

Sport och idrott i en lite upp och nervänd omvärld

SPORT I ALLA SAMMANHANG föreningar och ger fokus åt något som vi alla, med olika yrken, olika bakgrunder har ett gemensamt intresse för.

Det vi nu ser ske i omvärlden sätter lite perspektiv på vad som är viktigt och demokrati är en sådan fråga som inte går att ta för givet. Vi har en fin föreningstradition i Sverige som bygger på demokratiska principer och därför tror jag att inte minst sportföreningar är en viktig skola och påminnelse om hur man tillsammans kan leda något i gemensam riktning för ett gemensamt intresse.

För MPGI:s del är det ju att stimulera hälsa och idrottsutövande och även tävling för våra medlemmar! Fysisk hälsa är också viktigt med tanke på svåra situationer det går att hamna i som polisanställd. Det såg vi tex i Örebro, där både taktik, mental träning och fysisk hälsa i ett uthålligt svårt arbete ställs på sin spets. Sportutövande och tävling är en bra övning i att vara bäst när det gäller. Jag ser fram emot att många får möjlighet att utöva det under 2025 och MPGI:s flagg.

För MPGI:s del innebär inte oron någon begränsning, men viktigt är väl att vi fortsatt visar på vikten av att utöva och stimulera sport och utbyte mellan olika sportklubbar för att just förena och ha roligt tillsammans. Det är särskilt kul att både bowling och ishockey fått en nytändning under de senaste två åren.



TEXT: Petra Stenkula | Ordförande i MPGI

I år kommer också Polis-SM i dynamiskt skytte att ske i Malmö och det ska bli kul att följa våra tävlande (läs mer på sid 24).

Svenska polisidrottsförbundet har precis kommit överens med polismyndigheten om nya sporter där medarbetarna kan få ledigt utan löneavdrag då man tävlar i vissa evenemang som tex Polis-SM. Det går att läsa mer på Intrapolis och polisidrott.se eller sidan 32. Men t.ex. gäller det: bowling och skytte!

Vi behöver alla hjälpas åt för att locka medlemmar och få in nya sporter som tilltalar även våra yngre medarbetare! Så sprid ordet om MPGI och bjud in kollegor i verksamheten att vara med och ta del av de sporter som finns och uppmuntra de som håller på med sport att engagera sig!

Jag själv ser fram emot att fortsätta sporta och gå på ett och annat sportevenemang! Lite skador har gjort att jag behövs fokusera mer på lite annan träning i början av året, men nu är det dags att komma igång igen. Det började med skidåkning i Sälen med hela familjen. För min del blir det sedan fullt fokus på styrketräning, yoga och ett och annat pass i skogen! &

SKÅNEPOLISEN sport & fritid

Nr 1-2025

En tidning av och för alla idrottande och motionerande polisanställda i Skåne samt anhöriga till dessa. Tidningen ges ut av Malmö Polisens Gymnastik och Idrottsförening (MPGI).

POSTADRESS

Skånepolisen Sport & Fritid
205 90 MALMÖ

ANSVARIG UTGIVARE:

Stefan Sintéus

CHEFREDAKTÖR/ REDAKTIONSSEKRETERARE

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

ADRESSÄNDRING/ UTEBLIVEN TIDNING

E-post: info@skanepolisen.se
eller skriv till:
Skånepolisen Sport & Fritid
c/o Förbundsmedia i Östersund AB
Prästgatan 31 B
831 31 Östersund

UTGIVNINGSPLAN 2025

Nr	Materialstopp	Utgivn.
1	28 feb	v. 14
2	9 maj	v. 25
3	22 augusti	v. 42
4	7 november	v. 50

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

OMSLAG

Fotbollsdomaren och polisen Tess Olofsson.

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera.

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind



TESS OLOFSSONS BANBRYTANDE DOMARKARRIÄR - 12



JOHAN TOG SILVER I EM I CROSSFIT - 6



STARBUCKS TAR NY SATS - 8



LINA I BUDKAVELN LUND - 9



VETERAN-SM I INNEBANDY - 18



REGERANDE MÄSTARE I PADEL-SM - 26



SARA I BOWLINGSEKTIONEN - 28

Våren, förändring och nya möjligheter

DÅ VAR VI DÄR IGEN.... årets härligaste tid. Det är dags att välkomna våren 2025. Det känns som den är på väg trots att värmen inte gjort sitt intrång än. När detta skrivs så har meteorologerna lovat sol och 15 grader till helgen. Det ser man verkligen fram emot. En förändring i vädret är verkligen efterlängtat.

En annan förändring som är aktuell nu är att detta numret av Skånepolisens Sport & Fritid producerats av vårt nya förlag Förbundsmedia. De presenterar sig i ett inslag i detta numret. Läsarna kommer säkert märka skillnad i layout och innehåll men jag är övertygad om att detta blir bra och ser själv fram emot pilotnumret. Vi välkomnar Förbundsmedia in i vår värld och ser fram emot ett långvarigt samarbete. Tillsammans gör vi en bra tidning som ni läsare kommer att uppskatta.

Eftersom vi nu står inför den förändringen så är det viktigare än någonsin att vi får feedback från er om det är något som inte faller er i smaken och om det är något ni vill ha i tidningen som inte är

» **Läsarna kommer säkert märka skillnad i layout och innehåll men jag är övertygad om att detta blir bra.** «

med. Lite förändringar blir det, men jag är hoppfull och tror det blir bra. Det går fortfarande att maila till oss på redaktion@skanepolisens.se om det är något ni vill göra oss uppmärksammade på.

Våren är ju min favoritårstid och det spritter i kroppen nu. Snart är det dags att plocka ut golfklubbarna på riktigt. Det har ju på senare år varit möjligt spela golf inomhus under vinterhalvåret men det är ju inte riktigt samma sak. Man står mest stilla och man får inte sin fysiska träning med den promenad på upp mot 8 km man vanligtvis avverkar under en golftrunda. Hur har det gått för er under vintern? Jag hoppas ni haft det bra och att ni som tränar har fortsatt med det under vintern.



TEXT: Ola Wahlberg | Chefredaktör

Och jag hoppas att ni som inte tränar kanske kommer igång nu när våren står för dörren. Det räcker långt att promenera några gånger i veckan. Få i gång kroppen och låt pulsen åka lite. Det är underbart med endorfiner!

Själv har jag fortsatt med min träning på STC i Hjärup och jag gillar det skarpt. Det är en lagom stor träningsanläggning som ligger ett stenkast hemifrån mig. STC har allt jag behöver och i avgiften ingår olika pass, Yoga, spinnin och gruppass. Jag kan verkligen rekommendera den träningsformen, så kul och med massor av variation. Jag körde mitt livs första Yoga pass härom veckan. Jag upptäckte att farbror var stel i kroppen men gud så skönt efteråt. Välj er egen modell men rör på er! Lycka till och vi hörs i nästa nummer. &

Betala årsavgiften via Swish!

Nu gör vi det enkelt för er! Betala er årsavgift till MPG1 genom att scanna denna QR-kod med er SWISH-app. →



123-689 54 37



Foto: Intersport

Medlemmar får rabatt på Intersport/Bernstrop

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

20% på allt i butikens sortiment vid ordinarie pris.



Foto: hashtagbernstrop.se



Foto: Intersport

10% på cyklar vid ordinarie pris.



MPGI för alla

Malmö Polisens Gymnastik- och Idrottsförening (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.

Respekt

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



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.

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.

SEKTIONSLEDARE VID MPGI

Vill ni som sektion finnas med hör med namn och kontaktuppgifter skickar ni ett mail till redaktion@skanepolisen.se med dessa uppgifter.

BOULE

Roland Strömlad
rollstream@telia.com
Hans Hammarstedt

BOWLING

Naghme Moshiri
naghme.moshiri@polisen.se

CYKEL/MOTION/FRIIDROTT

Mats Attin
mats.attin@polisen.se

DYNAMISKT SKYTTE

John Sharifi
john.sharifi@polisen.se

FUNKTIONELL FITNESS

Attila Vysehrad
attila.vysehrad@polisen.se

FOTBOLL

Herr - Ramin Razi (ansvarig SM)
ramin.razi@polisen.se
Oliver Jarved (ansvarig Korpen)
oliver.jarved@polisen.se
Dam - Åsa Andreasson
asa.andreasson@polisen.se

GOLF

Göran Holmgren
goran.holmgren@polisen.se

HANDBOLL

Herr - Magnus Billing
magnus.billing@polisen.se
Dam- Inez Svensson
inez.svensson@polisen.se

INNEBANDY

Herr - Stefan Olofsson
stefan-j.olofsson@polisen.se
Dam - Maria Moberg
maria.moberg@polisen.se

ISHOCKEY/RINKBANDY

Rasmus Andersson
rasmus.andersson@polisen.se

JAKT/FISKE

Jakt - Ola Wahlberg
ola.wahlberg@polisen.se
Fiske - Glenn Olsson
glenn.olsson@polisen.se

PADEL

Henrik Rosberg
henrik.rosberg@polisen.se

Silver-Johan

I mitten av oktober 2024 gick European Police and Fire Games av stapeln i Braga, Portugal. EPFG är ett idrottsevenemang som pågår i 9 dagar och inkluderar ca 40 olika sporter och grenar. Johan från Region Syd representerade polisen och MPGI i grenen CrossFit.

TEXT: MPGI sektionen för Funktionell Fitness FOTO: Deltagarbilder

TÄVLINGEN KAN LIKNAS vid ett olympiskt spel för blåljuspersonal/first responders, så som poliser, brandmän, tullare, kriminalvårdare, ambulanssjukvårdare m.fl. Evenemanget är stort med många tävlande (från 30 olika nationer) som slåss om en pallplats och naturligtvis representerades Sverige i flera olika grenar.

Johan från Region Syd representerade polisen och MPGI i grenen CrossFit. Johan tävlade i elitklassen (så kallad RX) för män över 40 år och i samma klass tävlade även en brandman från Sverige. Johan och brandmannen var dem enda två som representerade Sverige i Crossfit. Utöver tävlingen har Portugal bästa förutsättningar att vara en bra resa i oktober med fint väder och för en svensk ladda upp batterierna inför vintern med värme, solsken och D-vitaminer. Såklart drog det in ett lågtryck och regn större delen av resan, förutom tävlingsdagen, så något vidare strandväder blev det inte..

Crossfit är, som bekant för de allra flesta vid detta laget, funktionell träning format till en tävlingsgren. Crossfit inkluderar en mängd olika övningar och rörelser, allt från tyngdlyftning/olympiska lyft och gymnastik till konditionsövningar så som rodd, löpning och cykling. De vanligaste träningsredskapen är skivstång, hantlar, kettlebells och rodd-/cykelmaskiner. CrossFit som träningsform är utformad för att vara varierande, utmanande och testa atleten på deras allround fysik.

Crossfit som träning och tävlingsform är ett relativt nytt koncept, ca 15-20 år gammalt. Man kan väl enkelt förklara att det

är den gamla hederliga cirkelträningen som utvecklades och fick ett trademarkat namn.

Johans sammanlagda resultat ledde till att han för andra året i rad hamnade näst längst upp på pallplats med en silvermedalj på European Police & Fire Games. Hans svenska medtävlade kammade hem en 3:e placering.

Johan berättar: ”Det var andra året i rad som jag tävlade på European Police & Fire Games och jag är supernöjd med mitt resultat. Det blev en trevlig resa, förutom vädret, och jag knöt kontakter med poliser från resten av Europa. 2025 siktar jag på att delta i World Police & Fire Games i Birmingham, USA. Också då i grenen Crossfit men också i två grenar av Concept 2 indoor rowing, 2000 m individuellt och 1000 m lag om två. I World Police & Fire Games är jag övertygad om att jag verkligen får bekänna färg och ge mitt yttersta, dels för att det kommer med största sannolikhet vara fler deltagare och att Crossfit är en sport från USA med väldigt mycket fler utövare. Men vågar man inte testa kommer man aldrig att vinna.” &

» Det blev en trevlig resa, förutom vädret, och jag knöt kontakter med poliser från resten av Europa. «

Tävling med fyra event

Event 1 var en sprint med två övningar: Chest to bar (chins där bröstet rör räcket) och Shoulders to overhead (stående axelpress med hantel) med 22,5 kg hantel, i en fallande repetitionsserie (19-12-9 och 30-24-18).

Efter en kort vila följde event 2, där deltagarna hade 7 minuter på sig att lyfta den tyngsta Squat clean (lyfta upp skivstången från golvet till axlarna i en snabb och kraftfull rörelse, samtidigt som man sätter sig ned på huk som i en knäböj och därefter ställer sig upp med skivstången på framsidan av axlarna under hakan).

Event 3 gick ut på att under 2 minuter samla så många kilo som möjligt i Front squats (knäböj med skivstången på axlarna).

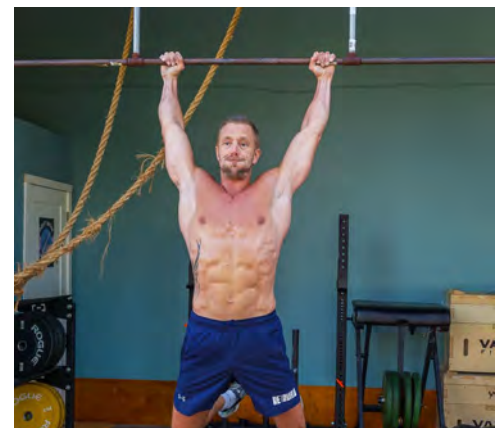
Det avslutande event 4 var en 10-minuters AMRAP med tre övningar:

- Wall balls (knäböj med medicinboll som kastas mot väggen)
- Burpee box jump (burpees med hopp upp på en 60 cm hög låda)
- Kettlebell cleans (lyft av två 16 kg kettlebells från golvet till axelhöjd).

När alla fyra event är genomförda räknar man samman de olika placeringarna på alla event till ett resultat.



Johan under uppvärmning till Squat Clean.



Håller ut under övningen Chest to bar.

Medaljörerna på crossfit under European Police & Fire games. Johan tog silver, Nano från Italien tog guld och Thomas, svensk brandman från Stockholm knep bronset.

StarDucks tar ny sats

» Målsättning har varit att sätta Malmöpolisen på idrotts- och föreningskartan inom den lokala hockeyn i Skåne. «

Verksamhetsansvarig Andersson startade under våren 2024 upp ishockey- och rinkbandysektionen igen efter att den legat vilande i MPGI några år.

TEXT: ???

AKTIVITETEN under året skulle enbart vara inriktade på rena ishockeyträningar där externa lokala motionshockeyspelare bjöds in för att fylla ut antal platser där målsättningen varit att få minst 12 utespelare samt 2 målvakter på varje pass.

Dessa externa främst utespelare har fått delta på träningen till ett självkostnadspris, där längden på istiden samt lite övriga faktorer som antalet har styrt beloppet. Målsättningen har varit att för varje ishockeypass budgetera med positiva siffror i form av några hundralappar, och på så vis låta verksamheten vara självförsörjande kring istider som bokas via Malmö stad.

Året 2024 var ett uppstartsår och den kort-siktiga målsättningen är komma till start med ett lag på Polis SM i Göteborg våren 2025 med målvakt plus 2 kedjor.

Utöver detta har målsättning varit att sätta Malmöpolisen på idrotts- och föreningskartan inom den lokala hockeyn i Skåne.

Ett träningslag startades inom MPGI som kallas för "StarDucks" där vänskapsmatcher med andra lokala föreningar och motionsgrupper i hockeyföreningar har hållits.

Bedömt antal spelare som ingår i kärnan av StarDucks är cirka 20 talet och målsättningen är att få in fler som fortfarande är externa som medlemmar i MPGI under år 2025. &



StarDucks inför ett möte med ett annat lokalt Malmölag på Korpennivå i en vänskapsmatch nyligen.



»Låter du bli att springa en dag, börjar du om på dag 1 igen.«

TEXT: Lina Zachhau

Jag är ingen löpare. Vissa skrattar till när jag säger det, för visst skulle någon som i skrivande stund genomfört två maraton och sju halvmaraton kunna stämma in på det signalementet. Men jag är ingen löpare, och det är just därför jag har behövt ta fram en strategi för att komma ut och springa.

IBLAND HAR STRATEGIN varit att jag senare i veckan fått belöna mig med svettiga cross-fit-pass eller en enkel dans med skivstången, och ibland har vetskapen om att man ju faktiskt aldrig ångrar en löptur räckt. Strategin som jag vill berätta om, i hopp om att inspirera mina fellow icke-löpare där ute, är att genomföra en runstreak. På egen hand eller ännu bättre; tillsammans med vänner och kollegor.

När år 2021 snart skulle övergå till 2022 kom som väntat frågan om nyårslöfte upp mellan oss kollegor under ett nattpass på jouten. Jag hade läst en del om runstreak och lade fram ett förslag om att vi tillsammans skulle genomföra en runstreak så långt som möjligt, helst hela året.

Budkavlen är ett artikelinslag som skickas vidare mellan varje nummer av tidningen. I detta nummer startar en ny budkavel i Lund och första skribent är Lina Zachhau som skriver om hennes runstreak under ett helt år.

Att göra en runstreak innebär att, i valfri takt, springa minst 1.61 kilometer (1 engelsk mile) minst 1 gång per dag. Låter du bli att springa en dag, oavsett anledning, börjar du om på dag 1 igen nästa gång du springer. Förslaget möttes med stor entusiasm och den 1 januari drog vi igång. Vi startade också en chattgrupp där alla uppmuntrades dokumentera varje dags bragd, för ännu mer pepp och stöttning från varandra.

Så mycket den där peppen och stöttningen kom att betyda för oss. Speciellt under de mörka vintermånaderna där vi trotsade kyla och slask och begav oss ut; morgon, som dag, som kväll. Utmaningen blev känd på hela stationen och det var fler som hakade på. →



Det var så härligt att se gruppen växa och kunna dela resan tillsammans! Som initiativtagare kände jag absolut ett ansvar för att hålla i och hålla ut, och när deltagarna började nöja sig och kliva av en efter en fortsatte jag. Den lilla rundan blev ett självklart inslag varje dag.

Detta hör ni alltså från en icke-löpare. Det säger inte lite om vilken positiv effekt vanan har, och hur den lilla löprundan blev del i en positiv spiral för en icke-löpare att ta sig ut varje dag, 374 dagar i sträck. Jag firade årsdagen rejält, och valde några dagar senare att avsluta runstreaken en vecka innan min beräknade förlossning.

Det kändes helt ärligt lite jobbigt att inte bege mig ut som vanligt, även om jag av naturliga skäl hade annat att fokusera på. Det blev i slutändan jag som höll ut längst från det ursprungliga gänget, men många som var med från början hängde med i flera månader och några fortsatte

»Det kändes helt ärligt lite jobbigt att inte bege mig ut som vanligt.«

sedan att löpträna och/eller träna på annat sätt, när de märkte av vilka goda effekter träningen gav. Någoting som nog de flesta av oss är fullt medvetna om, men som vi behöver bli påmindna om med jämna mellanrum för att få till en rutin mitt i allt annat. Inte minst i en verksamhet där många av oss jobbar treskift. Då är det väl underbart att dygnet har 24 timmar, och att en sträcka på 1.61 kilometer inte gör anspråk på särskilt många av dessa. Knappt en, vågar jag påstå. Lycka till! &



Firande av årsdagen av runstreak med 1 engelsk mile om dagen.



Stiffe värmer upp inför den kommande tävlingssäsongen.

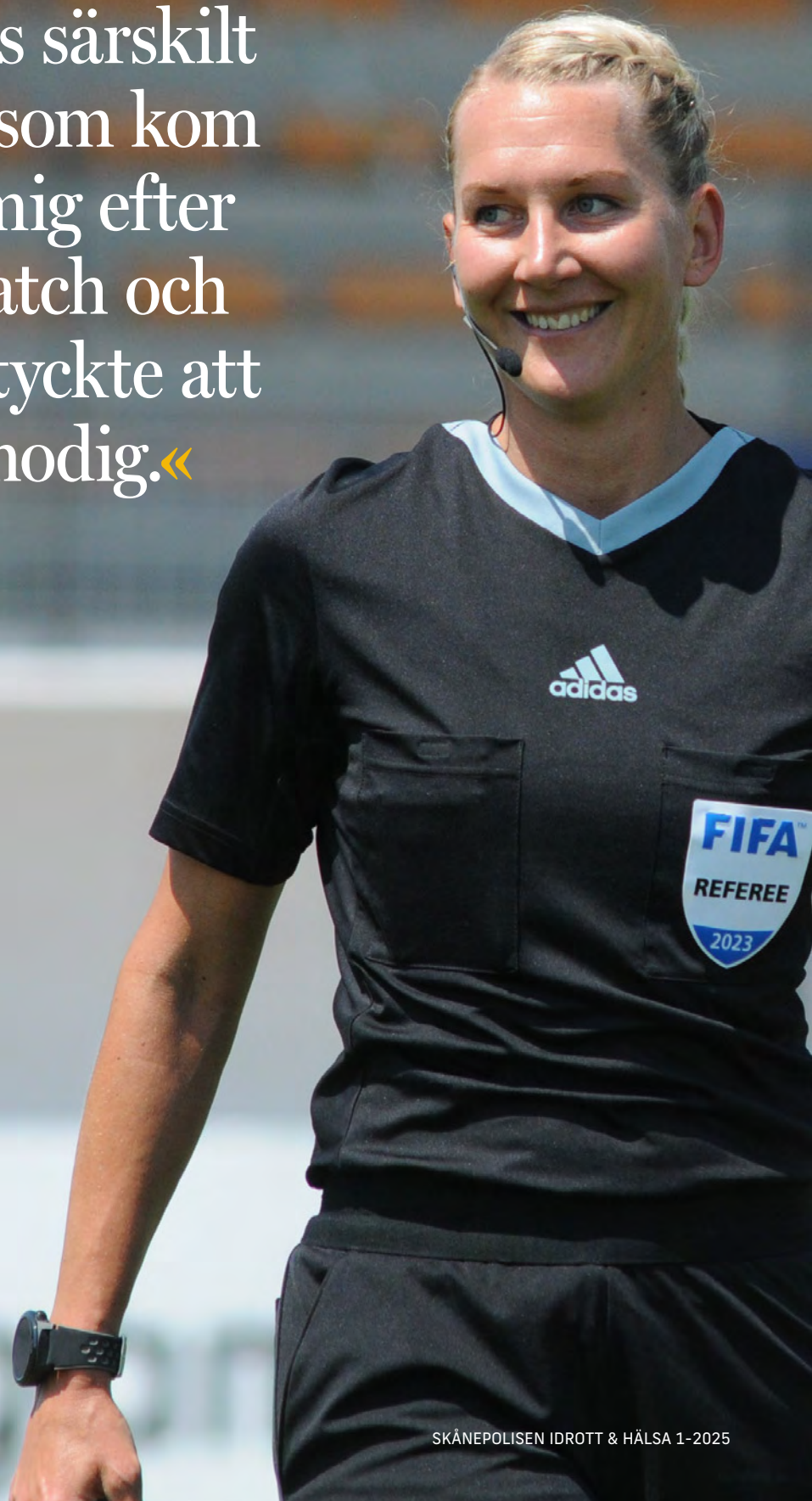
Laddat för ett fint golfår

Golfsektionens tävlingskalender för 2025 är spikad! Säsongen inleds i april på Bedinge och avslutas med traditionsenlig final under hösten. Däremellan väntar klassiska banor som Bokskogen, Romeleåsen och Bedinge. Missa inte årets höjdpunkt – Polis-SM på Ekerum i september!

Vecka	Veckodag	Datum	Tid	Tävling	Ansvarig	Kontakt
17	Tisdag	22/4	08:00	Bedinge + Årsmöte	Stiffe/Styrelsen	stefan.nord2@iCloud.com
19	Måndag	5/5	08:00	Kävlinge	Lars M	larsmahler29@gmail.com
20				Trestads	CD	Mpgi.golfsektionen@gmail.com
23	Onsdag	4/6	07:20	KM, Bokskogen	Jacob	jacob.moberg81@gmail.com
24	Måndag	9/6	07:30	Tegelberga	Foten	göran_holmgren@yahoo.se
26	Torsdag	3/7	14:00	Söderslätt	Leif/Göran	leif.billing@gmail.com
31	Fredag	1/8	08:00	Romeleåsen	Mats H	mats_hanson11@hotmail.com
33	Måndag	11/8	14:00	Sofiedal	Lena Ö	lenamovingon@hotmail.com
36	To/fr	3-5/9		SM Ekerum		
37				KM-match final	Foten	göran_holmgren@yahoo.se
38	Fredag	19/9	07:30	Eslöv	Stefan S	stefan-k.svensson@polisen.se
39-40	Fredag	26/9		Malmö/Burlöv	Henke	henrik.stenberg@polisen.se
42-44				Avslutningsgolf	CD	Mpgi.golfsektionen@gmail.com

Profilen Tess Olofsson:

»Jag minns särskilt en kvinna som kom fram till mig efter en tuff match och sa att hon tyckte att jag var modig.«



Från målvakt i flicklandslaget till polis och vidare till att bli en av världens bästa fotbollsdomare. Ingen lätt resa och det har krävts en enorm vilja och motivation för att nå hela vägen för Tess Olofsson. Tre utsatta positioner som har en hel del likheter; snabba beslut, fördomar men också mycket spänning och utmaningar.



TESS UPPVÄXT HANDLADE mest om fotboll när hon tillsammans med sin tvillingssyster började spela redan som 5-åring. När de var 13 år fick de döma sina första matcher under Åshöjden Cup i IFK Klagshamn men det var bara Tess som fortsatte domarresan. Det var ingen lätt uppgift att som 13-åring döma matcher på egen hand.

– Jag minns särskilt en kvinna som kom fram till mig efter en tuff match och sa att hon tyckte att jag var modig, berättar Tess med en värme i rösten. De orden glömmet hon aldrig och de finns alltid med i bakhuvudet.

Skador satte stopp för en fortsatt karriär som målvakt och samma år som Tess la målvaktshandskarna på hyllan, kom hon in på Polisutbildningen i Växjö. Tess kombinerade studierna med att döma fotboll på både herr- och damsidan.

– Tack vare alla matcher så gick ekonomin runt som student och det var även ett bra sätt att hålla fokus och vara disciplinerad i pluggandet, berättar Tess.

2011 blev Tess färdig polis och det var även då hon gjorde sin debut i Damallsvenskan som domare. I början av polis karriären jobbade Tess på IGV men övergick ganska snabbt till Trafikgruppen.

– Det var väldigt svårt att få ihop IGV-schemat med alla mina matcher säger Tess.

Det var när hennes chef inte beviljade henne ledigt för att döma en kvartsfinal i Champions League, som hon bestämde sig för att byta riktning inom polisen.

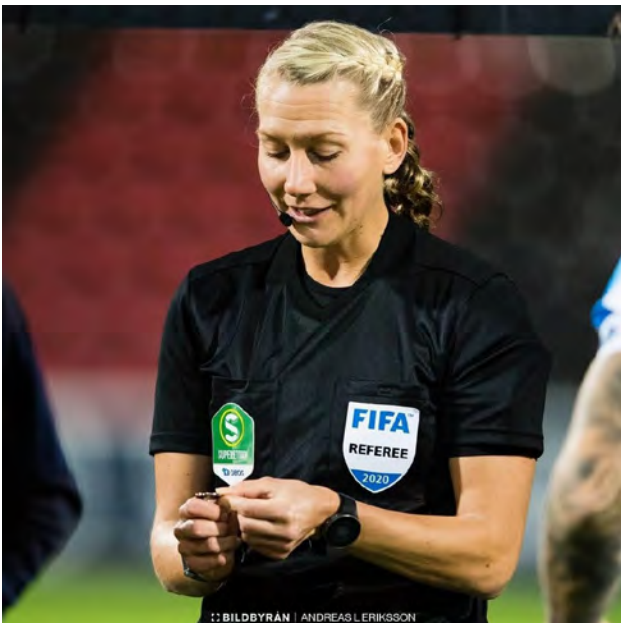
– Då kände jag att ett byte inom polisen var avgörande för min fortsatta domar-

karriär, berättar Tess med ett leende. Så här i efterhand visade det sig vara ett klokt beslut.

Det är inte alla som trivs med sitt jobb men Tess har verkligen fått leva sin dröm och fått jobba med det hon älskar, både genom att utbilda poliser i Polisbilskörning och att döma fotboll på internationell nivå.

I somras krönte Tess sin karriär när hon fick äran att döma OS-finalen mellan USA och Brasilien. Hon blir i år dessutom ordinarie domare i Allsvenskan för herrar.

Hon har ett tydligt mål och siktet är inställt på att döma herr VM 2026. När domarkarriären så småningom tar slut, återvänder hon förhoppningsvis till polisen och fortsätter sin resa där. &



» Det var väldigt svårt att få ihop IGV-schemat med alla mina matcher. «

Spännande karriär

Tess Olofsson, 36 år, är en svensk fotbollsdomare och polis. Hon blev FIFA-domare 2015 och skrev historia när hon 2020 blev den första kvinnliga huvuddomaren i Superettan. Tre år senare, 2023, tog hon ytterligare ett stort steg och blev den första kvinnliga huvuddomaren i Allsvenskan.

Internationellt har hon dömt i flera stora turneringar, bland annat UEFA Women's Champions League, UEFA Women's Euro 2022 och FIFA Women's World Cup 2023. Hon var även domare under OS 2024, där hon bland annat dömde finalen mellan USA och Brasilien. För sina insatser har hon blivit utsedd till Årets domare i Sverige vid flera tillfällen.

Källa: Wikipedia



Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades den 22 mars 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottsävlingar. SPI arrangerar svenska polismästerskap genom landets polisidrottsföreningar.

KONTAKT

Svenska Polisidrottsförbundet
c/o Mikaela Kellner
Tegeluddsvägen 30
115 40 Stockholm
Telefon: 0708-38 13 20
E-post: info@polisidrott.se
Hemsida: www.polisidrott.se

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 försäkringskydd.

För inbjudningar och aktuell tävlingskalender, se polisidrott.se



Håll koll på årets Polis-SM

Tävlingskalender Svenska Polismästerskap

Tävlingsdatum	Gren	Plats	Arrangör
4-5 maj	Dynamiskt skytte	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
17 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
21-22 maj	Handboll	Göteborg	Svenska Polisidrottsförbundet
12-15 augusti	Pistol	Östersund	Jämtlandspolisens Idrottsförening
4-5 september	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Örebro	Örebropolisens Idrottsförening
24-26 september	Orientering	Eskilstuna	Eskilstunapolisens Idrottsförening
November	Padel	Stockholm	Svenska Polisidrottsförbundet

Långtidsplanering

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

Tävling - vinn boken

Bara ett litet mord

Läs recension av boken på sidan 22.



Haka på vår kluriga tävling och testa hur väl du har läst detta nummer av Skånepolisen Sport & Fritid! Tre personer med alla rätt vinner boken *Bara ett litet mord* av Carin Hjulström. Svaren på frågorna gömmer sig inne i tidningens artiklar – det gäller bara att hitta dem!

Så här tävlar du

1. Leta upp svaren på frågorna i tidningen.
2. Skicka dina svar till oss via mejl på redaktion@skanepolisen.se senast 9 maj 2025.
3. Tre vinnare lottas ut bland de med alla rätt och kontaktas via e-post och publiceras i nästa nummer av tidningen. Lycka till – och glad läsning!

Tävlingsfrågor

1. Var sker Polis-SM i bowling i år?
2. Åkarp lyckades som enda lag ta poäng mot detta lag, som också vann hela Veteran-SM i innebandy?
3. Vad heter träningslaget som Malmöpolisens ishockey- och rinkbandysektion startade under 2024?

Vinnare från förra numret

Vinnare av boken *De Döda och de levande* i Finn fem fel i Skånepolisen Sport & Fritid nr 4 2024: Lars Sunning, Höör, Christer Corlin, Malmö och Monica Larsson, Svedala.

SKÅNEPOLISEN

sport & fritid

Utgivningsplan 2025

Nr	Deadline artiklar	Red. material till FBM	Till tryck	Postinlämning
1	24-feb	03-mar	11-mar	31-mar
2	28-maj	04-jun	10-jun	16-jun
3	27-aug	03-sep	09-sep	15-okt
4	19-nov	26-nov	02-dec	08-dec



FÖRBUNDS
MEDIA



Med bara nio utespelare kämpade Åkarp sig igenom turneringen och blev det enda laget som tog poäng mot mästarerna Råsunda IS.

Bragden som inte räckte hela vägen

Veteran... bara ordet ger mer åldersnoja än paniken man fick den dagen då man accepterade att man behövde terminalglasögon. Men Veteran-SM i innebandy lockar deltagare från hela landet och är en folkfest för alla åldrar.

TEXT: Veronica Ek FOTO: Deltagarbilder

VETERAN-SM i innebandy spelas i Uppsala i den fantastiska arenan IFU arena. IFU arena inrymmer inget mindre än 5 fullstora innebandyplaner och utöver det café, sportaffär, restaurang med mera. Turneringen spelas i åldersklasserna 35+, 40+, 45+ och 50+ på både dam och herrsidan. Men i år var damerna bara representerade i D35 klassen.

Jag deltog tillsammans med Åkarps IBK, en liten klubb från ett relativt okänt samhälle när man befinner sig i Uppsala på en turnering full av storklubbar. Åkarps IBK var det enda damlaget som fanns representerade från Skåne i årets turnering och på herrsidan kunde Skåne stoltsera med representation från IK Stanstad och Helsingborg. IK Stanstad gick senare och vann hela turneringen med sitt H35 lag.

» **Flera spelare i Åkarps veteranlag har för 10-15 år sedan spelat på en relativ hög nivå.** «

Det var 12 förväntansfulla deltagare (1 coach, 2 målvakter och 9 utespelare) i Åkarps veteranlag som på fredagen satte sig på tåget mot Uppsala. Laget bestod av en del spelare som annars spelar i Åkarps damlag, men påfyllt med spelare med åldern inne som någon tidigare hade spelat med eller som vi trodde kunde förgylla äventyret.

Flera spelare i Åkarps veteranlag har för 10-15 år sedan spelat på en relativ hög nivå, och "man har väl det i sig" var inställningen när anmälan skickades in. Självförtroendet fick sig en törn redan när vi såg vilka andra lag som ramlade in i anmälningslistan, men vi var fast beslutna om att göra vårt bästa under äventyren i Uppsala. D35 där vi deltog bestod av 4 grupper med fyra lag i varje grupp under gruppspellet.

Lottningen avgjorde att vi under fredag och lördagen skulle möta Väsby AIK, Råsunda IS och Frötuna IBF i gruppspellet. På fredag kväll gick matchen mot Väsby AIK, matchen började 19.00 och vi hade varit uppe från 04.00 för att hinna med vårt tåg. →



Nationalsång inför finalen mellan Råsunda och Rönnby Västerås. IFU-arena i Uppsala med 5 fullstora innebandyplaner inom samma hus.

Även om humöret var på topp så insåg vi snabbt att 9 utespelare skulle vara en nackdel.

Vi gick in i turneringen som ett underdogslagen då de flesta andra lagen var storklubbar med spelare som spelat i SSL, allsvenskan eller landslaget. Tröttheten visade sig i början av matchen och tyvärr lyckades vi inte komma igång som vi ville och förlorade med 4-1. Vi laddade lite besvikna om mot lördagen och de två återstående grupp-spelsmatcherna.

Dagens första match på lördagen var mot turneringen favoriter Råsunda IS. De hade vunnit sina tidigare matcher i turneringen med 8-1 och 10-0 och hade en dubbelt så stor trupp med spelare som Emelie Lindström och Hermine Dahlerius. Emelie har varit kapten i landslaget, blivit utsedd till världens bästa innebandyspelare 3 gånger, har gjort över 180! poäng i landslaget och slutade spela



Inför match mot Frötuna från Uppsala.

aktivt under 2024. Bredvid sig på vår match hade hon bl.a Hermine som var i Emelies kedjekamrat i landslaget och utöver det fanns flera spelare som spelat i landslaget eller SSL. Taktiken var solklar. Ligg lågt i en tajt box, täck bollar, låt dem inte trampa in för skott och kontra.

Taktiken gick bättre än förväntat och inte nog med att vi höll förvaret tätt så lyckades vi också anfälla mer än förväntat. Vi gick ut i periodpaus med det osannolika resultatet 2-0 till Åkarp. En stor del av resultatet berodde på att Åkarps målvakt Maria lyckas göra en insats i världsklass som imponerade på alla som såg matchen.

Under periodpausen fylldes läktaren, alla ville se de okända Åkarp slå Råsunda och tom domaren hade svårt att hålla sig neutrala. Det var 9 slitna utspelade som klev in i period 2 där Råsunda pressade stenhårt för att vinna. Råsunda blev lite för bra och vi var lite för trötta, med 5 minuter kvar satte Emelie Lindström Råsundas sista mål vilket gjorde att matchen slutade 2-2.

Men för oss kändes det som att vi vann hela turneringen. Publiken jublade och Åkarps målvakt utsågs tveklöst till matchens lirare av arrangörerna.



Lagbild på Åkarps veteranlag D35.



Vinnare av matchens lirare på vår sista match efter 2 ass och 1 mål.



Tekning i inledningssmatchen mot Väsby AIK. En match Åkarp till slut förlorade med 1-4.

En bragd fick vi höra från alla håll och matchen blev den match som hade mest publik under gruppspellet. Osannolikt men fantastiskt! Det var svårt att ladda om till dagens andra match. Både inställningsmässigt och kroppsligt. Ispåsar, dextrosol, tejp och massage var fokus kommande timmar. Men bragdmatchen hade tagit lite för mycket på oss och sista matchen på lördagen slutade 2-2. En förlust och två lika räckte tyvärr inte till kvartsfinal, det fattades ett mål! Besvikna över att ha missat kvartsfinal fick vi ladda om inför söndagen.

På söndagen kändes det mer än någonsin att man i ett veteran-SM inte ska ställa upp mot elitlag med 9 utespelare. Det väntades en placeringsmatch på söndagen. Vi slet, kämpade och fick spela taktisk då vi helt enkelt inte hade orken för att

göra alla de löpningar vi ville. Matchen slutade 2-2 och vi var inte beredda på en förlängning i 10 minuter för att avgöra matchen.

Planen var enkel, avgör snabbt för annars orkar vi inte! Och efter 6 minuter kunde Åkarp knacka in bollen och Åkarp vann därmed matchen.

Turneringen var slut för vår del men vi var tvungen att se finalen mellan just Råsunda och Rönneby Västerås IBK. Råsunda vann finalen med 5-2 och stod därmed som segrare i Veteran-SM 2025.

Så vad tar vi med oss? Veteran-SM vi kommer tillbaka! Bara kropparna håller och att vi lyckas värva en lite större trupp. Och resan är inte slut där heller, för när vi åkte hem från Uppsala tog en annan

generation över i IFU arena. Då började veteran SM för 65+ där de flesta deltagarna var över 75 år. Att få spela innebandy i den åldern såsom Gun och Lasse i Kalmarsund kan, det är drömmen.

Men framförallt tar vi med oss bragden från Åkarp. När turneringen var slut var Åkarps damer det enda lag som under hela turneringen tagit poäng mot Råsunda IS. Åkarp var det enda lag i turneringen som haft ledningen i periodpaus med Råsunda.

Men Åkarp är också det lag som i hela Veteran-SM släppt in minst mål mot Råsunda och dessutom varit det lag som tillsammans med finallaget Rönneby gjort mer än ett mål på Råsunda. Matchen tog slut på våra krafter, men det var värt det!

Vi ses igen Uppsala, nu börjar rekryteringen av några fler MPGI deltagare till nästa år. Till dess längtar jag till våren för att lägga innebandyklubban på hyllan ett tag och istället damma av golfklubborna. &



Bara ett litet mord

av Carin Hjulström

Genre: Cosy Crime Serie: Säbyholms gröna fingrar (del 1)

En charmig och spännande mysdeckare

TEXT: Jessica Isaksson

”BARA ETT LITET MORD” är den första delen i Carin Hjulströms serie ”Säbyholms gröna fingrar”. Boken har fått många positiva recensioner för sin charmiga och spännande handling, samt för de välutvecklade karaktärerna. Hjulström har lyckats skapa en mysdeckare som påminner om Agatha Christies klassiska verk, men med en modern twist och en svensk touch.

”Bara ett litet mord” introducerar oss för skådespelerskan Siri Ehrensvärd och hennes halvkriminelle brorson Anton, som tillsammans driver en plantskola i den idylliska byn Säbyholm. När en jakttillsynsman hittas död på en åker, omgiven av örnfjädrar, dras Siri in i utredningen tillsammans med lokalpolisen Olle Magnusson. Karaktärerna är välutvecklade och trovärdiga, särskilt Siri som med sin bakgrund som skådespelerska tillför en unik dynamik till berättelsen.

Hennes relation till Anton, som hon tidigare försummat, ger en djupare di-

mension till deras samspel och utveckling genom boken.

För poliser som läsare kan det vara särskilt intressant att notera hur Hjulström skildrar det polisiära arbetet i boken. Lokalpolisen Olle Magnusson framställs som en noggrann och metodisk utredare. Hjulström har gjort sin research väl och lyckas fånga de små detaljerna som gör att polisarbetet känns trovärdigt.

Beskrivningar av miljöer och byliv

Hjulström lyckas skickligt måla upp miljöerna i Säbyholm, vilket gör att läsaren lätt kan föreställa sig den lilla byn och dess omgivning. Beskrivningarna av landskapet och bylivet känns autentiska och bidrar till att skapa en trovärdig och engagerande atmosfär. Säbyholm är en fiktiv ort som Hjulström har skapat med stor omsorg.

Byn och dess omgivning är inspirerade av den svenska landsbygden, och många läsare har spekulerat om var Säbyholm

kan tänkas ligga i verkligheten. En populär teori är att Säbyholms slott motsvarar Thoresta Herrgård vid Mälaren, en plats som Hjulström själv har nämnt som en inspirationskälla.

”Bara ett litet mord” är bara början på en spännande serie. ”Säbyholms gröna fingrar” består hittills av fem böcker, där varje bok bjuder på nya mysterier och utmaningar för Siri och Anton. Serien har blivit mycket populär och uppskattas för sin kombination av spänning, humor och vackra miljöer.

Trivsamt och lätt underhållning

Sammanfattningsvis är ”Bara ett litet mord” en underhållande och välskriven mysdeckare som passar perfekt för läsare som uppskattar en stunds avkoppling med spänning och charmiga miljöer. Carin Hjulström har skapat en serie som är värd att följa, och vi ser fram emot att läsa mer om Siri och Antons äventyr i Säbyholm. &

»För poliser som läsare kan det vara särskilt intressant att notera hur Hjulström skildrar det polisiära arbetet i boken.«

Varma och humoristiska berättelser

Carin Hjulström är en svensk journalist, författare och programledare. Hon har tidigare skrivit en serie populära feelgood-romaner om Frida Fors och har nu med "Säbyholms gröna fingrar" etablerat sig som en framstående författare inom mysdeckargenren. Hjulström är känd för sina varma och humoristiska berättelser, och hennes böcker har sålt i hundratusentals exemplar.

"Bara ett litet mord" faller inom genren "cosy crime", en subgenre av kriminalromaner där våld och sex skildras på ett nedtonat sätt och ofta sker utanför scenen. Fokus ligger istället på pusslet och mysteriet, ofta i en liten, socialt intim gemenskap. Denna genre erbjuder en mer avslappnad och trivsamt läsupplevelse, där läsaren kan njuta av att lösa brottet tillsammans med huvudkaraktärerna utan att utsättas för alltför grafiska detaljer.

Copyright/fotograf: Anna-Lena Ahlström.



Polis-SM i dynamiskt skytte till Malmö i maj

Sveriges mesta sportskytteklubb – Malmö Skyttegille - håller tillsammans med Lunds Polismäns Skytte- och Idrottsklubb i trådarna för 2025 års Polis-SM i dynamiskt sportskytte. Mästerskapet går av stapeln 3-4 maj ute på Spillepengens skjutbana i Malmö. 140 deltagare gör upp om ett prisbord till ett värde av över 320 000:-.

TEXT: John D

REDAN FÖRSTA DAGEN var turneringen fullteknad vilket skvallrar lite om vilket intresse sporten fått inom myndigheten.

Dynamiskt sportskytte, eller IPSC som är den internationella akronymen, går ut på att så snabbt som möjligt, och med bibehållen precision ta sig igenom en station, eller "stage" – utan att tumma på säkerheten.

Vid en tävling i IPSC har arrangören möjlighet att placera målen på i stort sett vilka avstånd som helst, i olika vinklar och höjder. Målen består oftast av papp-tavlor men får även vara metallplåtar – sk. "plates" eller "poppers". Tavlorna får även vara rörliga, helt eller delvis skymda och således tvinga skytten att förflytta sig eller göra andra åtgärder som att t.ex. dra

i ett snöre eller trampa på en platta för att kunna se och beskjuta målen.

IPSC är en sport som ställer oerhört höga krav på både skyttens och arrangörens säkerhetsmedvetenhet. För att få tävla i IPSC är det nödvändigt att genomgå en minst två dagar lång utbildning som till största del handlar om att göra skytten medveten om hur man utövar sporten på ett säkert sätt.

Under ett polismästerskap har poliser dispens från denna utbildning då man anser att den vapenutbildningen man får i tjänsten och under skoltiden är fullgod. Många poliser beskriver IPSC som den mest tjänstenära skytteformen och ser det som ett ovärderligt komplement till den träning man erhåller i tjänsten.

» **Många poliser ser det som ett ovärderligt komplement till den träning man erhåller i tjänsten.** «

Under tävlingshelgen kommer diverse utställare vara på plats ute på området och det finns goda möjligheter för den nyfikne polismannen i tjänst att titta på både prylar och tävlingsmomenten – glöm inte skyddsglasögon och hörselkåpor! Vi ses i Malmö! &

**Malmö Skyttegille (MSG) presenterar tillsammans med
Malmöpolisens Gymnastik- och Idrottsförening (MPGI) och
Lunds Polismäns Skytte- och Idrottsklubb (LPSIK)**



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

3 Maj Handgun/Pistol (Production/Production Optics)

4 Maj MP5 (Pistol Caliber Carbine Optics)

För info, frågor och svar samt anmälan – se:

polissm.se

Anmälan öppnar 2024-12-01 klockan 20:00





Henrik och Mats i en intensiv semifinalduell – en match som bjöd på dramatik, vassa slag och små marginaler. Efter en stark insats föll de till slut i ett tiebreak, men med siktet redan inställt på revansch nästa år.



Mats, som tillsammans med Henrik var regerande mästare, har fullt fokus på varje boll i jakten på en finalplats.



Från vänster (vinnarna) Daniel Skoogh/Gustaf Agrell Halmstad som slog högra laget Daniel Milovanovic/Fredrik Rasmussen.

Hårt spel och vassa pannben

Årets upplaga av Polis-SM i padel spelades i Jönköping, en stad som etablerat sig som en av Sveriges padelmetropoler. Med tidigare arrangemang av SPT-turneringar (Swedish Padel Tour) har Jönköping varit en spelplats där den svenska eliten gjort upp i prestigefyllda tävlingar.

TEXT: Henrik Norrgren

STADENS CENTRALA LÄGE och starka padelkultur gör den till en naturlig värd för stora evenemang. Utöver padeln är Jönköping en vacker stad belägen vid Vätterns södra spets. Med sin fantastiska sjöutsikt, promenadstråk längs vattnet och en levande stadskärna bjuder Jönköping på en kombination av naturskön miljö och storstadspuls.

Turneringen lockade 42 dam- och herrlag och bjöd på spännande och tuffa matcher och tuffa matcher där deltagarna fick utmana både sig själva och sina motståndare. Poliser, som till vardags är både tävlingsinriktade och födda med vassa pannben, visade prov på både kämparglöd och sportslighet. Trots den härliga nivån av konkurrens höll alla god ton, vilket bidrog till att göra turneringen både minnesvärd och prestigefylld.

Henrik och Mats - Malmös representanter

Henrik och Mats representerade Malmös MPGI som de enda deltagarna från staden i årets mästerskap. Tävligen inleddes med gruppspel, där de fick en tuff start mot fjolårets svenska mästare Eddie Davidsson och Henrik Norgren. Trots en stark ledning i första set förlorade de det med 4-6. Revanschsugna vände de

» **Med en kombination av passion, tävlingsinstinkt och gemenskap har mästerskapet blivit en av årets mest efterlängta idrottshändelser.** «

matchen genom att vinna andra set med 6-3 och avgöra i det tredje i tiebreak, 7-6.

Den andra gruppsspelsmatchen blev en enkel seger för Henrik och Mats i två raka set. I den tredje och sista gruppsspelsmatchen ställdes de mot vinnarna från Örebro 2022, Gustaf Agrell och Daniel Skoogh. Det blev en jämn match där Malmöspelarna säkrade segern genom att vinna andra set med 7-6 efter ett enkelt förstaset. Segern innebar att Henrik och Mats vann sin grupp och gick vidare till slutspelet.

I den första slutspelsmatchen, trots en tidig morgonstart, vann Henrik och Mats övertygande med 6-4, 6-3 mot ett par från. Därefter väntade semifinal mot ett lag de tidigare besegrat i semifinalen när

de vann SM i Trollhättan. Denna gång tog Henrik och Mats första set med 7-5 och såg ut att gå mot seger när de ledde 6-5 i andra set med egen serve. Men med minsta möjliga marginal lyckades motståndarna från Halmstad vända och vinna andra set med 7-6 samt även avgöra det tredje setet i tiebreak, 7-6.

På grund av skada blev det ingen match om tredjepris, och Henrik och Mats valde att generöst skänka bronspengen till Tobias Elmeljung och hans partner. Finalen vanns slutligen av Gustaf Agrell och Daniel Skoogh, som därmed tog sin andra SM-titel.

Padelns fortsatta framgångssaga

Padeln fortssätter att växa i Sverige, och Polis-SM är ett tydligt bevis på sportens popularitet och konkurrensnivå. Med en kombination av passion, tävlingsinstinkt och gemenskap har mästerskapet blivit en av årets mest efterlängta idrotts-händelser inom poliskåren.

För Henrik och Mats slutade årets resa i en semifinal, men deras blickar är redan riktade mot framtiden. Med fortsatt träning och vässning samt finjustering av spelet siktar de nu på att ta tillbaka guld till Malmö 2025. &



Sara vid Polis-SM under Göteborgsvarvet 2022.

»Alla kan bowla!«

TEXT: Naghmeh Moshiri

Bowlingsektionen summerar ett händelserikt år med medaljer, nya vänner och stärkta band. Genom träning, tävling och sociala aktiviteter växer gemenskapen – och nu ansluter även löparentusiasten Sara till gänget. Nästa mål? Polis-SM i Göteborg – och ännu fler skratt på banan!

FÖRRA ÅRET BJÖDS det på mycket, både inom bowlingsektionen men också för oss privat. Bland annat Polis-SM som spelades i Trelleborg där vi kammade hem ett par medaljer, fler bowlingevents där vi lyckades väcka intresset till ett par nya kamrater till vår lilla del av MPGI och framförallt skapat gemenskap. Samtidigt som saker händer inom sektionen händer saker privat, någon har rört på sig inom myndigheten, någon har blivit förälder, någon har varit iväg på sin drömräsa och någon har förlovat sig. Det har minst sagt varit ett händelserikt år.

Under förra året fick jag (Naghmeh) äran att lära känna en ny kollega, Sara, som också har blivit en vän. Sara har både inspirerat och motiverat mig på jobbet men också med träning. Så som jag har delat med mig av bowlingsektionen för henne så har hon introducerat gruppträning till mig.

Med bland annat övningar med kettlebells som jag tycker är väldigt givande och roligt. Jag värker att träning med just kettlebells och de övningar som

» När det är som mest och intensivast under en arbetsvecka är det även då vi som mest även behöver träningen tillsammans. «

Sara visat aktiverar min kropp på en helt annan nivå än jag tidigare erfarit. Det bästa är att man kan anpassa träningen och vikterna till sin egen förmåga av vad man klarar. Jag är övertygad om att detta kommer hjälpa mig att gå framåt i bowlingträningen framöver!

Sara, vilken är din passion?

– Mina två passioner som även går att kombinera är löpning och naturen! Jag får otroligt mycket energi av båda delarna och att ge sig ut på en riktigt lång och skön löprunda längs Ystads kust och

vidare in i skogen är oslagbart. Det är också riktigt härligt att kunna få med sig Ebbe ut i skog och mark, både på löprundan (han cyklar) men även på längre vandringar i naturen eller fjällen.

Berätta om löpning och vad som driver och motiverar dig?

– Jag har mer eller mindre sprungit hela livet men mitt riktigt passionerade löpintresse startade när vi bodde i Amsterdam (2022-2023). Där träffade jag en löparkompis som drog med mig på riktiga långpass och hon gjorde även att jag ställde upp i mitt första maraton (i Amsterdam). Därefter var jag totalt frälst och försöker idag vara med i så många lopp jag kan.

– Barcelona maraton förra året är nog det häftigaste hittills. Både känslan att klara av ett maraton och samtidigt förbättra sina tider är en stark drivkraft som motiverar mig att fortsätta. Då jag även får så mycket energi av löpningen samtidigt som det är en social aktivitet med mina vänner, kollegor eller familj, är det en given passion i livet. Mer löpning åt folket!



Naghme och Sara representerar Polismyndigheten på SACO-mässan.

Vad gör gruppträning roligt?

– Att träna tillsammans på jobbet när vi alla har olika förutsättningar och bakgrunder, men samma mål, är en härlig känsla. När det är som mest och intensivast under en arbetsvecka är det även då vi som mest även behöver träningen tillsammans. Vi samlar ihop oss, hjälper och stöttar varandra och ser till att vi får svettas ordentligt och får upp pulsen. Vi skrattar, flåsar och kämpar, vilket inte enbart ger en "tillsammans-känsla" utan även skön träningsvärk och energi för att klara av arbetsveckan på bästa sätt. Det är också lite extra roligt att se någon i gruppen ha problem att gå ner för trapporna på hemvägen eller stapplar in på jobbet på morgonen dagen efter med extra träningsvärk i kroppen...

– Just kettlebells är en perfekt träningsform som tränar exakt hela kroppen (även muskler man inte visste fanns) och det ger både styrka, kondition och rörlighet. Kettlebells kan även kombineras med en rad andra övningar och det är bara fantasin som sätter gränser. I början

kan det kännas lite skrämmande men när man väl får kläm på själva grundsvingen finns det inga begränsningar.

Vad gör bowling roligt?

– Alla kan bowla! Det spelar ingen roll om det är Ebbe 7 år, mormor 77 år eller jag som står där på banan. Vi kan alla rulla iväg klotet (med mer eller mindre bra resultat) och vi gör det tillsammans eller emot varandra. Det går såklart att utveckla sin teknik och kunskap men att faktiskt inte behöva det, utan ha förbaskat roligt ändå, gör bowling till en sport som kan passa de flesta!

Fokus på gemenskap

Detta år har vi i bowlingsektionen fortfarande ett stort fokus på gemenskap och hoppas att fler vill spela med oss precis som Sara ska börja göra. Under mars är vi några som åker upp till Göteborg och ska delta i Polis-SM och hoppas att vi får med oss en medalj eller två hem! Oavsett så vet vi till 100 % att vi kommer ha roligt och träffa massa kollegor från hela Sverige. &

Fakta om Sara W

Ålder 39 år på pappret (mentalt har jag inte kommit dit än tror jag).

Familj: Den musikaliska, jazz-och matälskande webbarkitekten Gustaf (sedan 18 år tillbaka) samt Ebbe (7 år) som brinner för friidrott, innebandy, schack, matte, rubrikskuber och vandring.

Yrke: Forensisk analytiker på Regionala Brottssamordningen i Syd.

Hobby: Jag har egentligen många olika hobbies i olika perioder på året och i livet. Jag älskar att prova nya saker och aktiviteter men den gemensamma nämnaren att jag gärna "nördar ner" mig till 100% i det jag gör. Det kan vara allt ifrån inlinesåkning, vandring, en ny bokserie, surdegsbakning, matcha-te eller bara hur man på bästa sätt löser en rubrikskub.

Lär känna MPGIs styrelse 2025

MPGI har valt en ny styrelse för 2025. Med ett nytt verksamhetsår framför sig är styrelsen redo att ta sig an uppdraget och fortsätta utveckla föreningen. Har du frågor, idéer eller vill engagera dig? Hör gärna av dig!



Petra Stenkula

Ordförande

I jobbet är jag polisområdeschef i Malmö, men vem är jag privat? Jag har två pojkar 18 och 23 år gamla och 5 hundar och 1 katt. Så djur och särskilt hundar är ett stort intresse. Jag och mina barn bor på landet och får därmed lite avkoppling från storstadens puls, vilken jag ändå trivs bäst att arbeta i. Jag försöker motionera varje dag för det blir mycket stillasittande i mitt arbete, då blir det yoga (jag är nyvunnet yogafan), zumba, promenader men framförallt styrketräning. Detta har jag dessutom förmånen att få med mig min yngsta son och särbo på och då är det ju extra kul när man tränar tillsammans, yoga lyckas jag inte få med dem på...



Ola Wahlberg

Ledamot

Jag har varit en del av styrelsen i många år nu. Min nuvarande tjänst är i Lund som barnförhållningsledare sedan tre år tillbaka. Jag är även redaktör för vår tidning. På fritiden blir det gärna golfrundor eller en tur i skogen med min jakthund.



Andreas Persson (Andy P)

Ansvarig marknadsföring

Jag heter Andy P och jobbar till vardags i POMA som områdespolis. Har suttit i MPGI-styrelsen i många år och tycker fortfarande att det är inspirerande och kul. Har hand om marknadsföringen så skall du iväg och tävla så kontakta mig för kläder m.m. MPGI@polisen.se. Är även ansvarig för vår infosida på Intrapolis (MPGI). Önskar er alla lycka till med ert tävlande under året!



Stefan Olofsson

Ledamot

Jag är sedan jag blev medlem i MPGI aktiv i innebandy samt cykel, motion- och friidrott. Mitt idrottsutövande i ungdomsåren var handboll som jag slutade med när jag flyttade till Malmö och då det för min del blev svårt att kombinera med 3-skiftet. Numera är promenader, jakt, styrketräning och cykling det som jag ägnar mig åt.



Karin Jensen

Kassör

Jag heter Karin Jensen och kliver på som ny kassör i MPGI. Till vardags jobbar jag med kriminell ekonomi regionalt och nationellt. För mig har idrott alltid handlat om välmående och avslappning. Mitt idrottsintresse är brett med allt från tävlings-simning, fotboll, innebandy, klättring, padel, löpning mm. Senaste åren har dock fokus legat på gymträning, promenader och lite padel.



Calle Persson

Suppleant

Calle Persson, presstalesperson på kommunikationsavdelningen. Har varit i polismyndigheten sedan 2002. Mina idrottsliga meriter är relativt blygsamma men har sysslat med fotboll, handboll och bordtennis under många år. Nuförtiden underhåller jag formen med löpning och polisinnebandy. Är också en inbiten havsöringsfiskare.



Malin Olofsson

Suppleant

Min roll i MPGI är sekreterare. När jag inte är föräldradedig arbetar jag som utredare i Aktionsgrupp Syd. För mig är all idrott kul men fotboll är det som ligger mig varmast om hjärtat, började spela när jag var 6 år och har inte riktigt kunnat sluta sen dess! Ett par korta uppehåll såklart, men det är för kul för att låta bli!



Maria Moberg

Suppleant

Min roll i MPGI's styrelse är att jag hjälper Ola med att få in material till vår tidning. Jag har spelat Polis-SM i innebandy under många år och är numera ansvarig för damernas lag. Om du är intresserad av att vara med på Polis-SM i innebandy så tveka inte på att höra av dig! Jag spelar även i damernas fotbollslag där vi är aktiva i Korpens serier spel under april - oktober. Sport och träning är en stor del av mitt liv och jag behöver röra på mig för att må bra.



Sofia Rosén

Ledamot

Sofia heter jag, är 36 år gammal och bor i Malmö. Jag har arbetat på RLC som operatör sedan 2012 och är, sedan någon månad tillbaka, även en av huvudinstruktörerna för nya operatörer. På fritiden tycker jag om att umgås med vänner och familj, klämma in lite träning här och där samt att skratta, skratta är viktig del av livet om man frågar mig.



Mikaela Johansson

Suppleant

Jag är nykomling här på MPGI. Till vardags jobbar jag på gränspolisstationen. Jag har alltid haft ett stort idrottsintresse, all idrott är kul. I mina yngre år så spelade jag handboll samt så utövade jag ridsport. Nuförtiden så försöker jag att hålla formen genom att träna på gymmet samt ta lite natursköna löpturer. Jag spenderar även en del tid i stallet och på ridbanan. Dock så är det inte alltid tiden räcker till då jag har sambo och två barn!



Det är vi som gör magasinet

Hej alla läsare av Skånepolisen Sport och Fritid! Vi på Förbundsmedia är mycket glada över att ha fått förtroendet att ta över produktionen av er fina tidning. Vi ser fram emot att utveckla ett långvarigt och givande samarbete med er.

Det känns extra speciellt för oss att få arbeta med er tidning, eftersom vårt företag en gång i tiden startade i Malmö, ute vid Jägersro på Travbanegatan. Det känns som att vi nu äntligen kommer hem.

Vi på Förbundsmedia hoppas att ni kommer att uppskatta den nya layouten och de förbättringar vi har genomfört. Vi kommer att fortsätta arbeta för att förbättra och utveckla magasinet framöver.

Förbundsmedia arbetar främst med olika medlemstidningar. Sedan starten 2013 har vi ansvarat för tidningen Polisidrott, som ges ut av Polisens Idrottsförbund, samt Brottsofferjourens medlemstidning Brottsoffer. Vi tar även fram programblad till alla Polis-SM runt om i landet. Vi känner starkt för Polisen och hoppas kunna leverera en produkt som ni kommer att gilla!

De som främst kommer att arbeta med Skånepolisen Sport och Fritid är:

- **Sven Hägglund**, VD och ansvarig.
- **Helene Bottner**, produktionsansvarig och er kontaktperson.
- **Ricard Sjöberg**, annonssäljare som säljer stödannonser till detta fina magasin.
- **Peter Lundvik**, grafisk formgivare som designar tidningen.

Detta är det första numret och starten på en lång era framöver!

Vänliga hälsningar,
Sven med teamet på Förbundsmedia



Ledighet för deltagande vid idrottstävlingar

Den 26 februari 2025 kom ett nytt historiskt beslut när det gäller tjänstledighet utan löneavdrag vid Polisidrottstävlingar.

OM TJÄNSTEN MEDGER kan du ha rätt till tjänstledighet utan löneavdrag vid deltagande vid vissa Polismästerskap enligt ett nytt regelverk. Tjänstledighet utan löneavdrag får beviljas för högst fem arbetsdagar, dock max 40 timmar, per anställd och kalenderår.

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

- Cykel
- Maraton
- Orientering
- Skytte
- Padel
- Funktionell Fitness
- Golf
- Bowling
- Styrkelyft/tyngdlyftning
- Tävling med tjänstehund

Därutöver kan medarbetare även beviljas tjänstledighet utan löneavdrag för deltagande i internationella mästerskap inom följande idrotter:

- Fotboll
- Handboll