

SKÅNEPOLISEN

sport & fritid

Strike!

Polis-SM och
familjedag för
bowlingsektionen

TRE RESOR MOT EN SVENSK KLASSIKER
LYCKAT SM I DYNAMISKT I MALMÖ
VÄRLDSPREMIÄR FÖR INOMHUSGOLF
BOKTIPS: VÄRLDENS BÄSTA BOLLKÄNSLA



Fiskedammen på MPGI:s familjedag på Black Box var ett populärt inslag.

Sommar, sport och samhörighet

MAJ OCH INTE ALLS den värmen som normalt infinner sig så här års. Värme var det dock gått om när det var familjedag på black box och vi hjälpte till med fika och dricka för alla besökare. Uppskattat. Tack också till bowlinggänget som ordnade barnaktiviteter i bowlingens tecken. Fiskedammen var också ett populärt inslag, så vem vet kanske blivande medlemmar till fiskesektionen! Läs mer om familjedagen på sidan 22.

Nu i juni drar flera utegympapass igång och att loppen för alla cyklister och löpare är redan igång. Jag vet vi har några medlemmar som ska köra Vätternrundan och ett antal som ska vara med i broloppet. Några har också planer på att delta i handbolls-SM och ev får vi fotbolls-SM dam till Malmö.

För polisens del har Malmö under våren visat sig från en bra sida. Mycket ärenden såsom det är i en storstad, men trots ett ansträngt konfliktläge och många frihetsberövade stretar vi på för att behålla lugnet. Vi är duktiga på att förebygga och förhindra grova våldsbrott och då särskilt

med unga utförare. Detta trots ett rött konfliktläge och många som försöker komma hit och begå våldsbrott.

I torsdags var jag med och tackade av MPGI:s förra ordförande och Malmös förra polismästare Stefan Sintéus som gick i pension. Ett långt och innehållsrikt arbetsliv och vi önskar Stefan en härlig pension. Jag vet han har skarvat lite på golfbanan, så kanske golfsektionen kan locka med honom på aktiviteter.

Vi börjar nu hitta formerna för nya tidningen med vårt nya tryckeri och det känns riktigt bra. Synpunkter och idéer på innehåll är välkomna! 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. Ha en fin träningsommar! &



TEXT: Petra Stenkula | Ordförande i MPGI

SKÅNEPOLISEN sport & fritid

Nr 2-2025

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	24 feb	v. 14
2	28 maj	v. 25
3	27 augusti	v. 42
4	19 november	v. 50

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

OMSLAG

MPGI:s representant Hjalmar under Polis-SM i bowling.

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera.

ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind



BRONS VID POLIS-SM I BOWLING - 18



PREMIÄR FÖR INOMHUSGOLF - 6



LYCKAT SM PÅ HEMMAPLAN - 11



MOT EN SVENSK KLASSIKER - 12



SISTA ISPASSEN FÖR STAR DUCKS - 24



FAMILJEDAG I MALMÖ - 26



FOTBOLLENS FOSTRANDE KRAFT - 30

Den sommartid nu kommer...

JAG SITTER PÅ mitt kontor och tittar ut och ser den svenska sommaren med 14 grader och stark vind utanför. När kommer värmen? Det sak ju bli en varm sommar har förståsigpåarna sagt, men när? Själv har jag två veckor kvar till semestern och längtar intensivt. Det blir en vecka på Mallorca för vår del. Där borde det vara varmt tycker man. När jag kollade senast hade de ca 25 grader och sol. Det funkar för mig. Vädret är oroligt, världspolitiken är oroligt. Man har inte en go känsla i kroppen inför semestern. Men det kanske löser sig, det är ju problem som man själv inte kan göra något åt. Man får ta det som det kommer.

På tal om semester så blir det som vanligt vad gäller allt annat, lugn och ro på Österlen med ett antal byggprojekt som hopar sig. Men det är roligt tycker jag, spika och bygga och slå sig på tummen. I år ska det byggas förråd, byta trätrall och målas. Med andra ord rogivande sysslor, som jag gillar. Sen kommer det förhoppningsvis bli en del golf. Ska för övrigt ut på golfbanan i dag, det är månadstävling på Tegelberga gk.

» **Det positiva med träning är att det aldrig är försent att träna. Jag har tränat en del men inte i den utsträckning som jag ville.** «

Golfsäsongen är i full gång. Det kommer några inslag i denna tidning så ni kan se vad som händer i den sektionen. Andra sektioner har som vanligt också bidragit med material och är duktiga på att leverera. Det är nu andra numret med det nya förlaget och hittills är det med beröm godkänt avseende deras insats för oss. Jag tycker tidningen är modernare och förhoppningsvis roligare att läsa. Ni får gärna komma med inputs och ideér om förändringar och förbättringar. Vi försöker göra en så bra tidning som möjligt men ibland blir man hemmablind. Förslag och ideér kan med fördel skickas in på redaktionsmailen så tittar vi på det.



TEXT: Ola Wahlberg | Chefredaktör

Hur går det för er med träningen förresten? Har ni satt upp några mål för sommaren? Själv måste jag erkänna att denna våren träningsmässigt inte blivit som jag hoppades. Det har varit för mycket vid sidan om som tagit tid och ork från mig. Vinterflottet sitter kvar runt midjan och flåset kunde varit bättre. Men det positiva med träning är att det aldrig är försent att träna. Jag har tränat en del men inte i den utsträckning som jag ville. Men jag ska bli bättre.

Försök hålla era mål och avsätt tid för personlig service.....då mår man bättre! Lyckat till och vi på redaktionen önskar Er en fantastisk sommar med mycket sol och värme. &

Betala årsavgiften via Swish!

Nu gör vi det enkelt för er! Betala er årsavgift till MPG! 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: hashtagbernstorp.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 för 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

Naghmeh Moshiri
naghmeh.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
Rasem Chebil (ansvarig Korpen)
rasem.chebil@polisen.se
Ludwig Petersson (ansvarig Korpen)
ludwig.petersson@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.oloftsson@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



I golfsimulatore finns över 300 banor från hela världen att välja mellan. Här finns allt från kända banor som St Andrews Old Course, Valderama och Murifield Village, till svenska Lidingö GK.



Vinnaren Mats Lindh fick snabbt ordning på puttningen.

Världspremiär

En mulen fredag eftermiddag, närmare bestämt den 14 mars samlades ett glatt gäng på RUFF i Lund för att spela världens första inomhusgolftävling i MPGI's regi.

TEXT OCH FOTO: Ola Wahlberg

INBJUDAN HADE gått ut och det fanns plats för 20 deltagare men intresset var förvånansvärt svalt. Till slut stannade deltagarantalet på 9 st. Ganska bra för då blev vi jämna tre-bollar.

RUFF är ganska nytt och beläget på Gastelyckans industriområde, i närheten av Biltema. Gänget samlades kl. 15 för tävlingsstart men RUFF hade varit schyssta och låtit oss komma lite tidigare och värma upp på en av banorna mellan 14-15. Detta utan avgift.

Jag som arrangör hade fritt val att välja bana och tillsammans med CD (som kom ganska tidigt) så bestämdes det att vi skulle spela Marco Simone GC där man 2023 spelade Ryder Cup. Spelet påbörjades i alla tre båsarna och det var tjo och tjim överallt, mest troligt för slagen inte gick som man ville men säkert också för att någon fick in ett bra slag.

Vi spelade med puttnings och för den oinvidge innebär det att man puttar mot en

» Man puttar mot en duk med ett fiktivt mål på duken med ett angivet avstånd till hålet. «

duk med ett fiktivt mål på duken med ett angivet avstånd till hålet. Ganska svårt om man inte gjort det innan och fått in avståndskänslan. Det skiljer sig ganska mycket från att spela golf på "riktigt". Näväl, de flesta lyckades bemästra detta momentet också och man kunde följa via en ledartavla som visades på varje skärm, vem som ledde och vem som låg sist (där för övrigt jag låg till hela tiden).

Det visade sig ganska tidigt att CD och Mats Lindh verkade bemästra dom svåra förhållandena bäst och de båda turades om att ligga i toppen nästan hela tävling-

en. Några till var uppe och nosade där men höll inte i längden. Rikard var nära ett tag.

När tävlingen var slut visade det sig att gammal är äldst och Mats Lindh håll alla motståndare bakom sig och knep vinsten. En kort prisutdelning hölls direkt efter och sen var den tävlingen slut. Jag hade skrapat ihop priser från TMP i Åkarp och STC i Hjärup, så ett stort tack till dem för priserna. Vinnaren Mats Lindh gick hem med en träningsväska från STC med handdukar, shaker och ett kort som berättigade till 3 månaders gratis träning. Så nu Mats så finns det inga ursäkter.... det är bara att börja träna.

För att sammanfatta det hela så var det bara positiva röster om att spela inomhusgolf på detta sättet och någon tyckte jag skulle anordna en tävling till. Då kanske det har spridit sig så vi kan fylla alla de fem båsarna de har på RUFF nästa gång. Håll utkik efter nästa inbjudan till världens andra MPGI inomhustävling. &

Uppgift: Spöa göteborgare och stockholmare och försvara bucklan.
Hur gick det? Såär.



Årets höjdpunkt för kvalificerade MPGI-golfare är Trestadstävlingen. Kriterierna klara: 6 bästa på touren föregående år som har högst 15,0 i hcp när säsongen avslutas + två wildcards. Uppgift: spöa göteborgare och stockholmare och försvara bucklan. Hur gick det? Såär. →

TEXT: Chrisitan D FOTO: Deltagarbilder och Envato Elements



Mats H in action på 18e tee.

← Marco från Göteborg planerar rundan.

GÖTEBORG STOD som arrangör.

Stockholm fick tyvärr lämna återbud då återväxten i huvudstadsgolfen verkar ytterst begränsad. Trestads fick alltså bli tvåstads. Tråkigt men inget att göra åt, vi hoppas de får ihop folk nästa år då de står som arrangör.

Nåväl, inget ont som inte har något gott med sig. Nu krävdes ju "bara" att vi skulle slå göteborgarna för att få behålla bucklan. Dessutom gav två lag möjligheten att köra eventet digitalt, med livescoreuppdateringar likt riktiga Ryder Cup.

Göteborg hade valt Vinbergs GK som arena. En skog/parkbana. Helt ok, varken mer eller mindre. Några trevliga hål och några man helst hade varit utan. Boendet enkelt men funktionellt, 4mannastugor. Maten också enkel men funktionell. Mitt i vistelsen bytte man krögare och den nya har en del att jobba på gällande sin tidsplanering av frukostar. Men vi blev mätta och gott nog så.

Spelet då? Man kan säga att det började som det slutade och i mitten var det likadant: Sådär. Första dagens bästboll vanns av Göteborg med 3-1. Jens W och Mats H

» Man kan säga att det började som det slutade och i mitten var det likadant: Sådär. «

lyckades vinna sin match, övriga förlorade med ganska klara siffror. Extra kul för göteborgaren Marcus som föregående år gick nollad ur turneringen men som hade trollat sig in i laget med hjälp av kontakter på aktuell golfbana.

Morgonrundan dag 2 spelades som Greensome (båda slår ut, därefter vartannat slag på den boll man väljer). Här gick det ännu mer sådär. Henke S och Pinnen N delade sin match medan övriga torskade. Eftermiddagens foursome fortsatte i samma anda. SÅDÄR! Henke H och Mats H och Johan L och Jens W delade sina matcher, Göteborg vann de andra två.

Dag 3. Singelspel. Ni som är duktiga på

matematik har redan räknat ut att det skulle krävas något alldeles extraordinärt för att vända på denna skutan. Hur gick det? Jo: sådär... Vi ryckte dock upp oss och putsade siffrorna lite. Seger för Henrik H, Mats H, Henrik S och Anders N. Delning för Jens W. 3 segrar för Göteborg.

Slutresultatet skrevs således till 13-7. Ett resultat som vi får vara sådär nöjda med. Ett godkänt med plus i kanten till Mats H som tog 2,5 av 4p. Ett extra omnämnande till Henrik H som debuterade och tog 1,5p vilket är betydligt högre siffror än den genomsnittlige debutanten. Jag själv får dela skämskudde med Ola, att bli nollad är första gången för oss båda och inget vi vill uppleva igen. Träna mer, bättre och oftare får bli receptet.

Hur framtiden för Trestads blir är oviss. Vi hoppas att Stockholm tar sig i kragen och hittar spelare. Golfare finns det gott om, det gäller bara att få med dem en gång så är de fast sen. För Trestads är en oerhört trevlig tillställning, i det avseendet finns det inget "sådär". En något skamsen men framförallt revanschsugen lagkapten. &



»I allt detta hårda slit så skapades det också en fantastisk tillsammans-anda.«

TEXT: Ann Silbersky

Att känna samspelet med hästen och att man är ett med den, är en känsla som är obeskrivlig. Ridning bygger på tillit till varandra. Ett samspel men också ett ledarskap som sätter gränser för annars kan det bli farligt med tanke på att man handskas med stora djur. Allt detta tycker jag sammantaget är ingredienser som kan appliceras i vilken chefsroll som helst.

HÄSTARNA och ridningen har varit en stor del av hela min uppväxt och mitt liv. Att leva i stallet i princip 24/7 är en livsstil som jag tror är svår att hitta någon annanstans. Att oberoende av ålder, bakgrund, kunskap etc förenas tillsammans i stallet är en häftig upplevelse. Jag som ung tonåring kunde rida tillsammans med Sonja eller Kerstin som var äldst i stallet på den tiden. Det var helt naturligt och inget konstigt att man gjorde saker tillsammans.

Jag har funderat många gånger vad det är som gör detta och vad kan vi ta med oss till livet utanför stallet. Att förenas i intresset är nog en av anledningarna ålder och livet utanför stallet spelar ingen roll då vår gemensamma nämnare är hästarna. Vi hade gemensamma mål att ta hand om våra hästar på bästa sätt

Budkavlen är ett artikelinslag som skickas vidare mellan varje nummer av tidningen. I detta nummer försätter Malmö-serien med Ann Silbersky som skriver om ledarskap hon lärt sig genom ridning.

och få till den där ridningen som ger kicken av att det här var bra. Jag kan dra likheter till vårt stabsarbete inom polisen. Där vi samlas ett antal individer som inte arbetar tillsammans i vardagen och kanske inte ens känner varandra men trots det löser vårt gemensamma uppdrag. En tydlig målbild och alla vet sin roll och uppgift dvs precis som i stallet. För är det något som är viktigt när man handskas med djur är det självklart ordning och reda och tydliga strukturer.

Min resa mot att bli chef började redan i unga tonåren (att bli chef var absolut ingen intention) då jag var ungdomsledare på Malmö Civila Ryttareförening. Att få ansvaret och förtroendet att leda nybörjarna i teoriundervisningen var stort. →



Foto: Envato

Chefen i stallet trodde på mig och gav mig förtroendet vilket gjorde att jag växte enormt som person och i min roll. Att känna att du har någon bakom dig menar jag är avgörande för att du ska ta det där klivet som du kanske velat göra men inte riktigt tagit dig mod att göra.

Även här kan jag dra paralleller till yrkeslivet. Jag hade en chef som trodde på mig när jag stod i startgroparna att ge mig in på chefsbanan. Tanken hade funnits på att bli chef men jag hade inte tillräckligt med mod att ta det där klivet. Precis likadant var det i stallet utan stallchefen hade jag aldrig stått där och lett olika grupper under flera år. Grupper där flera kunde vara äldre än jag vilket var naturligt men för en liten försiktig 13-åring var det inte helt enkelt att ställa sig framför gruppen och prata. Men vilken styrka det gav. Är man trygg i det man ska prata om så klarar man mer än vad man tror. För trots min unga ålder var jag mycket mer kompetent än de i gruppen.

Det är inte bara ledarskapet från åren i stallet som jag tagit med mig in i arbetslivet utan även ansvarstagandet som man får i stallet. Det finns inga hinder utan den uppgift man fick till sig eller tog den löste man. Om det så vara att gå upp fem på morgonen för att sedan jobba en lång

»Jag hade en chef som trodde på mig när jag stod i startgroparna att ge mig in på chefsbanan.«

dag. Eller om det var att göra någon tråkig arbetsuppgift i stallet när det var kallt och mörkt och tröttheten var där. Vad det än var så skulle hästarna och stallet skötas till varje pris.

I allt detta hårda slit så skapades det också en fantastik tillsammansanda. Man hjälptes åt, högg i var det behövdes, löste problem åt varandra eller vad de nu kunde vara. Att aldrig backa utan finnas där för att lösa uppgiften. Som jag brukar säga till min dotter – ridningen är bonus först måste man sköta stallet ordentligt.

Vad är det då som driver så många människor att jobba hårt dag in och dag ut. Där det som dom flesta tycker är det roligaste (ridningen) är det som tar minst tid i sammanhanget. Jag är helt överty-



gad om att jag inte varit den jag är i dag om jag inte haft hästarna i mitt liv. Jag bär med mig så många roliga minnen och erfarenheter som än i dag ger mig styrka när saker ibland kan kännas lite tråkiga. I stället för att vänta på att göra det tråkiga så gör jag det rätt direkt, något jag bär med mig från alla år i stallet.

Extra tack till Dunmore, Dumle, Malackie, Apollo, Cannonball ja listan kan göras lång på hästarna som har en extra plats i hjärtat och det var för er jag som trött tonåring gick i princip direkt från utekvällar till långa dagar i stallet. &



Under Polis-SM fanns 12 genomtänkta och utmanande stationer. På denna skulle skytten släpa en docka innan skjutningen.

Malmö visade var skåpet skulle stå

Malmö Skyttegille är och förblir Sveriges största skytteklubb och den 3-4 maj visade man ca 140 svenska poliser varför. Det var en fullkomligt fenomenal tävling på alla sätt och vis. Matchen var välbyggd, utmanande och med en väldigt tydlig polisiär prägel – kul!

TEXT: John D FOTO: Fredric Tjrheden

MALMÖ SKYTTEGILLE huserar ute på Spillepengens skjutbana i Malmö och är till ytan över 6 hektar stor. Detta möjliggör många, och långa, skjutstationer. Till Polis-SM hade man byggt upp 12 otroligt genomtänkta och utmanande stationer (läs: jättesvåra).

Skyttarna tvingades att beskjuta rörliga såväl som fasta mål. Papperstavlur och plåtar turades om att på varierande avstånd sätta grillar i huvudet på skyttarna. En station påminde om en lägenhet med många dörrar, fönster och hörn att memorera medan en annan tvingade skytten att släpa på en docka, eller varför inte hålla i en kravallsköld?

Slutord och klagosång

Inbitna läsare vet att MPGI's delegation ser det årliga mästerskapet som så mycket mer än bara en tävling. Vanligtvis innebär Polis-SM att vi får åka på en kort, men ack så rolig, semester.

Årets upplaga gick som bekant av stapeln i Malmö vilket medförde att barnpassning, altanbyggande och svärmödrar effektivt satte käppar i hjulet för sällskaps samkväm. Bättre lycka nästa år!

Som vanligt tackar vi MPGI för möjligheten att kunna delta och ser fram emot BÅDE semester och skytte igen nästa gång. &

Helgen i siffror

0

antalet medaljer för Malmös skyttar i production-klassen ("vanlig tjänstepistol")

1

antalet medaljer för Malmös skyttar i production optics-klassen (röd punkt) Grattis Mattias V!

616

antalet papptavlur som fick sätta livet till.

30 155

det minsta antalet skott som avlossades (både pistol och MP5)



Kristoffer med sin MP5 under dag 2.

På väg mot en klassiker

Tre personer. Tre olika resor – men med ett gemensamt mål: att genomföra *En svensk klassiker*. För Marie, Lisa och Tove har det blivit ett fysiskt och mentalt äventyr med både segrar, motgångar och nya lärdomar. Här berättar de själva om sin väg genom årets slaskiga Vasaloppsspår – och om vad som väntar härnäst i jakten på slutmålet.

FOTO stora bilden: Vasaloppet.se

En utmaning utöver det vanliga

Vasaloppet är världens största långlopp på skidor. Första loppet arrangerades 1922 och den klassiska 90 km långa sträckan mellan Berga by i Sälen till Mora var länge det enda loppet. Vasaloppets vintervecka med längdskidåkning och Vasaloppets sommarvecka med mountainbikecykling och löpning lockar årligen nära 100 000 anmälda deltagare. En Svensk Klassiker är en idrottsutmaning utöver det vanliga där du inom en 12 månaders period ska skida Engelbrektsloppet eller Vasaloppet, cykla Vätternrundan, simma Vansbrosimningen och springa Lidingöloppet.

Lisa och Toves resa

Att genomföra *En svensk klassiker* hade varit ett personligt mål vi båda haft under flera år, och en sensommardag i polisens gym på Rättscentrum insåg vi att vi delade det målet. Där och då bestämde vi oss för att tillsammans genomföra en svensk klassiker.

TEXT och FOTO: Lisa och Tove

UNDER 2025 SKULLE VI ta oss igenom fyra svenska klassiska lopp: 90 km på längdskidor, 310 km cykling, 3 km simning och 30 km löpning.

Under hösten anmälde vi oss och började spåna på ett träningsupplägg till det första loppet, Vasaloppet. Eftersom vi inte vågade förlita oss på att få ihop tillräckligt mycket träning på snö under vintermånaderna här i Skåne bokade vi in två tillfällen på en inomhusbana med konstsnöspår i Göteborg. Första gången vi var där hade vi bokat en timmes personlig träning och andra gången vi var där körde vi det första långpasset som varade lite mer än tre timmar. —>



Hela startområdet var slask på morgonen innan starten.



Träningsstillfälle i Luleå.

Eftersom snön i Skåne lyste med sin frånvaro bestod träningen främst av polisgymskets stak-maskin, löpning och långpass på cykel. Lisa hade sedan tidigare en skidresa inbokad med familjen och kunde därmed få in flera mils längdskidåkning. För Tove som fortfarande hoppades kunna träna i Skåne var det värre. Med bara tre veckor kvar till start fick hon panikboka en resa till sin svärmor i Luleå och under den helgen fick även hon in en hel del mil i kroppen.

Söndagen 23 februari påbörjades bilresan mot Sälen. Humöret var på topp och vi var både nervösa och peppade på utmaningen vi tagit oss an. Efter att vi checkat in på vårt hotell på söndagseftermiddagen åkte vi bort till startområdet. Öppet spår söndag pågick och det var

fortfarande många åkare kvar ute i spårren, dock inget vi fick se eller uppleva eftersom målgången skedde i Mora, nio mil bort. Vi hämtade ut våra nummerlappar och lämnade in våra skidor för proffsvallning. Vi återvände därefter till vårt hotell och gick och åt en stor pasta-rätt på en närliggande restaurang.

Väckarklockan ringde vid 05 på måndagsmorgonen. Från mini-kylan plockade vi fram våra frukostpåsar som hotellpersonalen förberett till oss. Vi åt vår frukost och bytte om till skidkläder. Väder-apparna granskades en sista gång i hopp om en annan prognos än vad som lovats, men för en gång skull hade meteorologerna haft helt rätt. Plusgrader och regn hela dagen...

Trots att vi var på plats i startområdet mer än en timme innan vår start så gick tiden otroligt snabbt. Vi hämtade ut våra skidor från vallningen. De hade lagt ett tjockt lager klistervalla på grund av de rådande väderförhållande. Vi plaskade ut i startfällan och la ut våra skidor och passade på samma gång på att ta en bild på oss i våra MPGI-tröjor.

Efter ett sista toalettbesök var det bara minuter kvar till start och det blev nästan lite stressigt att hinna packa ner överdragskläderna i de nummerade påsarna och att få på sig skidorna i tid. Klockan 07:30 gick startskottet och vårt startled släpptes iväg. Arrangörerna hade byggt en vall med snö i kanten av startfällan och dragit skidspår uppe på den eftersom resten av starten låg under vatten.



» De första milen uppe på myrarna bestod mestadels av is och vatten. Fötterna var blöta men humöret var på topp. «

Tjejerna korsade mållinjen samtidigt efter drygt 11 timmar.



När vi kommit förbi den blöta partiet i startområdet och korsat vägen var det dags för den berömda stigningen. En två kilometer lång backe med en total stigning på 178 meter. Väl uppe på toppen kändes det som att loppet var igång på riktigt. Vi stakade och diagonalade oss fram kilometer efter kilometer. De första milen uppe på myrarna bestod mestadels av is och vatten. Fötterna var blöta men humöret var på topp.

Kilometer blev till mil och minuter till timmar. Humöret och kroppen var fortfarande med oss. Spåren var som tur var betydligt bättre en bit in i loppet. Vid kontrollerna drack vi blåbärssoppa och sportdryck och mellan kontrollerna åt vi gels. När vi kom till Evertsberg som är lite mer än halvvägs in i loppet så kändes det riktigt bra. Vi visste att det var många kilometer med betydligt lättare åkning som väntade.

Efter det lätta partiet efter Evertsberg med mycket utför blev det åter igen ganska tufft med mycket stigningar. Humöret hos framför allt Tove pendlade, dock fanns det aldrig på kartan att kasta in handduken. Vi malde på med en känsla av att blev längre och längre avstånd mellan kilometerskyltarna. Vi nådde till slut sista kontrollen, Eldris. Där plockar Lisa fram två Delicato-bollar som hon packat ner i sitt vätskebälte utan Toves kännedom. Den chokladbollen var den godaste vi någonsin ätit. Med en chokladboll i magen och 9 km till målgång började det skymma. Vi upplevde båda att vi hade relativt gott om energi sista timmen in till Mora. När vi körde upp på upploppet körde vi upp bredvid varandra och gjorde en gemensam spurt och korsade mållinjen samtidigt. Känslan var helt fantastisk. Vi hade klarat det. Det tog oss 11 timmar och 4 minuter, men vi klarade det!

» Med en chokladboll i magen och 9 km till målgång började det skymma. «

Efter att vi fått vår medalj blev vi transporterade med buss till omklädningsrum och därefter med en annan buss tillbaka till sälen, trötta, slitna men otroligt stolta över prestationen. Den första delen av vår svenska klassiker var genomförd. Bara tre delar kvar. &

Lisa och Toves resa mot En svensk klassiker:

✓	Vasaloppet
	Vätternrundan
	Vansbrosimningen
	Lidingöloppet

Maries resa

Den andra delen av *En svensk klassiker* gick inte riktigt som jag hade tänkt mig, jag fick bryta loppet redan efter den första backen. Man ska aldrig skylla på saker, även om det är lätt, men jag var sjuk. Jag hade varit sjuk ett bra tag innan loppdagen, förkylning.

TEXT: Marie Berntsson FOTO: Marie Berntsson och Vasaloppet

TRÄNINGEN HADE VERKLIGEN inte gått som planerat och efter varje träningspass, veckorna innan, blev jag sjuk igen. Jag var fram och tillbaka i mina tankar om jag ens skulle ställa mig på startlinjen, jag hade ju verkligen ingen aning om vad jag hade att förvänta mig av loppet mer än att det är ett tufft lopp. Men, allt var betalt och vi var på plats i Sälen så det fick bära eller brista.

När starten gick kändes det ändå hyfsat bra. Jag hade fått rådet av alla jag pratat med som hade åkt Vasaloppet tidigare att man inte ska stressa upp sig i början när det går långsamt. För det gör det i första backen. Den är några km lång och det är 15 000 personer som ska ta sig upp för den samtidigt eftersom Vasaloppet är en masstart. Det är en väldigt brant backe och man står för det mesta still i den, som packade sillar. Det var jag inställd på och försökte att inte stressa upp mig. När det sen började plana ut fick man sätta lite fart för att hinna till första repet innan det drogs i Smågan. Och det var där mina veckors förkylning bestämde sig för att göra sig påmind, pulsen bara skenade iväg och jag hade svårt att andas. Väldigt obekväma känsla.

» Så jag fick snällt åka de 8 km till första kontrollen i Smågan och sätta mig på "förlorarbussen" till nästa kontroll. «

Det var ingen lätt beslut att ta, men eftersom det var ungefär 82 km kvar av loppet, så valde jag att bryta. Det hade aldrig gått att slutföra. Då kom nästa problem, jag var mitt ute i ingenstans. Visst, jag hade kunnat ta av mig skidorna och gå tillbaka till starten, men det hade på något sätt känts ännu mer förnedrande. Så jag fick snällt åka de ungefär 8 km till första kontrollen i Smågan och sätta mig på "förlorarbussen" till nästa kontroll där jag blev upphämtad. Jag var inte glad!

För mina bröder gick det lite bättre, den ena hann inte till kontrollen i Risberg innan repet drogs men den andra han klarade hela loppet. Så nu har jag en tid

att slå! För redan nästa dag anmälde jag mig till Vasaloppet 2026, jag ska ha den där medaljen man får när man klarar en svensk klassiker. Detta betydde också att jag måste springa Lidingöloppet igen... Så det var bara att anmäla mig dit också. Det enda positiva med allt detta är att nu har jag all utrustning och behöver inte köpa mer saker.

Men nu är det snart dags för Vätternrundan, 315 km på cykel. Kommer bli tufft, men det ska gå. Jag har tränat på bra tycker jag och känner mig taggad. En väldigt snäll kollega har lånat mig hennes racercykel, vilket jag är otroligt tacksam för och den rullar på bra. Så tack MC, och tack Jacob för alla tips och tricks!

När Vätternrundan är avklarad är det dags för Vansbrosimningen bara några veckor efter. 3 km simning i älvar. 3 km låter inte så långt om man jämför det med 315 km, men det kommer säkert bli tufft det med.

Förhoppningsvis när jag skriver nästa artikel har jag klarat av båda dem, så önska mig lycka till! &



Foto: Vasaloppet.

Marie hängde med bra i starten och första backen i trängseln med de 15 000 startande.



Marie hade varit sjuk veckorna innan men hoppades på det bästa när hon startade.



En snäll kollega har lånat ut sin racercykel inför Vätternrundan.

Maries resa mot En svensk klassiker:

✓	Lidingöloppet
✗	Vasaloppet
	Vätternrundan
	Vansbrosimningen



MPGIs kämpare på plats: Katarina, Vanja, Lukasz, Naghmeh, Hjalmar, Simon.



Mästerskapet hölls på Classic Bowl (tidigare Strike & co) i Göteborg som är stadens största bowlinghall med en yta på 4000 kvadratmeter och 27 banor.

Ännu ett SM i bowling med medalj

Med träning, nya klot och en halv special i magen laddade MPGI:s bowlingsektion för årets Polis-SM i Göteborg. Det blev en helg fylld av strikes, gemenskap – och ett välförtjänt brons till Vanja.

TEXT: Bowlingsektionen FOTO: Deltagarbilder

DEN 14–15 MARS 2025 var det dags igen för Svenska Polismästerskapen (SM) i bowling. Denna gång skulle tävlingen ta plats i Göteborg. Vi i bowlingsektionen var riktigt taggade och längtade att få träffa våra gamla men också nya kollegor som kom från runt om i landet med ändamål att umgås och bowla tillsammans. Innan själva tävlingsdagarna tränade vi i sektionen både tillsammans och på enskild kammare då synkningen med planering inte alltid gick ihop. Det var både träning som gällde men också upprustning av nya klot och skor för en del av oss.

Vi var totalt 6 personer från MPGI:s bowlingsektion som åkte upp till Göteborg för att tävla och totalt 48 deltagare i SM:et. Förutom oss skåningar så deltog

» Bowling är verkligen för alla oavsett om man har spelet tidigare, spelar i en klubb eller spelar för skoj skull. «

kollegor från Göteborg, Stockholm, Borås, Falkenberg, Varberg och Gotland. Som vanligt tävlade vi i individuella klasser. Lagtävlingen bestod av både tvåmanna- och fyrmannalag som avgjordes under kvalspelet första dagen. Detsamma gällde den individuella tävlingen utifrån resultatet från 6 serier. Bästa resultat,

oavsett klass, var det de 14 bästa resultaten som direktkvalificerade sig och skulle spela final dagen efter. De två sista finalplatserna tilldelas de som hade högst slagning över en serie kallad desperado. Desperadon spelades på morgonen dag två innan finalen.

Innan tävlingen (dag 1) laddade grabbarna upp med varsin halv special (korv med mos). Energiintaget var viktigt att ladda upp med då vi skulle spela 6 serier och utrymme för att äta där emellan fanns inte. Därefter var det att ta sig ut till Strike & Co för att börja bowla och ha skoj samt förhoppning att vinna några medaljer. Från Malmö var det Vanja som direktkvalificerades från dag ett och vi andra skulle få en andra chans med att spela desperadon. ➔



Naghmeh och Hjalmar
peppar varandra.



Pågarna (Lukasz, Simon & Hjalmar)
äter varsin halvspecial innan tävlingen.



Vanja kammade hem en bronsmedalj i damklassen.

På kvällen dag ett anordnades en bankett som tog plats i samma bowlinghall som tävlingen spelades. Kvällen bjöd på god stämning och mycket skratt. Det är alltid roligt att få träffa kollegor som tidigare varit med SM men också nya kollegor som var med för första gången. Det blev ingen sen kväll då vi skulle upp tidigt dagen efter för att antingen bowla eller heja på de som skulle spela finalen.

Finaldagen kom och vi var på plats för att spela och kämpa oss igenom desperadon, förutom Vanja som redan var direktkvali-

ficerad men fick heja på resten av gänget. Vi kämpade på men i slutändan blev det Vanja som fick representera och kämpa för MPGI under finalen. Det var väldigt jämt mellan damerna och Vanja kammade hem en bronsmedalj till Skåne och MPGI. Bra jobbat Vanja!

Bowling är verkligen för alla oavsett om man har spelet tidigare, spelar i en klubb eller spelar för skoj skull. Oavsett så är alla välkomna. Det handlar om en ge-

menskap som vi i bowlingsektionen har kommit att uppskatta väldigt mycket.

Nu är vi taggade till nästa års SM som verkar landa på Gotland. Vi kommer fortsätta under året ha aktiviteter där vi träffas, bowlar och umgås. Alla är välkomna. Vill du joina eller ha lite mer information om bowlingsektionen så tveka inte att höra av dig till sektionsansvarig Naghmeh Moshiri. &



Polis-SM i fotboll i Malmö i höst

DEN 9-10 SEPTEMBER kommer MPGI´s fotbollsdamer tillsammans med Korpen att arrangera Fotbolls SM i Malmö på Lindängens IP. Förra gången Malmö stod för arrangörskapet var 2023 och vi var över 300 deltagare från hela Sverige. Vi hoppas på ett lika stort arrangemang även detta året.

SM anordnas varje år i olika sporter med stöttning från SPI, Svenska Polisidrottsförbundet, där de olika lokala idrottsföreningarna får ansöka om att stå för arrangörskapet. Fotbollen är en av de största idrotterna om man ser till antalet deltagare. Anmälan är öppen till 30 juni och finns på SPI´s hemsida. Kom gärna och titta! &



Ewelina Kruszczyńska.

Följer med till Polis-EM i Tyskland

I JUNI 2025 anordnas Fotbolls SM i Tyskland för poliser och Sverige kommer genom SPI att representeras av polisanställda från hela Sverige som tillsammans bildar polisens damlandslag.

För MPGI´s del kommer Ewelina Kruszczyńska att åka med landslaget som sponsringsansvarig, massör och allt i allo. I nästa utgåva så kommer Ewelina berätta om sin resa till Tyskland med damernas polislandslag. &



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 polisidrottstävlingar. 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



Foto: Tidningen Polisidrott.

Håll koll på årets Polis-SM

Tävlingskalender Svenska Polismästerskap

Tävlingsdatum	Gren	Plats	Arrangör
29 juni	Swimrun	Oxölösund	Nyköpingspolisens skytte IF
9 augusti	Cykelvasan	Sälen-Mora	Brand och räddningstjänstens IF
12-15 augusti	Pistol	Östersund	Jämtlandspolisens Idrottsförening
26-27 augusti	Cykel	Norberg	Brand och räddningstjänstens IF
4-5 sept	Golf	Kalmar	Kalmarpolisens Idrottsförening
6 september	Hyrkart	Karlskoga	Örebropolisens Idrottsförening
9-10 sept.	Fotboll	Malmö	MPGI
20-21 sept.	Sportfiske	Bromölla	MPGI

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

Världens bästa bollkänsla

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 *Världens bästa bollkänsla* av Josephin Gustavsson. 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 20 augusti.
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. Hur många deltagare totalt var det på Polis-SM i bowling?
2. Till vilken stad gjorde Lisa och Tove en träningsresa inför Vasaloppet?
3. På vilken golfbana hölls trestadstävlingen?

Läs recension av boken på sidan 28.

Vinnare från förra numret

Vinnare av boken *Bara ett litet mord* i tävlingen i Skånepolisen Sport & Fritid nr 1 2025: Christer Andréasson, Eva Rosvall och Peter Norén.

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

Star Ducks avslutade säsongen med stil

Två fullspäckade ispass satte punkt för säsongen 2024/2025. Med både gamla stjärnor och unga talanger på isen blev det matcher med fart, teknik – och gott kamratskap.

TEXT: Rasmus Andersson, sektionsansvarig

LÖRDAGEN DEN 22 MARS samlades MPGI:s ishockeylag Star Ducks för en internmatch i Rosengårds ishall. För att höja tempot bjöds flera aktiva spelare in – bland annat sex spelare från IK Panterns A-lag och deras målvakt.

Ansvarig Rasmus tillsammans med MPGI medlem Per Kindgren försökte att dela upp lagen så jämnt som möjligt för att få en så tigt match som möjligt.

Första timmen som slutade 4-2 till vita laget som leddes av Rasmus, var en väldigt intensiv och bra match med mycket bra spel. Tredjelinan i vita laget stod för tre av de inledande fyra målen vilket också grundlade segern. I denna hade Rasmus som ytterforward och som till vardags huserar i Falkenbergs Hockey med sig Stoffe Nilsson som så sent som i år ingick i Panterns träningsgrupp samt Samuel Falck som tillhör toppspelarna i Lund Giants. De tre nämnda stod för var sitt mål och assisterade varandras mål.

Denna kedja möttes av kompakta linor med 3 Pantern A-lag samt Panterns målvakt Arrhagen samt övriga skickliga spelare, men dessa spelare överlistades. I övrigt spelade hela det vita laget som var beklädda i de vita Star Ducks-tröjorna väldigt kompakt och disciplinerat. Panterbacken Hansson satte upp spelet bra och var en väldigt trygghet för laget. I mål stod även en väldigt stabil Jesper som i övrigt står i Pantern Oldboys som gjorde en mycket fin insats.



» **Matchen eller matcherna var ren vänskaplighet och inte en enda utvisning eller straff delades ut.** «

Match 2, alternativt period två beroende på hur man såg det blev en lite mer målrik tillställning där vita laget nu gjorde 7 mål mot det svarta lagets 3 mål.

Här stod spelarna från Pantern A, Lund Giants, Malmö J20 och Limhamns J20 för en majoritet av målen i respektive lag. Även övriga spelare där snittet motsvarar en låg div 3 nivå stod för fina poäng.

Matchen eller matcherna var ren vänskaplighet och inte en enda utvisning eller straff delades ut, och de flesta verkade ha väldigt trevligt och kul. Blandningen av spelare från div 1 ner till Oldboys var en mix som verkade ha uppskattas och bland de aktiva spelarna var det kul att förlänga is-säsongen lite, detta medan Oldboysspelarna fick möjlighet att möta och spela med lite bättre motstånd än vad man normalt sett har.

Sista ispasset – sista chansen

Sista ispasset för säsongen 2024-2025 i MPGI:s regi skedde söndagen 11 maj i Rosengårds ishall. Söndag eftermiddag där isen efter passet skulle smältas ner.

Det var ett pass för spelare av lite högre nivå där frågan gått ut till bland annat Pantern IK:s A-lag och deras spelare att närvara då deras säsong och seriespel var över.

Utöver klubbrepresentation från IK Panterns div 1 så fanns spelare från de svenska klubbarna Tyringe Hockey, Falkenberg Hockeyklubb, Lund Giants, Trelleborg Vikings, Järpen IF samt Limhamns J20 lag. Med som klubbrepresentation fanns även spelare som spelade i Amerikanska College-ligan som motsvarar div 2-3.

Det var hela 15 aktiva spelare av totalt 22 med målvakter inräknat. Nog för att alla inte hade spelat tillsammans innan och ishockey är det en grundpelare att spela som en lag-enhet, men nivån och tempot var trots det bra och högt, och enligt



skattning från undertecknad låg medelnivån på en nivå motsvarande division 2 Södra. Det blev en jämn tillställning där de flesta verkade tycka det var både kul och trevligt att få spela/lattja lite ishockey tillsammans, där en majoritet av de aktiva ville nyttja den absolut sista möjligheten till istid i kommunens hallar för säsongen.

Upplutningen var bra och tack vare en hög närvaroprocent och att en majoritet har betalat så har dessa ispass som anordnats både betalat sig själv samt även genererat lite extra pengar till MPGI:s föreningskassa.

Planer för framtiden

Fortsättningen och planen nu inför kommande säsong år 2025/2026 är att boka in fasta tider, men då kommer främst

fokus att vara lite lägre nivå. Upplägget blir då en spelaravgift som inkluderar medlemsavgift, vilket kommer föranleda nya medlemmar och en större ishockeysektion. Målsättningen är att ha en spelarbas på cirka 20-25 spelare vilket skulle ge förutsättning för att planen kan förverkligas.

Sektionsansvarig vill därmed tacka för stödet som både MPGI har gett till verksamheten, samt tacka alla ishockeyspelare som deltagit vid MPGI:s evenemang och representerat MPGI:s ishockeylag Star Ducks. &

BLI EN DEL AV LAGET

Är du sugen på att spela hockey med Star Ducks? Kontakta sektionsansvarig Rasmus Andersson. Kontaktuppgifter på sidan 5.

» Upplägget för nästa säsong blir en spelaravgift som inkluderar medlemsavgift, vilket kommer föranleda nya medlemmar och en större ishockeysektion. «



Andy och Naghme håller ställningarna.



MPGI bemannade kiosk och fiskdamm.

Lukasz och Simon guidar barnen rätt i bowlingstationen som stundtals var så populär att det blev kö.

Bowling med minipoliser

Den 24 maj hade polisområde Malmö en familjedag på polishuset Black Box ute på Svågertorp. Anställda fick bjuda in sina nära och kära för att få en inblick av deras vardag och deras arbetsplats. Runt 800 anställda var på plats.

TEXT: Bowlingsektionen

MÅNGA VERKSAMHETER var på plats och även vi från bowlingsektionen MPGI var där tillsammans med några från MPGI's styrelse. Då dagen skulle gå i gemenskapens tecken var detta ett perfekt tillfälle för oss att promota bowlingsektionen då vår sektion handlar om just gemenskap. Vi var tre på plats och hade satt upp ett litet bord med våra bowlingprylar samt en liten station med kuglor och små plastklot så att barnen (och även en hel del vuxna) kunde få visa sina bowlingtalanger. Det var väldigt uppskattat av barnen och snabbt växte det en kö där många ville prova. Vi såg många unga talanger och hoppas att de ansluter sig till polismyndigheten när de blivit äldre och går med i bowlingsektionen.

Några vuxna kollegor var också nyfikna och det som var återkommande under dagen var att många trodde att man behövde vara proffs eller ha spelat i flera år för att gå med, vilket är helt fel. I vår sektion är det verkligen brett på vilka nivåer vi spelar i men det som är gemensamt är att vi alla tycker det är sjukt roligt och gillar bowla och umgås.

Dagen bjöd på sol, gemenskap och skratt men också någon enstaka regnskur och blåst. Utöver vår bowlingstation fanns det fiskedamm, det bjöds på korv, hundförarna hade en show och mycket annat. Det var en trevlig och uppskattad dag av av både oss och besökarna. &

Vill du börja bowla med oss?

Är du intresserad av bowling oavsett om du har spelat tidigare, spelat i en klubb eller spelat för skojs skull. Oavsett så är alla välkomna. Det handlar om gemenskap och hitta det roliga i vardagen. Vi kommer fortsätta under året ha aktiviteter där vi träffas, bowlar och umgås. Alla är välkomna. Vill du joina eller ha information om bowlingsektionen så tveka inte att höra av dig till sektionsansvarig Naghme Moshiri, se kontaktuppgifter på sidan 5..

»Det känns kul att kunna visa familjen var det är man arbetar.«

»Nu vet jag var mamma finns när jag är hemma och sover, jag vill också bli polis när jag blir stor.«

Spännande att prova på för barnen

Utöver den ordinarie ingripande verksamheten fanns även polisens hundar och hästar på plats. Insatsstyrkan, nationella bombskyddet, tung trafik och Räddningstjänsten Syd på plats. Även polisens helikopter flög in och landade så besökarna kunde titta in i den.

Barnen fick prova allt ifrån att bära tunga sköldar som insatsstyrkan använder sig av, titta på hunduppvisning, prova hur det känns att bli biten av en polishund, kliva in i olika polisbilar, sitta på MC och även kliva in i bombskyddets fordon.

Hundförarnas uppvisningsshow var populär.





Världens bästa bollkänsla

av Josephin Gustavsson

Undertitel: Hur hjärnan påverkar oss i avgörande ögonblick.
Hemsida: mind-kick-com

Träna hjärnan och bli en bättre spelare

DE FLESTA AV OSS har säkert någon gång undrat hur världens bästa fotbollsspelare gör för att lyckas. Hur gör de för att sätta det där målet i ett avgörande ögonblick? Hur har de fått sin bollkänsla och tekniska skicklighet? Hur kan de hantera den höga pressen och vara bäst när det gäller?

I den här boken analyseras dessa frågeställningar utifrån hur hjärnan fungerar. Boken ger dig kunskaper och praktiska tips på hur du på egen hand, utöver ordinarie fotbollsträningar, kan utveckla din tekniska skicklighet utifrån ett psykologiskt perspektiv. Du får tips på hur du kan hantera situationer där pressen är hög. Boken vänder sig också till tränare och föräldrar som vill veta mer om hur de kan stötta spelares utveckling och välmående.

Världens bästa bollkänsla syftar till att ge läsaren förutsättningar att utvecklas

på bästa sätt, må bra och våga drömma stort. Den har tidigare legat etta på Nordens största nätbokhandel Adlibris topplista. Boken utgår från fotboll, men gäller även för andra bollsporter och idrotter som inte använder en boll. Den bör ses som ett komplement till ordinarie träningar. Du kan få bokens studiematerial, som kan användas på egen hand eller i en bokcirkel, genom att maila contact@mind-kick.com.

Om författaren

Josephin Gustavsson är legitimerad psykolog. "Världens bästa bollkänsla" har hon skrivit utifrån sina två passioner: bollkänsla och psykologi. I boken har hon intervjuat elitidrottare och analyserat deras svar utifrån ett vetenskapligt och psykologiskt perspektiv. Några av hennes viktigaste uppgifter som psykolog har varit att skapa miljöer där barn, ungdomar och vuxna kan fortsätta utvecklas och må bra.

Sagt om boken

"Boken tar upp vad vi brukar kalla den moderna idrottspsykologin på ett enkelt och användbart sätt. Även föräldrar, tränare och ledare inom idrott som inte använder någon boll har mycket att lära och hämta från boken, inte minst det som berör aktivas utveckling, synen på prestation och betydelsen av motivation. Och naturligtvis det som är genomgående i boken – hur hjärnan påverkar oss. Jag hoppas att alla som är nära aktiva idrottare eller idrottare själva kan och vill läsa boken. Korta kapitel som även sammanfattas får extra plus, det underlättar verkligen läsningen och gör det möjligt även för den mer ovana läsaren att läsa en bok med ett vetenskapligt perspektiv." -Liselotte, chef Elitidrottsstöd, Riksidrottsförbundet &



Josephin Gustavsson

»Boken är på bästa sätt populärvetenskaplig, skriven på ett lättflytande, okomplicerat men ändå adekvat språk.«

Staffan Wennerlund, BTJ-häftet





»Spelare, domare och ledare – min resa inom fotbollen.«

TEXT: Filip Nilsson

Jag var fem år och fast besluten om att det var fotboll som gällde. Jag hade alltid en boll med mig och när jag äntligen fick lov att börja spela knattefotboll i Veberöds AIF var jag fast i den svartvita tröjan. Det blev snabbt mer än bara en sport och jag hittade mina bästa vänner genom fotbollen och i efterhand kan jag konstatera att jag har mycket att tacka fotbollen.

SOM SPELARE var jag en slitvarg. Jag sprang, kämpade och gjorde jobbet i det tysta utan den bästa tekniken. Jag spelade oftast som försvarare och lade stolthet i att vara den som höll ihop linjen där bak. Det handlade inte om att glänsa, utan om att förstå spelet, läsa situationerna och alltid sätta laget först. En roll jag verkligen trivdes med – att vara den som fanns där när det verkligen gällde.

Det är helt klart att fotbollen formade mig. Den lärde mig vad det innebär att vara en del av ett lag, att ha ansvar både på och utanför planen. Jag lärde mig att jobba för något mer än bara mig själv – och att glädjas åt både små och stora framgångar tillsammans med andra samt att lära sig hantera motgångar på ett bra sätt.

Budkaveln är ett artikelinslag som skickas vidare mellan varje nummer av tidningen. I detta nummer försätter Lund-serien med Filip Nilsson som berättar om det engagemang han lärt sig genom fotbollen.

Det blev många träningar och matcher och utvecklingen skedde för min del som mest i 14–15 årsåldern. Där jag tog ett rejält kliv i speluppfattning och förmåga att leda laget. I samband med detta fick jag även möjligheten att utbilda mig till domare vilket var ett nervöst och många gånger tufft uppdrag men det stärkte mig mycket som person och jag utvecklade förmågor som jag haft stor nytta av.

Under många år både spelade jag och dömde fotboll, inte mycket tid över till annat helt enkelt men väldigt roligt och lärorikt. När utbildning och jobb tog över slutade jag spela fotboll men dömde några år till och slutade i division 3 vilket gjorde att domarkarriären tog mig längre än division 4 som spelare.



Foto: Envato

Idag är jag tillbaka på planen igen, men i en ny roll. Min son spelar glädjande nog fotboll i Veberöds AIF och jag har tagit steget in som ledare för hans lag. Det är en härlig känsla att börja om igen och jag får uppleva fotbollsglädjen igen, se barnens entusiasm och känna den där speciella gemenskapen som ett lag ger.

Jag har alltid värdesatt föreningslivet men i kombination med mitt yrke som polis kan jag inte nog understryka hur värdefulla våra föreningar är för vårt samhälle. Det handlar inte bara om sport, det handlar om att skapa trygghet, sammanhang och gemenskap. Jag känner en enorm tacksamhet för det jag själv fått genom åren och nu får jag vara med och ge tillbaka till nästa generation.

» **Jag lärde mig att jobba för något mer än bara mig själv - och att glädjas åt både små och stora framgångar tillsammans med andra.** «

Jag tror vi behöver mer av lagandan i samhället och jag tycker det är viktigt att belysa att detta inte bara finns inom lagidrott utan även i andra idrotter eller aktiviteter. Mina erfarenheter kommer

från fotbollen men samma sak kan hända i andra sammanhang men för att vi ska få dessa positiva effekter måste vi först och främst engagera oss. Många gör det men jag vet också att fler kan engagera sig, framförallt för våra barn och unga men även för andra människor i vårt samhälle. Jag är såklart inte alltid på topp och ibland när energin är låg tänker jag ”men det är min tur nu, andra gjorde det för mig, då behöver jag göra det nu”.

Det hjälper mig att känna att det jag gör nu är lika meningsfullt för andra som fotbollen varit för mig genom alla år. Jag att många känner igen sig i detta och om inte är det aldrig för sent att börja engagera sig. &



Damernas korplag i fotboll

TROTS ATT VI egentligen hade säsongsuppehåll så var det flera av oss som inte var trötta på fotbollen när utesäsongen var slut utan vi anmälde oss till Korpens inomhussäsong som drog igång i början av januari. Vi spelade då inomhus på konstgräs i Kombihallen med en spelform som kallas five-a-side. Det innebär en mindre plan och endast 4 utespelare + målvakt på plan. Eftersom vi inte fick ihop tillräckligt med folk från vårt ordinarie MPGI-lag från Korpen så fick vi förstärkning av vänner och bekanta och vi deltog under det fiffiga namnet Förenade Avbytarbänken. Hur namnet kom till låter vi vara osagt. Roligt och snabbt spel på en liten plan där man kan glömma det här med fasta positioner utan det var bara att springa för allt vad man hade och skjuta så fort det blev läge.

I början av maj påbörjades sedan ännu en utomhussäsong med ett taggat gäng. Eftersom många av oss även hade varit med under inomhussäsongen så kändes man lite mer förberedd än vad man har gjort tidigare år. I skrivande stund så har vi hunnit spela ett antal matcher redan med varierande resultat men kämpaglöden finns där i varje match. Vi ser fram emot ännu ett år och hoppas det går lika bra som förra året (och många år dessförinnan) att vi slutar på topp.

Det ska också tilläggas att vi är i full gång att arrangera Polis- SM i fotboll tillsammans med Korpen och vi hoppas att det finns intresse att delta eller att ni kommer och kollar på någon match. &

→ Även om vi är en ganska stor trupp så är det alltid någon som jobbar så om du läser detta och är sugen på att börja spela fotboll med oss, bara hör av dig!

TEXT: Maria Moberg



Foto: Tidningen Polisidrott.

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 | → Funktionell Fitness |
| → Maraton | → Golf |
| → Orientering | → Bowling |
| → Skytte | → Styrkelyft/tyngdlyftning |
| → Padel | → Tävling med tjänstehund |

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

- Fotboll
- Handboll