, kollade upp och såg Rolfö skrika efter bollen. My passade bollen och allt gick i slowmotion och hon hörde inte längre publikens skrik utan allt väsen blir nerdraget. Bollen kom perfekt till på Rolfös högra fot och My såg hur bollen rullade in i målet. Den slowmotionliknande världen försvann och hon hörde hur alla skrek och hoppade. En stund efter så blåste domaren i pipan och matchen slutade med 3-2 till Barca. Hon kände hur hon äntligen kunde slappna av och hur skönt och kul det kändes att få spela med ett känt lag. När hon satt i bussen på väg tillbaka till lägenhet där hennes mamma var så kände hon hur coolt och otroligt det var att hon ens spelade i Barca. Det var en känsla som My aldrig trodde hon skulle få känna eller ens kunna fantisera om.

Några år senare så stod My där på startelvan medan svettet rann från pannan och med ögon som glittrade av solljuset. Hon hade till och med nummer 10 på ryggen, hon hade alltså tagit sig ända fram till nummer 10. Hon hade blivit världens bästa tjeffotbollsspelare. Hennes tankar var bara på hur hon ska bli bättre och vad hon skulle göra under matchens gång. När hon stod där mitt på planen och skulle möta Arsenal så kunde hon känna hur många det var som såg upp till henne till och med från det andra laget. My kände sig som en förebild och hon älskade fotbollen som att det var hennes egna barn. Hon tog hand om sin kropp och fotbollen som ett litet spädbarn och hon blev även som en mamma för sig själv. Hon hade fortfarande pirret i magen när hon stod där på planen och hon kände hur nervös hon fortfarande kände sig inför matcherna. My visste att när hon kände att hon hade pirret i magen så skulle det bli en bra match. Hon stod där mitt på planen och hon kunde höra hur folk skrek hennes namn när hon fick bollen, hon rös till i kroppen när hon hörde alla skrika och hon kände hur hennes leende tog över hela ansiktet. Hon sprang mot målet med vinden i ansiktet och svetten som rann ner i ögonen. Publiken skrek både bra och dåliga saker, men det bästa hon visste när hon sprang där på planen var att alla skrek så högt så när hon sprang så kunde hon nästan känna alla röster dunka i marken. Det var många som gick på henne och drog i hennes tröja, men inget stoppade henne från att komma fram till mål och avsluta. Den känslan som hon får när hon springer där och får skjuta är något av det bästa hon vet. För det var inte bara hon som blir glad av fotboll utan alla som kollar på henne och hejar. Som till exempel när hon sprang mot hörnflaggan och bara lät solen skina i sitt ansikte och lyssnade på allt jubel som hon hörde medan hon gör sin målgest. Det var just det som fick alla fans glada men även My glad. Hon brukade bara stå där ibland och tänka på hur långt hon har kommit och hur många det var som älskade henne för just den som hon var. Just detta betydde allt för My och att från att vara en liten flicka som knappt hade vänner till att bli världens bästa tjeffotbollsspelare var något av det bästa hon vet, och något som hon aldrig skulle vilja ta bort ur sitt liv.

Nora Johansson



# Polisens Musikkår Region Syd konserterade när Polisen i Malmö firade 150 år



Året var 1874 och Malmö som stad, liksom idag, bara växer och växer. Handeln ökade i samma takt som brottsligheten och nu var det dags att organisera ett skydd och man bildade en Polisinrättning. För varje år som gick växte Polisinrättningen och antalet poliskonstaplar. Bland dessa konstaplar fanns duktiga idrottsmän och det bildades en idrottssektion.

Det var stora bredaxlade poliser och brottning blev en stor gren i utövandet.

Men det fanns de poliskonstaplar som inte hade intresse för idrotten men var duktiga musikanter. Ur en gammal handskrivna bok, funnen i polishusets källare, går det att läsa följande protokoll från Malmö Polismäns Musikkårs verksamhet:

*"På initiativ af poliskonstapeln A Berg och på af honom utfärdad kallelse sammanträdde några för musikintresserade polismän å 1 distriktets samlingsrum den 4 april 1906 kl. 6 efm.*

*I ett kortare anförande af herr Berg betonades nyttan och nöjet af att poliskåren i likhet med en del andra kårer inom sig ägde en egen musikkår. Och enades de närvarande om att instrument af bästa kvalitet med svenska grepp skulle på afbetalning inköpas hos en af stadens musikhandlare och beslöt föreningen inköpa:  
1 st bastuba, 2 st tenorbasuner, 1 st althorn,  
1 st trumpet och 2 st kornetter*

Det är nu 118 år sedan den texten skrevs och musiken lever fortfarande kvar inom polisen. År 2006 firade Malmö Polismäns musikkår 100-årsjubileum.

En del har naturligtvis hänt under åren. 1913 bildades Helsingborgs Polismusikkår och 1935 tillkom en stråksektion i Malmöpolisens Musikällskap som musikkåren då bytte namn till.

1965 bildades Malmöpolisens Musikkår 1997 i samband med att hela Skåne blev ett Polisdistrikt ändrades namnet till Polisens Musikkår Skåne och 2015 blir musikkåren Polisens Musikkår Region Syd. Efter en tids paus med musiken startade Musikkåren på nytt 1965.

1965 fick musikkåren sin första dirigent Roger Lindberg från Malmö Symfoni Orkester. Göte Nilegård satt som vakt-havande hos polisen då en ung man steg in och ville anmäla sin cykel stulen. När han sa sitt namn reagerade Nilegård och undrade om han är den Roger Lindberg som var känd i stadens musikkretsar och när Roger svarade att det var han fick han frågan om han kunde ta jobbet som musikkårens dirigent och han blev som sagt den första dirigenten i Polisens Musikkår Skåne 1965.

Den andra blev Gunnar Jansson, följd av Kjell Olsson även han från Malmö Symfoniorkester. Uno Zetterberg dirigerade musikkåren under en kort tid innan Per Falck, från Malmö Symfoniorkester, blev musikkårens femte dirigent. I april 2006 blev Kjell Olsson åter dirigent för musikkåren.

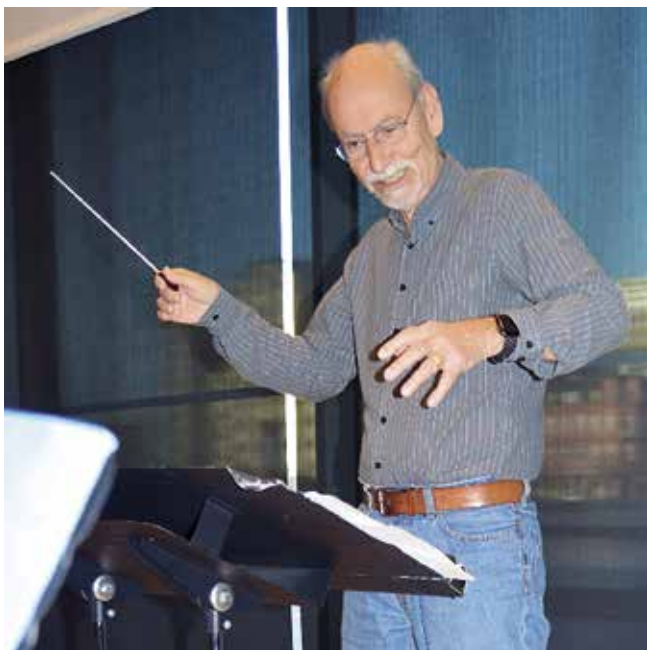


På Tuba Arne Nordström

2018 övertog Arne Nordström dirigent-skapet. Arne Nordström ville hellre spela än att dirigera. Arne är en fantastiskt



duktig Tubaist och blev ett fint tillskott i musikkåren då Roger Andersson tillträdde som ny dirigent den 28 november 2022. Under våren 2024 tog Mats Bengtsson över taktpinnen och är musikkårens nionde dirigent.



Musikkårens nye dirigent Mats Bengtsson.

Den 2 maj avtackades Roger Andersson för allt arbete han gjort för musikkåren och glädjande är också att han ställer upp som både dirigent och trumpetare när vi behöver denna hjälp.



Avtackning av Roger Andersson.

Du kan läsa mer om Polisens Musikkår Region Syd på vår hemsida [www.polismusik.se](http://www.polismusik.se) eller på Facebook.

---

*Manusstopp till nästa nummer  
är den 12 augusti*

**Skicka material till redaktören:**  
Ola Wahlberg  
[redaktion@skanepolisen.se](mailto:redaktion@skanepolisen.se)

# Tävlingskalender

## Svenska Polismästerskap

För inbjudningar och aktuell tävlingskalender: [www.polisidrott.se](http://www.polisidrott.se)

**Deltagande:** För att få delta i ett svenskt polismästerskap ska du vara polisanställd samt medlem i en till Svenska Polisidrottsförbundet ansluten polisidrottsförening. Detta gäller även; pensionerade polisanställda, polisanställda som avgått med egenlivränta, polisanställda med tjänstledighet samt polisstuderande.

**Försäkringsfrågor:** SPI har inga försäkringar i sin verksamhet. Tänk på att kontrollera dina försäkringar innan mästerskapet, så att du har ett fullgott försäkringsskydd.  
(utdrag ur tävlingsbestämmelserna)

Datum	Gren	Ort	Arrangör	Inbj. hemsid.
10 augusti	Cykelvasan	Sälen	Svenska Polisidrottsförbundet	Finns
27-28 augusti	Cykel	Stockholm	Svenska brand och räddningstjänstens idrottsförbundd	Finns
29-30 augusti	Golf	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening	Finns
31 augusti	Triathlon	Växjö	Svenska Polisidrottsförbundet	Finns
7 september	Funktionell Fitness	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet	Finns
7 september	Hyrkartings	Örebro	Örebropolisens idrottsförening	Finns
28-29 september	Gevär/K-pist	Karlstad	Karlstadpolisens Idrotts- och skytteförening	Finns
19 oktober	Marathon	Växjö	Växjö polisidrottsförening	Finns
19-20 oktober	Bordtennis	Västerås	Västeråspolisens Idrottsförening	Finns
30 sept - 2 okt	Padel	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte- och idrottsförening	Finns
2-4 oktober	Orientering	Norrtälje	Norrtäljepolisens Idrottsförening	Finns

Uppgifterna hämtade från [www.polisidrott.se](http://www.polisidrott.se) 2024-05-23



### Svenska Polisidrottsförbundet

c/o Mikaela Kellner  
Tegeluddsvägen 30 Telefon: 0708-38 13 20  
115 40 Stockholm E-post: [info@polisidrott.se](mailto:info@polisidrott.se)

### 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 eller läs mer på hemsidan: [www.polisidrott.se/arrangorsinformation](http://www.polisidrott.se/arrangorsinformation)





**InformationsMedia**  
i Göteborg AB

# Behöver du hjälp med din tidningsproduktion, annonsering och digitala närvaro?

*Vi är här för dig!*

**Tidningsproduktion:** Från planering och layout till produktion och finansiering.

**Digital publicering:** Övergången från tryck till digital blir sömlös med vår expertis.

**Annonsering:** Med vår gedigna erfarenhet inom annonsförsäljning  
representerar vi dina intressen.

**Medieplanering:** Vi erbjuder skräddarsydda medieplaner för att maximera din synlighet.

**Webb och nyhetsbrev:** Behöver du en ny hemsida eller engagerande nyhetsbrev?  
Vi designar och underhåller webbplatser.

Kontakta oss idag för att ta din kommunikation till nästa nivå!



# FINN FEM FEL

i samarbete med Mediahuset i Göteborg AB, [www.mediahuset.se](http://www.mediahuset.se)

Ringa in, på den översta bilden, de 5 detaljer som är borta.

Inskickat av:

.....  
Namn

.....  
Gatuadress

.....  
Postnummer och Ort

.....  
E-post

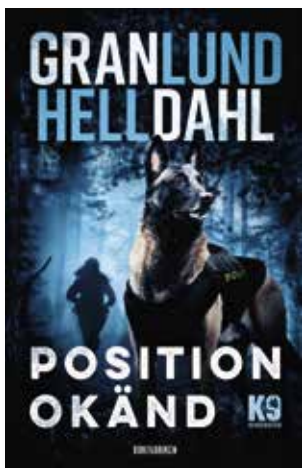
Skicka in ert svar till:

Skånepolisen Sport & Fritid  
c/o Mediahuset i Gbg AB, avd syd  
Bankgatan 20  
233 31 Svedala

**senast den 19 augusti 2024**

Tävlingen är till för tidningen Skånepolisen Sport & Fritids läsare. Om du vill ha en hel tidning, går det bra att skicka in en kopia av sidan.

**Vinsten i denna tävlingen** blir en bok, som du kan läsa mer om på **sidan 20** där den presenteras.



## Vinnarna och den rätta lösningen från förra numret:

1. Mikael West, Malmö
2. Eivor Carlsson, Finja
3. Lars Sunning, Hör

31 svar skickades in.

De tre vinnarna får varsin bok. (bild till vänster)

