

SEAFARERS' SPORTS

SJÖFOLKSIDROTT

EN TIDNING FRÅN SJÖFARTSVERKET

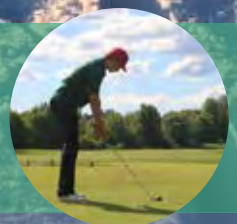
2023



FOTBOLL



FRIIDROTT



GOLF

**SJÖMANSSERVICE
SWEDISH SEAMEN'S SERVICE**

CONTENT

- 2 Content 🇸🇪
- 3 SeaSportal 🇸🇪
- 4 How to find the joy of running 🇸🇪
- 5 SeaSportal - Sports League 🇸🇪
- 6 SeaSportal - Biking
- 8 SeaSportal - Multi 🇸🇪
- 10 SeaSportal - Running 🇸🇪
- 12 SeaSportal - Swimming
- 13 Sjöpokalen / Track & field
- 16 Övriga arrangemang
- 17 Matinspiration från de sju haven
- 18 24-timmars fotboll
- 20 Golf
- 22 Idrottsbelöning
- 23 Träna din hjärna
- 24 75 years of Seamen's Service 🇸🇪
- 26 Böcker / Books 🇸🇪
- 28 Port service 🇸🇪
- 30 Movies 🇸🇪
- 31 Photo contest 🇸🇪
- 32 Adresser / Bokbytesthamnar



Redaktör: Jimmy Eriksson
Redaktion: Joakim Malmberg, Glenn Hjelle, Christian Kronqvist
Omslagsbild: Längdskidåkning i Norrköping
Foto: Ronnie Pettersson
Grafisk form: Jimmy Eriksson
Tryck: Stema Specialtryck AB
Bildkredit: Sid. 3 och 24 har grafik från Freepik

Välkommen till Sjöfolksidrott!

JA, DÅ STÅR vi här igen vid ett nytt år, vilket brukar innebära att man kan summera det gamla och det har vi gjort nu. Tidskriften du har framför dig innehåller stora delar av Sjömansservice verksamhetsår för 2023, och vilket år vi hade!

I VÅR MOTIONSSPORTAL SeaSportal har era 83 lag lyckats få ihop totalt 29 257 motionspass, fördelat på 30 102 timmar och med en distans på 165 612 kilometer, otroligt imponerande!

I TIDNINGEN HITTAR ni några av de personer som utmärkt sig lite extra under året, men även referat från våra arrangemang – från golftävlingarna till fotbollsturneringen "24-timmars", Sjöpokalen och mer därtill. Här finns också tips på böcker, matrecept och mycket annat kring hälsa och livet till sjöss.

TACK ALLA DELTAGARE för ett fantastiskt år med väldigt fina prestationer! Vi ses ute i verksamheten.

Allt gott!

/ Sjömansservice

Welcome to Seafarers' Sports!

THE YEAR OF 2023 is over and it is time to sum it up! The magazine you're looking at is a compilation of the Swedish Seamen's Service sports activities, and what an amazing year we've had!

IN OUR WEB portal SeaSportal, over 83 teams have registered a total of 29 257 exercise sessions. In that number hides 30 102 hours of training and a distance of 165 612 kilometers. That is impressive!

IN THIS MAGAZINE, you will find some of the people who have been standing out, but you can also read about our golf competitions, the football cup "24-timmars", track & field and more. You will also find book recommendations, food recipes and a whole lot more concerning health and life at sea.

THANKS TO ALL participants and congratulations for everything you have achieved!

See you out there!

/ The Swedish Seamen's Service

GET STARTED, GET HEALTHY WITH

SeaSportal



The long tradition of seamen's sports has united many ship crews over the years and has contributed to increased focus on health on board. Every day, more and more seafarers start reporting their exercise by joining our free web portal.

Register and join your ship team today, to compete together with your colleagues in the motivating ship competition Sports League!



NEW APP!

Now you can use the new app **Active At Sea** for easier access to SeaSportal on your smartphone. Get it in your app store and try it out.

Many of us struggle to start and maintain our exercise habits, let us struggle together!

Register at seatime.se/seasportal

We hope you enjoy our portal and that you can help us motivate your colleagues to join us. Please contact us at seasportal@sjofartsverket.se if you have any questions or comments. Good luck with your training!

How to find the Joy of running - 8 steps



Swedish Ultra-runner Frida Södermark shares eight steps you can take to get started with running and also enjoy it!

1. SET A GOAL

Decide on a goal. Write it down and put it on a note that you see everyday, or maybe as a background on your phone.

2. THREE SESSIONS A WEEK

Three sessions a week will get you started and/or continue to develop your running. Schedule your sessions to make sure they happen and to reduce unnecessary stress.

3. YOUR FIRST FIVE KILOMETERS

It's easier to get it done if your first five kilometers start outside your front door. But if you prefer the forest go for it. For most of us the forest gives additional health benefits and it also provides a softer surface that can prevent injuries.

Tip to get a good start:

First measure a distance of what you consider to be a good goal of **movement** to go for. For someone it is 5 km, for someone else it is 2 km. Jog as far as you can and walk the rest. Next time, the goal is one more minute, the next stone, or a few hundred meters extra. Eventually, you will be able to jog the entire distance. Well done! Once you've accomplished that first goal you can start thinking about pace or longer distances.

4. USE TRAINING PROGRAMS AND/OR TRAINING APPS

Training programs or training apps can be a good inspiration and support.

Some Swedish training programs: springlfa.se, marathon.se, jogg.se, aktivtraning.se, iform.se

5. PAY ATTENTION TO YOUR BODY POSITION

To promote good running technique and a sustainable body, it is helpful to train running technique once/some times a week in connection with the sessions. There are many videos on YouTube when searching for "running technique".

6. VARY YOUR SESSIONS

Here are three examples of different sessions you can vary between. Keep them separate to get the most out of your sessions. In other words - dare to run slowly when training for endurance to then be able to run fast when training for speed.

1. Run slowly during distance sessions. The feeling determines the pace. Seek flow. No stress.

2. Dare to put effort into intervals that train your speed. There are plenty of

examples of interval sessions on the internet. For example, through the digital training programs (see above). Variation is enjoyable. The most important thing is that the heart gets to work.

3. The third session of the week can be a shorter jog combined with strength. Videos with examples of exercises can be found on YouTube when searching for "running strength".

7. LOOK AT RUNNING AS AN ADVENTURE

To use running as a means of transport is both time-efficient and motivating. Run and pick up packages at the delivery point. Run home from work one day a week. Run to the party with a change of clothes in a backpack or send it with someone else. Think about where you are going and whether it's possible to get there by running.

8. MOTIVATION

Take it step by step and set reasonable goals. Put in an effort but you do not have to push yourself to the limit to get fantastic results. Let it be a bit tough but enjoyable. Over time, you will reach a point where you don't want to miss your run for the world. And then you know you are a runner.

Source: Health Competence

About Sports League

Sports League is a team competition where the crew's individual efforts in the events Biking, Multi, Running and Swimming are put together on each ship's account. The number of activities are divided by the number of active team members, but at least five. A winning concept is therefore to recruit at least five active team members.

SeaSportal SPORTS LEAGUE

TRIUMPH FOR STENA-VESSEL, BUT EVERYONE IS A WINNER!

TEXT JIMMY ERIKSSON PHOTO PRIVATE

2023 has ended, and so has it's yearly contests in SeaSportal. When summing up the team-competition Sports League 2023, the counter shows that participants from 83 ships have registered 29 257 workouts.

Team *Gotland* has the most activities, as they have made 2 191 registrations, which gave them the fourth place – just above *Ramanda*. In order to win however, it is necessary that the team members are active and contributes in the gathering of points. *Germanica* succeeded best in that, giving them 430,4 point (2152 / 5 participants). The eager exercising and the team spirit gave them a comfortable lead with over 65 points.

In second place we find *Undine*, that made a steep climb from last year's tenth place, and beat *Prospero* with only 1,47 p.

In **Office League** it is clear that Northern Offshore Services office teams are in to challenge the staff onboard. The teams *OFFICE - NOS HSSE-Q* and *OFFICE - Technical* took the first and second place respectively. The third place went to *Ålvtank Landkrabborna*.



Even though it is a team effort, there is no doubt that most of the credit should go to **Anton Strömblad** and **Vilma Viknander** at Stena Germanica. According to Anton they are a good gang on board who train together, which often results in long gym sessions. It has become their way of hanging out, off duty.

We at Swedish Seamen's Service want to congratulate all winners, but also ALL participants and mainly you who might have found a routine in your training during the year – regardless of whether it happens every day or a couple of times a week.

Now we are looking forward to yet another year filled with activities. And remember that Sports League is a team contest and that it will be rewarding in more than one way to bring the colleagues to the gym or the run.

Best wishes!

#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
1	Germanica	430,4	884	5
2	Undine	363,1	1291	7
3	Prospero	361,7	1456	6
4	Gotland	347,0	2191	15
5	Ramanda	321,8	1185	9
6	Atle	301,4	1010	7
7	Nansen Spirit	297,3	1135	8
8	Frej	254,8	668	4
9	Stena Scandinavica	252,8	546	5
10	Fure Viten	248,2	593	4
11	Ymer	238,6	824	8
12	Lots	235,0	746	4
13	Astral	231,2	507	2
14	Carmen	227,0	610	4
15	Plejjel	209,4	639	7

More results can be found at seatime.se/seasportal

#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
16	Scandica	201,6	475	3
17	Fure vinga	185,0	570	2
18	Ramona	182,2	722	9
19	Traviata	178,6	530	2
20	Stena Jutlandica	176,3	1594	19
21	Drotten	172,3	773	9
22	EX Furuviik	172,2	675	1
23	Ms Visby	170,8	467	4
24	Tavastland	161,0	416	3
25	Furuviik	157,6	280	1
26	EX Astral	145,6	401	1
27	Island Diligence	131,2	247	1
28	Nabucco	128,0	365	1
29	Ramelia	122,4	455	8
30	Floatel Victory	120,0	299	3

About Biking

The biking competition is about collecting as many kilometers as you can during the year. You can do it on your mountainbike, spinning bike or simply by transporting yourself on two wheels. To become a Biking Beginner, you have to reach 300 km, for a Biking Exerciser 580 km is needed. To get the medal Biking Master you need to pass 2 400 km. The Biking Masters are marked in the table below.



Profil: Klas Utbult

Randonneur vid god vigör

TEXT JIMMY ERIKSSON FOTO PRIVAT

Den 61-årige sjökaptanen från Öckerö har under 2023 blivit Super-Randonneur och genomfört cykeleuropas höjdpunkt Paris-Brest-Paris-loppet (PBP), som mäter 120 mil.

Klas Utbult har alltid tränat i någon form, men det var för runt 20 år sedan som han upptäckte cyklingen. Det började med spinning, och efter fem år blev det också motionscyckling utomhus.

– Som befälhavare i bunkerbranschen måste man vara igång nästan hela tiden, men direkt efter arbetspasset satte jag mig på cykeln eller gymmade i en halvtimme till en timme. På en av båtarna satt jag och trampade i korridoren, säger Klas och skrattar.

NU ARBETAR KLAS på OljOlas kontor och ser vissa fördelar med det – cykelpendlning är en sådan. Det blir 4,8 mil om dagen och han cyklar året runt. På söndagarna cyklar han med sin klubb. Är det riktigt dåligt väder kan det bli spinning istället. Att ha träningskamrater är viktigt och Klas vet att han genom åren hjälpt flera att komma igång.

– Med besättningen på Dana sprang vi flera lopp – bland annat Skärgårdsmilen och på Oljaren höll jag och överstyrman igång och fick med oss filippinarna också. Det är roligt när man kan inspirera, inte bara på jobbet utan även i träningen, säger Klas.

Paris-Brest-Paris i augusti 2023

Det över 130-åriga loppet körs vart fjärde år och hade den här gången 6 000 startande. Under den 120 mil långa turen, som får ta max 90 timmar, ska åtta kontroller stämpas. Lite som en orientering men där GPS-koordinater skickas ut i förväg.



PBP-loppet kräver framförhållning. Man måste ha kört en Randonné-serie för att få anmäla sig – t.ex. en Brevet (brevé) bestående av distanserna 20, 30, 40 och 60 mil. Sådana arrangeras i hela Sverige och passar sjöfolk, enligt Klas.

FÖR ATT STÄRKA kroppen, tränar Klas roddmaskin och hantlar på gymmet en gång i veckan och redan i mars 2023 kördes årets första cykelopp i Brevet-serien. Under semestern försökte han få till 10 mil varannan dag på cykeln för att vänja benen.

– Jag hade förvarnats, men PBP var mycket tuffare än jag trodde – fruktansvärt backigt! Gick det inte upp så gick det ned. Men det gick bra ändå och kroppen var med mig. Jag kände mig starkare och starkare ju längre loppet gick, säger Klas.

MED SIKTET INSTÄLLT på att klara loppet under 90 timmar, rullade Klas in i mål efter 81. Han berättar att bristen på sömn var den största utmaningen och att nätterna var kolsvarta, vilket gjorde det svårt att cykla säkert. Andra natten blev det tre timmars sömn på en bänk i en busskur. Totalt blev det knappt åtta timmar på hela loppet. Men i Klas ögon var förutsättningarna perfekta i övrigt.

– Fint väder med 25-30 grader under dagarna och ljumma nätter gjorde det enklare. Dessutom är det en härlig stämning runt loppet. Fransmännen öppnar upp och är väldigt glada. Vissa familjer hade servicedepåer mellan de vanliga depåerna och folk stod ute och hejade även mitt i nätterna. Det var häftigt att se, säger Klas.



BIKING (>100 km)

TEAM	NAME	KM
	Anders Lindberg	461
	Daniel Jansson	5 853
	Jeanette Grönstedt	115
Ahti	Sami Ryti	6 498
Ale	Alexander Lindholm	3 794
Astina	Andreas Rönnkvist	1 149
Carmen	Claes Bacos Eriksson	481
Carmen	Orlando Dimapilis	605
Ek River	Philip Tan	4 249
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	142
EX Furuviik	Göran Johansson	2 262
Floatel Victory	Patrik Sundquist	321
Fox Sunrise	Kent Wallander	176
Frej	Haglund André	1 288
Frej	Jonas Danielsson	273
Frej	Lars-Bertil Gustafsson	2 786
Frej	Per Emil Nordqvist	345
Fröja	Magnus Hansson	955
Fure west	Robin Albertsson	5 525
Furuviik	Pasi Andersson	9 030
Germanica	Anton Strömblad	839
Gotland	Johan Löwenhamm	10 034
Gotland	Max Ekdahl	246
Lots	Erik Johansson	2 459
Lots	Fredrik Hansson	2 228
Lots	Per Skoglund	6 006
Maersk Bristol	Mikael Hjort	773
Mignon	Anders Sjöström	1 722
Nabucco	Per Lundholm	745
Nansen Spirit	Krzysztof Wojcicki	609
Nansen Spirit	Marcin Tomczyk	3 368
Nansen Spirit	Olav Føreid	693
NOS Mariner	Henrik Vejlgaard	5 589
OFFICE - NOS HSSE-Q	Peter Franklin	7 157
Oljola fiskebäck	Klas Utbult	10 019
Prospero	Richard Fritz	410
Ramanda	Jan Gullbrandsson	494
Ramona	Christopher Waldenberg	420
Sigrid	Joakim Malm	266
Sigrid	Lucas Hallgren	1 745
Tavastland	Kristian Örtendahl	870
Tavastland	Mårten Jansson	101
Undine	Malin Andersson	1 406
Ymer	Stefan Jansson	230

RANDONNE ENLIGT WIKIPEDIA:

En form av organiserad långtur på cykel, där målet är att cykla en förutbestämd sträcka inom en viss tidsgräns. Varje cyklist ansvarar för sig, men det är

fullt tillåtet och vanligt att göra sällskap med andra deltagare. I likhet med långfärdscyckling sätter randonne vikt vid att klara sig på egen hand (utan följevilar

och liknande), och fokus är mer på att klara en distans än att komma först – alla som kommer i mål inom utsatt tid är lika goda vinnare.

About Multi

If it is not Running, Swimming or Biking, it is Multi. Multi is an individual competition and is all about collecting exercise sessions. You can get your points onboard or on land. When registering your Multi workouts you will automatically earn points for your ship, in Sports League.

Goals

Multi Beginner: 20 training sessions
Multi Exerciser: 75 training sessions
Multi Master: 175 training sessions
In the table below, we have marked the Multi Masters with a gold medal.



"In my opinion, the biggest perk of working at sea is that we get to travel the world. Take advantage of that by discovering the destinations on foot. Lace up your running shoes and set off on a walk or a run. Regardless of whether you visit different ports or the same one, there are always new places to see."



Profile: Vilma Viknander

Our multi-profile Vilma Viknander has always loved exercising, and for many years, running was her big thing. Since about one and a half year back though, the gym has gotten the most of her attention.

– I do weightlifting about five times a week, the other days I run or do powerwalking. I try to stay active in my everyday life and aim for at least 10 000 steps per day, says Vilma.

You may think that it would be harder to keep up with the training while onboard, but for Vilma it's the opposite.

– When onboard, it's easier to maintain a good exercising routine, your days are scheduled in a more structured way and the gym is always open and so close by, Vilma says.

Alongside studying, Vilma works seasonally on Stena Germanica – a passenger ferry that traffics Gothenburg-Kiel, and her job has made her run longer distances.

– I wanted to discover new areas of Kiel and started to move further away from the city center, and all of a sudden, I was up at 10-20 kilometers of running, Vilma says.

The year of 2023 was probably the best one yet, when it comes to training in the context of seafaring for Vilma. She was recommended SeaSportal, a very good tool for logging activities which is key for motivation and development, she says. Through Stena Line, Vilma was able to run both the half marathon "Göteborgsvarvet" and the five kilometers race "Rosa Varvet", for which she is very grateful. Vilma also played a part in gathering a team from Stena Germanica to compete in the football cup "24-timmars" at Rosenhill Seamen's Center.

– All this, combined with colleagues that has encouraged me to exercise, both on board and at home, will make me remember 2023 as the best year so far in my sports career, says Vilma Viknander.

TEXT JOAKIM MALMBERG

PHOTO PRIVATE

MULTI (>50 activities)

TEAM	NAME	ACTIVITIES
	Daniel Eriksson	120
	Jeanette Grönstedt	199 🏆
Astral	Anders Melin	83
Astral	Mihails Ovcinnikovs	58
Atle	Jerry Lindh	147
Atle	Karl Herlin	207 🏆
Atle	Stefan Söderholm	52
Atle	Victor Nordholm	64
Carmen	Orlando Dimapilis	54
Drotten	Nicklas Liljegren	130
Excello	Karl Hermansson	316 🏆
Floatel Victory	Patrik Sundquist	147
Fox Sunrise	Kent Wallander	121
Frej	Haglund André	179 🏆
Fure Valö	Louise Falk	92
Fure Ven	Mikael Åberg	74
Fure Viten	Ellinor Brandt	134
Fure west	Robin Albertsson	65
Germanica	Anton Strömblad	175 🏆
Germanica	Carl Bendz	147
Germanica	Vilma Viknander	257 🏆
Gotland	Marcus Söderström	190 🏆
Gotland	Max Ekdahl	182 🏆
Gotland	Tommy Andersson	484 🏆
Hallsta	Erik Uhlander	85
Island Diligence	Patrik Solenborg	210 🏆
Kalkvik	Ludvig Karlsson	51
Lots	Erik Johansson	64
Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	111
Maersk Bristol	Mikael Hjort	104
Ms Visby	Simon Björklund	136
Nabucco	Per Lundholm	88
Nansen Spirit	Marcin Tomczyk	64
Nansen Spirit	Olav Føreid	170

TEAM	NAME	ACTIVITIES
Normand Installer	Anders Hedberg	137
OFFICE - NOS HSSE-Q	Niclas Cerelius	94
OFFICE - NOS HSSE-Q	Peter Franklin	145
OFFICE - Purchase	Edward Karle	54
OFFICE - Sales	Caroline J. Strömberg	75
Pleijel	Vilma Wolmesjö	133
Prospero	Fredrik Jahrén	127
Prospero	Richard Fritz	139
Rainbow Spirit	Marcin Rokicki	211 🏆
Rainbow Spirit	Philip Strömlind	154
Ramanda	Daniel Andersson	101
Ramanda	Robin Johansson	185 🏆
Ramelia	Carl Engvall	94
Ramona	Fredrik Jonsson	62
Ramona	Joakim Ottingius	171
Ramona	Marcus Valdemarsson	87
Ramona	Olle Hemlin	74
Sigrid	Joakim Malm	167
Sindre Knutsen	Klas Fagerberg	52
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	54
Stena Jutlandica	Henrik Hulthén	109
Stena Jutlandica	Magnus Dahlström	62
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	142
Stena Scandinavica	Bengt Viknander	79
Stena Scandinavica	Melker Nelson	123
Tannhauser	Andrée Erickson	88
Tavastland	Fleming Andreasson	140
Tavastland	Mårten Jansson	64
Tern Fors	Filip Lancing	67
Traviata	Jeffrey Espuerta	176 🏆
Traviata	Johan Karlsson	192 🏆
Undine	Malin Andersson	172
Ymer	Niklas Hedén	82
Ymer	Sara K-E Persson	111

Master medalists – Look here!

First of all, Congratulations for your outstanding achievement of reaching the highest level in SeaSportal!

As a result of your strong efforts, we would like to award you with the finest medal there is – The Master medal.

Collect your award through our website by ordering a plaque.

Like all medals, they can also be downloaded and printed out as diplomas. Congratulations to all you medalists!



About Running

Running is an individual competition. The goal is to collect kilometers. The fine thing about running is that you can do it anywhere. Activities such as walking, Nordic walking (with poles), cross-country skiing, long-distance skating, and rowing-machine exercise also count in Running. Run over 42,2 km to get the medal Running Beginner, 457 km for Running Exerciser and 1037 km to become a Running Master. In the table below we have marked the Running Masters.



Profile: Maria Ditlevsen



Two Marathons, multiple trail races, a Backyard Ultra and "Göteborgs-varvet" eight times, and it all began with a broken crosstrainer.

In her mid-20's, Maria Ditlevsen took a weightlifting class while studying in the town of Lund. But it was when she started working at sea that Maria saw the true benefits of working out.

– It was fantastic to have the gym so close by. I started working out every day, I felt so good and my sleeping issues just disappeared, Maria says.

Running however, was not something that had caught Maria's interest. She did it a little for cardio, but the crosstrainer was her favourite... until it broke. She had to choose between the treadmill and the stationary bike and the decision fell on the treadmill. Maria got a good start and could soon run her first 10 km, then her boss asked if she wanted to run the 21 km race "Göteborgsvarvet" with the Stena-team.

– It would have been fun, I thought, but way to long, so I "accidentally" missed to sign up for the race. But somehow, my boss got me signed up anyway so I had no choice but to get the training more structured, says Maria. Since then, there have been many more races.

Besides running and workouts, Maria is a dedicated swimmer. She has competed in a number of Swimruns, which is probably the most fun type of competition she has ever done, and Maria will never forget the day she learned to crawl. In 2017, she took a course but didn't get the technique right but later, under a vacation in Greece, something happened.

– All of a sudden, it just worked and I could swim a 1 000 to 2 000 meters, completely effortless. It was totally magical to glide through the warm and clear water, watching the fishes below.

2023 was a race-free year for Maria, due to a foot injury, but in 2024, she is hoping for a comeback. She plans to do Göteborgsvarvet for the ninth time, she also lines up for another Marathon and a Swimrun. Anyhow, Maria's life of exercising does not seem to end any time soon and she hopes to be able to run Marathons all the way up to her 80's.

– Training and exercising is my greatest hobby. It has become a lifestyle and something my body needs to feel at its best. It also de-stresses me and has helped me through difficult times in life, says Maria Ditlevsen.

TEXT JOAKIM MALMBERG

PHOTO PRIVATE

"Someday I would like to do a Triathlon... I just have to learn to love the bike first."



RUNNING (>100 km)

TEAM	NAME	KM
	Anders Lindberg	128
	Christian Gutierrez	632
	Daniel Jansson	195
	Jeanette Grönstedt	1 855 🏆
	Marcus Wessman	371
	Oliwer Nordgren	430
Aniara	Marcus Johnson	684
Astina	Andreas Rönnkvist	265
Astina	Daniel Svills	375
Astral	Anders Melin	1 639 🏆
Astral	Marek Szczescikiewicz	497
Atle	Karl Herlin	1 250 🏆
Bitland	Elinor Näslund	718
Brage Viking	Jim Hannes Fredriksson	881
Carmen	Claes Bacos Eriksson	322
Carmen	Orlando Dimapilis	138
Detector	Artjoms Zarkovs	199
Dispatcher	Johan Fredriksson	635
Dispatcher	Tor Åman	290
Drotten	Matti Björebro	846
Drotten	Nicklas Liljegren	174
Ek River	Philip Tan	1 275 🏆
Ekipagekompaniet	Viktor Östman-Carlson	300
EX Astral	Anders Magnusson	2 112 🏆
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	677
EX Furuvik	Göran Johansson	456
Excello	Karl Hermansson	1 593 🏆
Frej	Haglund André	1 040 🏆
Frej	Henrik Löfgren	1 463 🏆
Frej	Jonas Danielsson	397
Frej	Lars-Bertil Gustafsson	396
Frej	Per Emil Nordqvist	1 072 🏆
Fure Ven	Mikael Åberg	647
Fure vinga	Sofia Petersson	732
Fure vinga	Therese Boman	991
Fure Viten	Ellinor Brandt	627
Fure west	Robin Albertsson	785
Furuvik	Pasi Andersson	799
Gerd	Stefan Johansson	507
Germanica	Anton Strömblad	343
Germanica	David Nilsson	640
Germanica	Vilma Viknander	537
Gotland	Carl Billengren	1 684 🏆
Gotland	Marcus Söderström	1 022
Gotland	Max Ekdahl	144
Jacob Hägg	David Sten	1 559 🏆
Kalkvik	Ludvig Karlsson	495
Landkrabborna	Oskar Wahl	1 033
Lots	Erik Johansson	1 022

TEAM	NAME	KM
Lots	Per Skoglund	144
Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	334
Maersk Bristol	Mikael Hjort	399
Mignon	Anders Sjöström	244
Ms Visby	Simon Björklund	178
Nabucco	Per Lundholm	1 502 🏆
Nansen Spirit	Krzysztof Wojcicki	1 526 🏆
Nansen Spirit	Marcin Tomczyk	1 059 🏆
Nansen Spirit	Olav Føreid	319
NES	Oscar Johannessen	280
Normand Installer	Anders Hedberg	939
OFFICE - Sales	Caroline J-Strömberg	778
OFFICE - Technical	Harald Hansson	2 517 🏆
OFFICE - Technical	Martin Landström	2 979 🏆
Oljola fiskebäck	Klas Utbult	595
Pleijel	Carolina Steén	422
Pleijel	Vilma Wolmesjö	820
Rainbow Spirit	Charlie Dotillos	124
Rainbow Spirit	Marcin Rokicki	393
Ramanda	Jan Gullbrandsson	1 143 🏆
Ramanda	Jesper Häggkvist	290
Ramanda	Marcus Carlsson	815
Ramelia	Carl Engvall	137
Ramelia	Jonas Galang	236
Ramelia	Viktor Sjö Dahl	320
Ramona	Marcus Valdemarsson	472
Scandica	Mattias Karlsson	4 219 🏆
Shuttle and Storage	Noel Bacanto	427
Sigrid	Joakim Malm	792
Sigrid	Lucas Hallgren	590
Sigrid	Magnus Karlsson	217
Sindre Knutsen	Klas Fagerberg	1 662 🏆
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	319
Solsund	Julia Larsson	380
Solsund	Måns Larsson	438
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	1 576 🏆
Stena Scandinavica	Bengt Viknander	652
Svea	Martin Samuelsson	941
Tannhauser	Jonas Larsson	379
Tavastland	Mårten Jansson	1 130 🏆
Tern Fors	Filip Lancing	468
Traviata	Jeffrey Espuerta	2 523 🏆
Traviata	Johan Karlsson	292
Traviata	Norlito G Balbin	274
Undine	Malin Andersson	2 981 🏆
Ymer	Johan Persson	258
Ymer	Sara K-E Persson	104

About Swimming

Swimming is an individual competition. During the year, you collect kilometers. Use any pool or open water. If you swim farther than 3 km you get a Swimming Beginner medal in Sea Sportal. By 31 km you are a Swimmer Exerciser. If you pass 40,6 kilometers, you get the Swimming Master-medal. All Swimming Masters are marked in the table below.

Profil: Pasi Andersson

Idrott har alltid varit en stor del av Pasi Anderssons liv. Under uppväxten spelade han både hockey och fotboll, varav det sistnämnda ledde till en karriär som spände mellan divisionerna 1 till 3. Pasi vittnar om att sjölivet är svårörenat med lagsport, så även fotbollen fick stryka på foten. Det var dock inget som släckte Pasis motionslåga, snarare tvärt om, under hösten genomförde han triathlon-tävlingen Ironman för sjätte gången.

Förberedelserna inför höstens Ironman började tio månader innan tävlingen. Pandemin i kombination med att få barn gjorde att hans senaste Ironman-tävling, som den här gången hölls i Portugal blev hans första på fem år. Racet började med en 3,8 kilometers lång simtur i öppet vatten, som avslöstes av 180 km på cykel och efter det återstod ett Marathon (42,2 km).

Portugal-banan var ovanligt krävande. Kraftig sjögång gjorde att simningen nästan ställdes in men räddades genom en rutt-omläggning. Cyklingen gick genom ett nationalparkområde i bergen, vidare genom en formel-1 bana, för att avslutas med en plattare sträcka tillbaks mot kusten. På många ställen var väglaget dåligt, vilket resulterade i flera tekniska problem och kollisioner.

– Löpningen har alltid varit den svåraste och mest utmanande delen för mig, och det var inte annorlunda den här gången. De sista 20 kilometrarna var riktigt tunga på den kuperade banan. Att nå mållinjen är alltid känslösamt, och resultatet av ett hårt arbete, säger Pasi.

Pasi gick i mål efter 11 timmar och 5 minuter vilket innebär att hans Ironman-rekord från Barcelona 2015 på 9 timmar och 50 minuter fortfarande står sig starkt.

– Träning och motion har alltid varit en livsstil för mig, det ger mycket energi som jag behöver för att klara vardagens åtaganden. Om jag inte kan träna tillräckligt blir jag irriterad – både familjen hemma och arbetskamraterna ombord har lärt sig att känna igen det, säger Pasi.

Inför kommande säsong ser Pasi fram emot nästa Ironman, i Tallinn under augusti. Men innan dess har han några kortare triathlon- och cykeltävlingar framför sig, så någon irriterad Pasi Andersson kommer nog ingen behöva stå ut med på länge.

TEXT JOAKIM MALMBERG
PHOTO PRIVATE / SPORTOGRAF.COM



SWIMMING (>10 km)

TEAM	NAME	KM
	Kristina Åstrand	85,3
	Mats Larsson	118,9
	Simon Löfgren	19,0
Drotten	Håkan Hansson	29,0
Ek River	Philip Tan	73,7
Ekipagekompaniet	Viktor Ö-Carlson	16,6
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	196,0
EX Furuvik	Göran Johansson	290,6
Fure west	Robin Albertsson	17,7
Furuvik	Pasi Andersson	269,0
Island Diligence	Patrik Solenborg	18,5
Lots	Peter Södersten	89,1
Mignon	Anders Sjöström	42,0
Nansen Spirit	Krzysztof Wojcicki	40,1
Nansen Spirit	Marcin Tomczyk	33,7
Normand Installer	Anders Hedberg	24,5
Oljola fiskebäck	Klas Utbult	13,9
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	17,0
Stena Jutlandica	André Filipowicz	10,0
Stena Jutlandica	Magnus Dahlström	35,0

Deltagarna i Ironman Portugal springer ned i vattnet för att ta sig an den tuffa simningsetappen.



Pasi Andersson är befälhavare på cementfartyget Furuvik och har ägnat många timmar åt simning, för att kunna klara en Ironman.

Acke Iordanidis på Frog Cygnus passar ibland på att ta några längder i den tempererade bassängen på Rosenhill Seamen's Center.



Bil- och passagerarfärjan Solsund agerar, utanför högsäsong, skolfartyg för eleverna på Praktiska Gymnasiet Kalmar. En dag i slutet av april hade de en friidrottsdag i Sylvanderparken, intill Kalmar Slott.

Solsund vann Sjöpokalen

163 personer från sex lag gjorde upp om vilka som var bäst i Sjöpokalen 2023 och trots att det var färre lag än 2022, blev det spännande. I den här tävlingen innebär "att vara bäst" inte bara att prestera bäst, det handlar lika mycket om att få så många som möjligt i besättningen att delta.

Nu när vi kan kolla i backspeglarna ser vi att 2023 blev ett sjöskolornas år – då lagen *Gunilla* (Öckerö seglande gymnasieskola), *Polfors* (Sjömansskolan Stockholm) och *Sjöfartshögskolan Kalmar* alla deltog. *Gunilla* vann förra året, men i år fick de ge sig mot besättningen på bil- och passagerarfärjan *Solsund*, som trafikerar Oskarhamn och Byxelkrok.

För *Solsunds* räkning, har också elever från Praktiska Gymnasiet Kalmar varit med och gjort resultat. Allt under ledning av befälhavare Måns Larsson. Enmanslaget *Jehander 1*, som utgörs av friidrottaren Henrik Larsson, lyckades med bedriften att ensam ta sig upp på tävlingens tredje plats. Detta trots att han fick dela sina poäng med 6, som är antalet personer i den dubbla besättningen.

Besättningen på *Ida H* vann senast 2018, och har sedan dess oftast fjattats om en topplacering, så även den här gången.

Nu när julgranskolorna plockats bort, kan det vara läge att ta fram kulstötarkolorna istället... och så hoppas vi på mycket aktivitet under 2024.

TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO GLENN HJELLE

FARTYG	POÄNG	DB*	ANTAL	SNITTPÖÄNG
1 Solsund	11 787	8	12	1 530,3
2 Gunilla	117 513	100	107	1 175,1
3 Jehander 1	3 502	6	1	583,7
4 Polfors	26 845	55	29	488,1
5 Ida H	4 811	14	7	343,6
6 Sjöfartshögskolan Kalmar	7 793	120	7	64,9

*DB = Dubbel besättning

Om Sjöpokalen

Lagtävlingen i friidrott har sedan 1954 aktiverat och roat sjöfolk inom den svenska handelsflottan. De individuella resultaten inom friidrottsgrenarna – 60 meters löpning, kulstötning, längdhopp med och utan ansats samt höjdhopp med och utan ansats – sammanställs till fartygstävlingen Sjöpokalen. Poängsystemet bygger på fem olika åldersklasser. För att få höga poäng i fartygstävlingen lönar det sig att få så många som möjligt att delta.

About Track & field

The team competition in track and field have activated and diverted the seafarers of the Swedish merchant navy since 1954. The individual results of the track and field events – 60 meter run, shot put, running and standing long jump, and high jump – are put together to a ships' competition. The total of points is based on five age classes. To get a good score it pays off if as many crewmembers as possible take part.

INDIVIDUELLA RESULTAT TOPP-3

HERRAR

Klass 1 / 60 meter Sek

1. Anton Tomelius, Solsund 7,6
2. Gustav Kamsten, Solsund 7,8
3. Mio Danilsson, Solsund 8,2

Klass 1 / Kula Meter

1. Eric Johansson, Sjöfartshögskolan Kalmar 13,40
2. Otto Edlind, Sjöfartshögskolan Kalmar 13,13
3. Timmy Holmqvist, Solsund 10,80

Klass 1 / Längdhopp utan ansats Meter

1. Otto Edlind, Sjöfartshögskolan Kalmar 2,91
2. Erik Johansson Zapata, Gunilla 2,83
3. Mio Danilsson, Solsund 2,80

Klass 1 / Höjdhopp utan ansats Meter

1. Olle Pedersen, Gunilla 1,40
2. Isak Lundqvist Lyhrén, Polfors 1,31
3. Edwin Silow, Gunilla 1,30
3. Hugo Dag, Gunilla 1,30
3. Melker Markusson, Gunilla 1,30

Klass 4 / 60 meter Sek

1. Henrik Larsson, Jehander 1 8,7
2. Måns Larsson, Solsund 10,7

Klass 4 / Kula Meter

1. Henrik Larsson, Jehander 1 13,23
2. Måns Larsson, Solsund 8,50

Klass 4 / Längdhopp utan ansats Meter

1. Henrik Larsson, Jehander 1 2,34
2. Måns Larsson, Solsund 1,80

Klass 4 / Höjdhopp utan ansats Meter

1. Henrik Larsson, Jehander 1 1,20
2. Måns Larsson, Solsund 0,85

DAMER

Klass 1 / 60 meter Sek

1. Ella Bertilsson Broquist, Sjöfartshögskolan Kalmar 8,4
2. Wilma Nymark, Gunilla 9,3
3. Emilia Jansson Hallberg, Polfors 9,6

Klass 1 / Kula Meter

1. Hanna Rydström, Ida H 7,48
2. Ella Bertilsson Broquist, Sjöfartshögskolan Kalmar 7,10
3. Emilia Jansson Hallberg, Polfors 6,85

Klass 1 / Längdhopp utan ansats Meter

1. Wilma Nymark, Gunilla 2,25
2. Sonja Östblom, Gunilla 2,20
2. Louise Rådbo, Gunilla 2,20

Klass 1 / Höjdhopp utan ansats Meter

1. Tilde Randvik, Gunilla 1,25
2. Hannah Jodal, Gunilla 1,20
3. Frida Lindkvist, Gunilla 1,10

SOLSUND



Foto Måns Larsson

När våren drar igång gör Sjöpokalen detsamma. Måns Larsson tar ansvar för att eleverna redan från början bekantar sig med fenomenet.

IDA H



Foto Mike Josefsson

Det här glada gänget från Ida H passade på att friidrotta, när de hade en stund över, vid ett anlöp i Malmö.

JEHANDER 1



Foto Henrik Larsson

Henrik Larsson, från Jehander 1, tävlade i Klass 4 och lyckades återigen ta titeln "Bästa Herr", med sina fina 3 102 poäng.

Läs på webben

"Välkommen till motionsåret", som innehåller regler för våra olika tävlingar, aktivitetskalender och information om våra arrangemang finns att läsa på seatime.se/seasportal



SJÖFARTSHÖGSKOLAN KALMAR



Foto Glenn Helle

Under friidrottsdagen i Kalmar passade även ett gäng från Sjöfartshögskolan på att göra resultat, bara ett stenkast från Linnéuniversitetet.

GUNILLA



Foto Glenn Helle

Öckerö gymnasiet hade sin årliga kick-off på Rosenhill – ett utmärkt sätt att lära känna verksamheten och att testa på Sjöpokalen. För Wilma Nymark gick det så bra att hon blev "Bästa Dam" i tävlingen med sina 1 906 poäng.

POLFORS



I samband med skolavslutningen, har Sjömansskolan i Stockholm som tradition att åka till Kalmar, för att där tävla inom ramarna för Sjöpokalen. Så blev det även det här året och av stämningen att döma väntar vi oss fler besök av skolan som deltar i Sjöpokalen med namnet på skolfartyget; Polfors.

Foto Karin Brath

ÖVRIGA ARRANGEMANG



Andrapristagarna Stena Jutlandica, vinnarna Klippans Båtmän och tredjepristagarna i laget Dickson.

Efter två års futsaltorka, under pandemin, kunde vi återigen arrangera vår populära inomhusfotbollsturnering, på sjömanscentrat Rosenhill.

TEXT JIMMY ERIKSSON/NILS EDOFF
FOTO GLENN HJELLE

SJÖMANSSERVICE FUTSALTURNERING, lördagen den 4 mars, blev inget mindre än en succé. Det var en bra blandning på de tio lagen. Bland annat var flera av Donsös olika rederier representerade, så också Stena Line, Chalmers sjöstudenter och andra delar av sjönäringsen. – Det var en av de bästa tävlingar jag skådat i Rosenhills sporthall. Spelarna

bjöd på kvalitetsfotboll och god stämning, genom hela turneringen, säger tävlingsledaren Nils Edoff.

ÖVERST PÅ PRISPALLEN stod till slut Klippans Båtmän, som vann efter straffar i finalen mot Stena Jutlandica. På tredje plats kom Chalmerslaget Dickson.

Padeldebut för Stockholm



KAKNÄS SEAFARER'S CENTER arrangerade en padeltävling för sjöfolk i Stockholm, den 21 oktober. Tolv individuella spelare kom till start, varpå första omgångens lag lottades och tävlingen blåstes igång. Till varje ny omgång byttes spelpartner och sju omgångar med 20-minutersmatcher avklarades innan finalspelet.

Finalen, som spelades först till sju game, gick mellan Roland Helle och Richard Enqvist från Viking Line mot Kristine Tuxen Borlaug från Silja/Viking med Mikael Furuby från Stockholms Hamn. Roland och Richard tog hem segern med 7-3.

Vi minns Krigsseglarna x2



DEN FÖRSTA SEPTEMBERSÖNDAGEN hålls minnesstunder för de svenska sjömän som omkom under andra världskriget. Högtidlighållandet sker på olika platser i landet och Sjömansservice är involverade i flera av arrangemangen.

I Norrköping samlades ett 40-tal personer för ett korum vid Estoniamonumentet. Därefter höll Carl Carlsson från Svensk Sjöfart ett föredrag om återuppbyggnadsarbetet av totalförsvaret från sjöfartens perspektiv.

I Göteborg hölls arrangemanget i Carl Johans församling. Där bjöds besökarna på ett högtidstal av Torbjörn Dalnäs och musik från Flottans män.

MATINSPIRATION

FRÅN DE SJU HAVEN

FÖR HJÄRTAT



STENÅLDERSBRÖD

100 g pumpafrö
100 g solrosfrö
100 g mandlar, skalade
100 g valnötter
100 g linfrö
100 g sesamfrö, svarta eller vita
5 st ägg
1 dl Extra Virgin olivolja
2 tsk Himalayasalt

1 limpa

Tillvägagångsätt:

Blanda alla ingredienser (ohackade*) i en bunke. Håll blandningen i en smord form (ca 1,2-1,4 liter). Baka av brödet i en timme i 160 grader (i en förvärmad ugn).

*Det är viktigt att nötter, fröer och mandlar förblir HELA i brödet. Hackas eller mixas de så frigörs goda fettsyror och de kan härskna när brödet bakas i 160 grader.

Prova gärna med andra sorters nötter, fröer, oliver mm.



"Ombord är alla dagar lika så det är kosten som gör dem olika. För mig är det viktigt att laga en varierad kost och att mixa utbudet med lite nyttiga produkter. Jag tänker på att hålla nere fettförbrukningen så mycket som möjligt och att variera måltidsutbudet över veckans dagar.

Det ska också finnas inslag av andra kulturers mat, som speglar besättnings ursprung. Det är också vårt ansvar att följa upp, så långt det är möjligt."

Hälsningar,
Anders Berglund, Mercurius

FÖR SJÄLEN



KYCKLINGWALLENBERGARE

500 g kycklingfärs
1 tsk salt
2 krm malen vitpeppar
½-1 dl riven parmesan
2 st äggulor
1 dl vispgrädde
2 msk smör

4 portioner

Tillbehör:

Potatismos
Rårörda lingon
Gröna ärtor
Skirat smör

Tillvägagångsätt:

1. Riv parmesanen (på rivjärnets grova sida).
2. Blanda färsen (som ska vara kall) med salt, peppar, parmesan och äggulor, som noggrant rörs in i smeten. Blanda i grädden lite i taget, smeten ska bli en aning seg, men rör inte för länge!
3. Forma 4 stora biffar (eller 8 små om du hellre önskar det).
4. Stek biffarna i smör på medelstark värme tills de är genomstekta.
5. Servera biffarna med potatismos, rårörda lingon, ärtor och eventuellt skirat smör.

24-TIMMARSFOTBOLL

PÅ ROSENHILL I GÖTEBORG

Succédebut för nykomlingar i 24-timmars

TEXT JIMMY ERIKSSON FOTO GLENN HJELLE

Lördagen den 16 september var det dags för den 39:e upplagan av 24-timmars – fotbollsturneringen på Rosenhill Seamen's Center i Göteborg. Av de 13 lag som deltog, var det ett som debuterade i sammanhanget och de gjorde det med bravur.

Dagen till ära, bjöd vädergudarna på strålande solsken och temperaturer runt 20 grader. När klockan slog 09.00 blåste domarna igång turneringen och bollarna började rulla på de tre planerna. De deltagande lagen kom från rederier som Sirius Shipping, Stena, Terntank, Veritas Tankers, Styrsoöbolaget samt från Kalmars och Chalmers sjöbefälsskolor.

Laget Hamnens AA, som var med för första gången, imponerade inte bara stort på tävlingsledningen utan utmanade också motståndet så till den grad att de slutligen stod i final mot Klippans Båtmän. När slutsignalen gick, ledde Hamnens AA med 2-1 och hamnade därmed också högst upp på turneringens prisvall. Laget Terntank kom på tredje plats, efter en 2-0-seger mot Sirius Shipping.

Under dagen brassade Eriksbergs IF hamburgare medan spelarna hejades på av glada kamrater, som tagit sig till Rosenhill för att ta del av festligheterna.



24-timmars brukar alltid innebära en del rederiinternas kamper och så även den här gången. Stena Jutlandica (i blått) fick möta kollegerna från Stena Vinga (i grönt).



1 I sina hemgjorda dressar, firade debutanterna i Hamnens AA ljudligt när guldpokalen räcktes över.

2 Veritas Tankers, i vita dressar, i ett möte mot Stena Nautica, i röd-svarta dressar.

3 Vid prisutdelningen delades också individuella medaljer ut och ett Allstar-team presenterades. Lot Fager (t.v.) från Veritas Tankers utmärkte sig dessutom som bästa spelare och bästa målskytt med sina 10 mål. Dennis Lagerqvist (2:a fr.v.) Chalmers korades till bästa målvakt.



RESULTAT & UTMÄRKELSER:

1. Hamnens AA
2. Klippans Båtmän
3. Terntank

Bästa spelare: Lot Fager, Veritas Tankers
Bästa målvakt: Dennis Lagerqvist, Chalmers
Bästa målskytt: Lot Fager, Veritas Tankers (10 mål)

Allstar team:
Lot Fager, Veritas Tankers
Elias Ahlström, Terntank
Carl Lindqvist, Hamnens AA
Elias Börjesson, Sirius Shipping
Dennis Lagerqvist, Chalmers
Rasmus Almstedt, Klippans Båtmän
Algot Ahlström, Veritas Tankers



GOLF

SEAFARERS OPEN / SJÖSLAGET VÄST / SJÖSLAGET OST

SEAFARERS OPEN



Jukka Mäkivaara (t.v.) från Viking Line blev Bästa sjöfarare. Jari Raminen delar ut priset.

Årets Seafarers Open spelades på Mälare Skytteholm GK. Innan tävlingen hade över 30 golfsugna anmält sig men efter några avhopp stod tillslut 24 deltagare redo för utslag.

Vädret ställde upp med optimala förhållanden och under dagen hann tempen nå hela vägen fram till 25 grader. Många deltagare kom från Viking Line, några från Tallink Silja samt från andra rederier, men det gick även att hitta några lotsar. Det dök också upp långväga spelare från Finland och Göteborg.

Årets Seafarers Open var egentligen den första ordentliga efter pandemin. – Vi har kört varje år under pandemin, men mer som sällskapsspel bara för att hålla liv i tävlingen, berättar Jari Raminen, platschef på Kaknäs Seafarers'

Center och arrangör för tävlingen. Tävlingen startades av Katarina Sjöfartsklubb 1999 men har sedan 2007 arrangerats av Sjömansservice.

TEXT JOAKIM MALMBERG

FOTO JUHANI VAHTERA

VINNARE SEAFARERS OPEN

A-Klass:
Kennet Åman, Viking Line

B-klass:
Åke Haldansson, Katarina Sjöfartsklubb

Bästa brutto: Roland Helle, 80 slag

Bästa sjöfarare: Jukka Mäkivaara

SJÖSLAGET VÄST



Sjömansservice golftävlingar har blivit något av en tradition för många sjöfartsgolfare. På banan blir det glada återseenden men också fina möjligheter att lära känna nya ansikten och utvidga nätverken.

När Sjöslaget Väst spelades på Ale GK, den 7 juni, värmde solen och det var nästan vindstilla. Det blev helt enkelt en härlig vistelse på banan för de 48 spelare som kunde komma till start.

Fram till bara några dagar innan, var det 51 spelare anmälda, men ändrade tider för av- och påmönstringar gjorde att tre spelare tyvärr inte kunde delta. Störst representation var det från Stena Jutlandica, med fem deltagare. Från Furetank och Sirius kom tre personer från vardera och detsamma från Chalmers sjöbefälsskola. Totalt representerades 15 rederier, vilket gör tävlingen till ett fint nätverk inom branschen.

– Det var perfekta förutsättningar för golfspel och väldigt roligt att så många kunde delta. Extra kul är också att vi slog rekord i antal sponsorer den här gången och att branschen uppskattar det vi gör för deras personal. Ett stort tack till alla er, ni gör stor skillnad, säger tävlingsansvarige Glenn Hjelle.

TEXT JIMMY ERIKSSON

FOTO GLENN HJELLE

SJÖSLAGET OST



FLER
BILDER OCH
RESULTAT FRÅN
GOLFTÄVLINGARNA
FINNS PÅ
SEATIME.SE

A-klassens vinnare Sam Saetre från Bit Wind (t.v.). I mitten Daniel Hanngren från Chalmers SjöLog 2, och till höger står Roger Söör (Fd HKF).

RESULTAT SJÖSLAGET VÄST

A-Klass:	Antal slag
Marie Abrahamsson	71
Martin Runnestad	71
Glenn Hjelle	73
Magnus Olsson	74
Nils Edoff	74

B-klass:	Antal slag
Per Johannisson	66
Dan Westlund	70
Lennart Fredriksson	72
Björn Asp	73
Ingemar Christensson	73

Bästa brutto: Magnus Olsson, 73 slag
Längsta drive: Marcus Davidsson
Närmast Hål (3): Alexander Erixon
Närmast Hål (12): Marie Abrahamsson

RESULTAT SJÖSLAGET OST

A-Klass:	Antal slag
Sam Saetre	71
Guy Fagerström	71
Lucas Thompson	71
Dennis Lagerquist	73
Daniel Bengtsson	74

B-klass:	Antal slag
Per Johannisson	71
Daniel Neumann	72
Ing-Marie Saartok	73
Jonas Klofelt	73
Sven Glans	74

Skolmatchen: Chalmers, 144 slag
Bästa brutto: Daniel Bengtsson, 78 slag
Längsta drive: Axel Johansson, 260 m
Närmast hål (5): Sven Glans, 2,65 m
Närmast hål (7): Sam Saetre, 2,72 m

För andra året i rad spelades golftävlingen Sjöslaget Ost på gotländska Gumbalde GK. Totalt reste 47 deltagare till banan för att göra upp i A-respektive B-klassen, samt i den årliga skolmatchen mellan Chalmers och Kalmar.

Inspel erbjöds dagen innan men klockan nio på onsdagsmorgonen den 6 september var det skarpt utslag. Starten var av typen shotgun vilket den här gången innebar att spelarna startade samtidigt på 14 av banans 18 hål. Vädermässigt var det som om september ville kompensera för hur juli och augusti betett sig och bjöd på 22 graders värme och strålände solsken. En del vind fick dock golfarna stå ut med.

Den prestigefyllda skolmatchen blev i år ett gastkramande möte men resulterade till slut i att Chalmers tog hem titeln med bara ett slags marginal. Kalmar gick i hamn med 145 medans Chalmers landande på totalt 144 slag.

Förutom sjöstuderande fanns det spelare från Destination Gotland, Viking Line, Stena Line, Wallenius Marine och Tarbit Shipping med flera. Per Johannisson från Wesman upprepade bedriften från Sjöslaget Väst och vann B-klassen och i A-klassen var det Sam Saetre från Bit Wind som tog topplaceringen.

Priser för längsta drive, närmast hål och bästa brutto delades också ut. Vinnarna kunde efter spelet se fram emot en prisutdelning med golfbagar, golfklockor, klubbor och mycket annat. Stort tack till alla som möjliggjorde tävlingen, vi ses nästa säsong!

TEXT JOAKIM MALMBERG

FOTO ANDERS GUNNARSSON

Pris till idrottsansvariga studenter i Kalmar

TEXT OCH FOTO:
STIFTELSEN SVERIGES SJÖMANSBUS



Sjöbefälsstudenten Anders Gunnarsson med Agneta Swenson, som tillsammans med Hans Fredriksson utgör Stiftelsen Sveriges Sjömanshus idrottsbelöningskommitté. Anders fick priset på 20.000 kr tillsammans med Elias Mäkinen, som inte kunde närvara under belöningsdagen i Göteborg den 4 maj. Båda är idrottsansvariga i studentkåren Lambda på Sjöfartshögskolan i Kalmar.

Under studietiden vid Sjöfartshögskolan i Kalmar har Anders Gunnarsson och Elias Mäkinen varit ansvariga för sjöbefälsstudenternas idrottsutövning, ett uppdrag de utfört på ett mycket berömvärdt sätt. De har bokat sporthallar för fotboll, badminton och pingsträning. När vädret blivit bättre har aktiviteterna flyttats utomhus med volleybollspel varje vecka.

Under hösten deltog Lambda i Sjömansservice golftävling på Gotland "Sjöslaget Ost", som också är en skolkamp mellan Sjöfartshögskolorna i Göteborg och Kalmar. Golfvinsten gick till Göteborg, men Kalmar tog revansch under höstens fotbollsturnering på Rosenhill Seamen's Center "24-timmars", där Lambda kom tvåa.

Tillsammans med Sjömansservice mo-

tion arrangerades en friidrottsdag i Kalmar där de idrottsansvariga var mycket engagerade och försökte motivera sina studiekamrater att delta i friidrottstävlingen "Sjöpokalen". De har också varit aktiva i Korpens innebandyturnering. Sist – men inte minst – arrangerade de en skidresa till Alperna. Samtliga medlemmar från Lambda var välkomna att följa med och det resulterade i att tolv skidentusiaster åkte tillsammans till franska La Plagne.

Anders Gunnarsson, 32, är uppvuxen med lagsporter. Hans erfarenheter från föreningslivet har lärt honom vikten av att samarbeta och hjälpas åt för att nå uppsatta mål. Elias Mäkinen, 22, har också han erfarenhet från lagidrott och har även varit aktiv i scouterna. Han trivs i lagsammanhang, är pålitlig och en sann eldsjäl som sätter laget före jaget.

Det är med glädje och värme som Stiftelsen Sveriges Sjömanshus tilldelar Anders Gunnarsson och Elias Mäkinen årets idrottsbelöning för deras fina insatser under studietiden vid Sjöfartshögskolan i Kalmar.



Foto Glenn Helle

Studentkårens lag Lambda deltog i vanlig ordning i årets fotbollsturnering "24-timmars" på Rosenhill. Den här gången tog de dessutom hem andraplatsen.

Får det lov att vara en lugnare, gladare och mer välmående tillvaro?



Visste du att du kan träna din hjärna precis som vilken muskel som helst? Som SeaSportal-medlem får du kostnadsfri tillgång till träningsprogrammet "Träna din hjärna", som kan hjälpa dig få ut mer av livet.

Under 6 veckor stärker du din mentala förmåga att vara närvarande, hitta fokus, stabilitet och att göra medvetna val utifrån dina personliga värderingar.

Läs mer och hämta din värdekod.





The ability to watch new movies on board is nothing to take for granted. With the film service however, the crew can get a selection of titles each month. It may sound old-fashioned with DVD and Blu-ray, but it's easier than before – with 16 mm film reels and VHS.



In 1956, the Welfare Board bought a piece of land outside Sydney, Australia, where the seamen's club Boomerang was built. Over time, the Swedish ship calls decreased, which led to that the facility was sold in 1976.

Three quarters of a century with Seamen's Service

TEXT JIMMY ERIKSSON
TRANSLATION KRISTINA GRENBLAD

Towards the end of 2022, most of the crews had returned to the seamen's clubs, after the pandemic restrictions. The staff testify that nothing beats having the premises full of visitors and feeling their warmth and gratitude.



75 YEARS



Sports events and team activities has always been a big part of the service. For decades there were global series in football and table tennis. But it doesn't have to be organized arrangements. As the picture on the left shows, a ball attached to a string can be enough to create both movement and well-being on board.



Known by many names, the Swedish Seamen's Service has operated with the same mission since 1948: to offer seafarers meaningful recreational activities, and a sense of a home away from home.

As early as 1920, the International Labour Organization (ILO) put the issue of seafarer's welfare on the agenda. However, it was not until 1936 that a specific recommendation was finally adopted. Recommendation no. 48 concerned the promotion of seafarer's welfare in ports. Twelve years later, in 1948, Handelsflottans Valfärdsråd (The Merchant Navy Welfare Board) was formed in the aftermath of WWII, which greatly affected the sailors. Around 2 000 seafarers of the Swedish merchant navy died in the war, and even after it had ended, the conditions remained difficult for many.

Since then, the objective has been to provide seafarers with leisure and recreational opportunities, as well as bringing books, films and news updates on board. In various organisations, and thanks to national, Nordic and international cooperation, the Swedish Seamen's Service has been doing exactly that for the last 75 years.

In 1976, Handelsflottans kultur- och fritidsråd, HKF (The Merchant Navy Culture and Leisure Board) took over the helm and in 1978 the Swedish

Seamen's Library, founded in 1930, was incorporated into the organisation. The ever-changing nature of the shipping industry is no news to our readers, and these changes have characterised the activities throughout the years. Seamen's clubs have been opened, and closed in all corners of the world, always following the path of the Swedish tonnage. Notable locations include Kobe, Sydney, Hamburg and Rotterdam.

Thirty years after its formation, the HKF was incorporated into the Swedish Maritime Administration. This happened on the first of January 2007, and this is where it remains today. Although much has changed over the years, the main objective remains the same – to offer seafarers meaningful and attractive leisure activities. 16 mm film reels and VHS-tapes have been replaced by DVD and Blu-ray discs, the classic news carrier SAX-preset has moved from telegraphy via Telex to e-mail, and exercise activities are now being reported through the digital platform SeaSportal, where individual training sessions generate points for the team competition Sports League.

As of today, the Swedish Seamen's Service operates four facilities – in Gothenburg, Stockholm, Malmö and Norrköping – and works closely with the Seamen's Church as well as local sports clubs in all of these locations (and a few more). There is a representative in Antwerp who, upon agreement,

also serves vessels in the neighbouring ports of Rotterdam, Zeebrugge and Ghent.

The Swedish Seamen's Service networks with its Nordic counterparts and the International Seafarer's Welfare and Assistance Network (ISWAN), and has received financial support from the ITF Seafarer's Trust on several occasions.

As laytimes in ports are getting shorter, and new technology is introduced, the seafarer's needs are evolving. The Seamen's Service has always kept up with these changes and shown flexibility, in order to continue offering valuable services. Only ten or fifteen years ago, there was still a need for telephone booths and desktop computers at the seamen's clubs. Today, these needs are met by offering SIM-cards and wifi, as the visitors have their own smart phones and tablets. Within a few years, most crews may even have unlimited access to wifi on board. The increased connectivity may reduce the distance to the family back home, however, it could lead to greater isolation as more crew members might choose to stay in their cabins and spend their leisure hours communicating online.

The Swedish Seamen's Service believes that social encounters will become increasingly important, and continues the work of bringing the organisation into the future, with focus on the needs of the seafarers.



Styrketräning med kroppen som redskap (Tukan Förlag) Ingo Froböse



Styrketräna utan redskap var och när som helst. Kom i toppform och må bra på kuppen! Det bästa träningsredskapet har du alltid med dig: din egen kroppsvikt.

I den här boken presenteras över 100 övningar och mängder av varianter att växla mellan och bli riktigt utmattad av. Träningsprogrammen är utplagda för olika målsättningar och du får även kosttips om hur du skapar kroppen just du vill ha. Det har aldrig varit så enkelt att träna!

Talk to Strangers: The Yes Theory Story (Yes Theory LLC) Matt Dahlia, Derin Emre



Matt Dahlia was a recent college grad with no direction in his life: his business was dead on arrival and all his friends had left town. He was broke and searching for belonging in a world that didn't understand him. That is, until he serendipitously met Thomas, who not only felt the same way he did, but had a project in mind: Together, along with two more like-minded strangers, they were going to move into a one-bedroom apartment and film themselves doing 30 things they had never done before in 30 days.

That summer project changed their lives forever: it pushed them out of their comfort zones, bonded them for life, and allowed them to reach a wide audience online. Their journey would eventually become Yes Theory, a massive movement of millions of people living by the philosophy of seeking discomfort.

In this memoir, Matt reveals the extreme highs and lows of Yes Theory, sharing his own along the way. This is a story about the sacrifices it takes to make a dream come true, what happens when a small group of friends suddenly have the attention of millions of strangers online, and what it means to say goodbye when everything seems to be going so well. But most of all, it's a reminder to ask yourself that most important question: what do you want out of life?

Vildplockat kokboken (Natur & Kultur Allmänlitteratur) Niki Sjölund, Lena Flaten



Utifrån ett 50-tal vilda växter och svampar delar Niki Sjölund och Lena Flaten med sig av drygt 250 recept med smaker och råvaror från skog, fjäll och ängsmark. Du hittar recept på allt från rönnbärskapris och inlagda fläderbär till svampkebab i pitabröd och kallrörd lingondricka. Läs också om hur du tar hand om det du har plockat genom att torka, lägga in och syra för att på så sätt bygga upp ett eget skafferi.

Till varje växt finns information om bland annat växtplats och skördetid.

Författarna vill inspirera till att vi ger oss ut i naturen och hittar de ätbara växter som ofta står där mitt framför ögonen på oss. Ett no waste-tänk genomsyrar hela boken - det mesta går att ta vara på!

Ahoy all readers at sea!

If you are sailing under Swedish flag, you have access to your own library. The Swedish Seamen's Library is located at Rosenhill Seamen's Center in Gothenburg and can offer a large assortment of English books, fiction, fantasy, crime etc.

We can bring books aboard, but many titles are also available as e-books and audio books.

Talk to our representative when on board or get in touch with us directly at: sjomansbiblioteket@sjofartsverket.se



Vid ett bokbyte på fartyget Lotus, fick platsombudet i Göteborg hjälp av besättningsmannen Yetsir Tan. Foto: Glenn Hjelle

EN OCEAN AV BÖCKER

– BARA FÖR DIG SOM ÄR SJÖMAN

Varmt välkommen till det globala vandringsbiblioteket!

» Hos oss hittar du deckare, romaner, fantasy- och fackböcker i olika ämnen - böcker om motion och hälsa är ett exempel. Vi fyller ständigt på med nya böcker av alla de slag. Saknar du något, kontakta oss gärna. Vi tillhandahåller också dagstidningar och tidskrifter inom olika områden.

» Du känner väl också till att du som sjöanställd har möjlighet att låna e-böcker från Sjömansbiblioteket? Böckerna och information om hur du lånar hittar du på sjoman.elib.se eller på vår webbsida seatime.se.

» Vår lokal ligger granne med Rosenhill Seamen's Center och våra öppettider hittar du på seatime.se. Välkommen att kontakta oss!



Kontakta Sjömansbiblioteket på:
Tel. 010-478 47 39 E-post: sjomansbiblioteket@sjofartsverket.se



LYSSNA PÅ EN LJUDBOK!

Ljudboksappen Biblio gör det enkelt för dig att välja vad du vill lyssna på och ger dig snabb tillgång till nytgivna böcker. Du kan söka direkt i appen och välja att ladda ner ljudböcker som du kan lyssna på offline. Precis som tidigare kan du även strömma ljudböcker via appen.

Biblio hittar du i AppStore och på Google Play.



PORT SERVICE

OUR SEAMEN'S CLUBS, SERVICE STATIONS AND PARTNERS

You can find our contacts on the back of the magazine.
Read more about our clubs and stations at www.seatime.se

GOTHENBURG



ROSENHILL SEAMEN'S CENTER

In scenic surroundings on Hisingen, Gothenburg you will find one of the most well equipped seafarer's centers in the world. Rosenhill offers a variety of sports activities, such as gym, basketball, indoor swimming pool, a jogging track and several football pitches with artificial grass.

Here you can choose to borrow a bike, play a game of pool, watch TV or just relax.

In the shop, you will find a large number of souvenirs and in the cafeteria, you can buy a light meal, phone cards or use our free wifi, in order to read your e-mails or just browse on the internet.



MALMÖ

SEAMEN'S SERVICE KOCKUM FRITID

In Malmö, the seamen's club is located in the sports facility Kockum Fritid. Here we can offer a broad variety of activities, such as gym, badminton and squash as well as a swimming pool. If you prefer outdoor activities, you can choose to go jogging, play football or take a walk to the beach at Ribersborg. If you just want to relax, you can choose to play pool or communicate with family and friends through our computers and free wifi.

Together with CMP (Copenhagen – Malmö Port), we run a drop-in center at the cruise terminal. Our representative can also make visits to the port in Landskrona. Please contact Malmö for arrangements.

NORRKÖPING



JOHANNISBORG SEAMEN'S CLUB

The seamen's club in Norrköping is situated close to the port areas and yet at a walking distance from the city center. In these nice and comfortable surroundings, you are welcome to relax, read newspapers, arrange a barbeque or take part in some sports activities.

At Johannisborg, we can offer basketball, volleyball, table tennis, football pitches and a pool table. During wintertime, we arrange indoor team sports at facilities nearby.

All seafarers in port are offered transport to and from the club. When possible, we can also make visits to the port of Oxelösund. Please contact Norrköping for arrangements.

STOCKHOLM



KAKNÄS SEAFARER'S CENTER

At beautiful Djurgården in Stockholm, you will find this recreation center open for all seafarers.

We provide a calm and relaxing place where you can spend your leisure time. For those engaged in sports, there are good opportunities for fitness exercise, such as an outdoor gym, basketball and football pitches. On a snowy winter day, you can go cross-country skiing in the surroundings, and maybe enjoy a sauna afterwards. If you prefer to stay indoors, you are welcome to take a cup of coffee in our cafeteria, read your e-mails, find online news from home or just relax. Nearby, there is also a discgolf park.



ANTWERP AND ROTTERDAM

In Antwerp and other adjacent ports, such as Rotterdam, Gent, Zeebrugge and Terneuzen, our representative visits Swedish ships and Swedish crewmembers onboard foreign flagged vessels.

Some of the services we can offer are port information, magazine distribution, sports, exchange of library and transportation to some of the tourist attractions in Belgium.



SEAMEN'S CHURCH HELSINGBORG

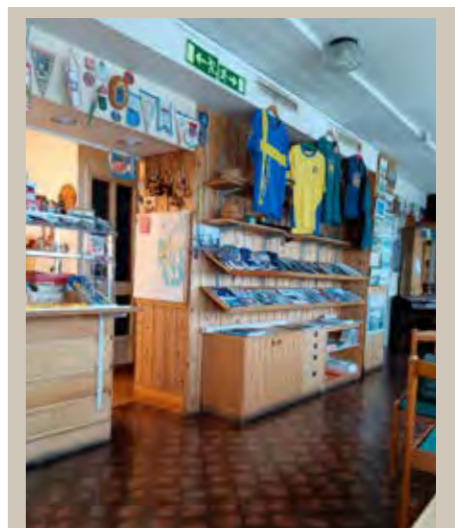
The Swedish Seamen's Service does not have a representative in Helsingborg.

Instead, representatives from the Seamen's Church can offer transportation, library exchange and other services. They can also offer a religious service onboard or in the church.



GÄVLE

In Gävle, a representative from Gefle Seamen's Mission visits ships in port, and there is an unattended drop-in center within the ISPS-area. You can find the premises on Depåvägen 37, in Gävle.



HOLMSUND

South of the city Umeå is the port of Holmsund. In Sjömanshemmet (Seamen's home) there are souvenirs and topups for sale, amongst other things. You can also get a "Swedish fika" and free wifi when you pay them a visit.



MOVIES ONBOARD

FROM THE SWEDISH SEAMEN'S SERVICE

OUR FILM RENTAL service has been highly appreciated by seafarers for decades and it's still standing strong! Good wifi on the seas can be tricky, so a wise thing to do is making your film supply offline-proof.

WITH OUR SERVICE, you get a pack with five to six films every month. The selection varies in genres but we strive to get the most anticipated titles in the service. A vast majority of the films are made in Hollywood, but you will also find Scandinavian, European and Asian movies in the mix. Down below is a selection from last year's titles, the films are delivered on DVD or Blu-ray.

IF YOU HAPPEN to be one of the few who actually have streamable wifi capability onboard, don't be sad. Our selection of films makes the perfect complement to the overfull streaming services. So skip the hassle of choosing and let us find your stories!

READ MORE ABOUT the service at seatime.se or get in touch with us at sjomansmedia@sjofartsverket.se



SELECTION OF TITLES 2023



Triangle of sadness



Wakanda forever



Tår



UFO Sweden



Oppenheimer



Cocaine bear



Asteroid City



Mission: Impossible Dead Reckoning Pt.1



BUY THE DANISH FILM CLASSIC "MARTHA"

Since 1991, the Swedish Seamen's Service and its predecessor HKF has sold over 7 000 copies of the film classic Martha. Don't you have a copy of your own yet? Visit our website Seatime.se and read about how to lay hands on the DVD at good price.

1st

Jörgen Språng won the Nordic Photo Contest for Seafarers 2023 with this picture.

The jury's motivation:

*Classical black and white picture.
Quiet in the moment.
A fantastic composition that leaves nothing to chance!*



"100% humidity"
Jörgen Språng
Cook, MT Bitflower

WELCOME TO PARTICIPATE!

Don't miss the chance to win some of the fine prizes. **The Nordic Photo Contest for Seafarers 2024** lasts until 31 December, so there is still a lot of time to take the winning pictures of the year. On our website, seatime.se you can read more about the contest and have a look at the last year's winners.

Please read the full contest rules at seatime.se/fototavling before sending in your entries.



KONTAKTA SJÖMANSSERVICE

CENTRALA FUNKTIONER

SJÖMANSSERVICE CENTRALT

Sjöfartsverket
601 78 Norrköping
Besöksadress:
Östra Promenaden 7
Växel 0771-63 00 00

Affärsområdeschef:
Tel 010-478 47 93
Operativ samordnare:
Tel 010-478 47 05

SJÖMANSSERVICE MEDIA

Adress - se ovan
Funktionsansvarig:
Tel 010-478 47 05
sjomansmedia@sjofartsverket.se
sjomansfoto@sjofartsverket.se

SJÖMANSSERVICE MOTION

Adress - se Göteborg
Funktionsansvarig:
Tel 0709-19 86 65
motion@sjofartsverket.se

SJÖMANSBIBLIOTEKET

Adress - se Göteborg
Tel 010-478 47 39
sjomansbiblioteket@sjofartsverket.se

STATIONER

ANTWERPEN/ROTTERDAM

Mobil +32 (0) 475-26 42 98
sjomansservice.antwerpen@
sjofartsverket.se

GÖTEBORG

Rosenhill Seamen's Center
Köpenhamngatan 25
418 77 Göteborg
Tel 010-478 49 55
rosenhill@sjofartsverket.se

HAMNSERVICE HALLAND

Varberg, Falkenberg, Halmstad
Kontakta Göteborgsstationen

MALMÖ

Besöksadress:
Kockum Fritid
Västra Varvsgatan 8
Mobil 0708-16 88 25
sjomansservice.malmo@
sjofartsverket.se

NORRKÖPING

Johannisborg Seamen's Club
Besöksadress:
Norra Promenaden 80
Tel 011-12 79 94
Mobil 0709-16 88 00
johannisborg@sjofartsverket.se

STOCKHOLM

Sjöfartsklubben Kaknäs
Box 27277
102 53 Stockholm
Besöksadress: Kaknäsvägen 30
Tel 08-663 24 21 (även fax)
Mobil 0708-16 88 11
kaknas@sjofartsverket.se



KONTAKTA BOKBYTESHAMNAR

I NEDANSTÅENDE HAMNAR KAN VI ORDNA BOKBYTEN

AMSTERDAM

Kontakta Antwerpenstationen

ANTWERPEN

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

BROFJORDEN

Kontakta Göteborgsstationen

DUNKERQUE

Kontakta Antwerpenstationen

FALKENBERG

Kontakta Göteborgsstationen

GENT

Kontakta Antwerpenstationen

GÖTEBORG

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

HALMSTAD

Kontakta Göteborgsstationen

HELSINGBORG

Sjömanskyrkan
Församlingsgatan 1
252 26 Helsingborg
Mobil 0703-92 99 53,
0702-95 57 12
stefan.sjomanskyrkan@telia.com

HOLMSUND

Föreningen Sjömannens vänner
Umeå hamn
913 32 Holmsund
Tel 090-401 51
Mobil 0730-30 21 18
sjomanshemmet@telia.com

LANDSKRONA

Kontakta Malmöstationen

MALMÖ

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

NORRKÖPING

För kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

OXELÖSUND

Kontakta Norrköpingstationen

ROTTERDAM

Kontakta Antwerpenstationen

STOCKHOLM

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

TERNEUZEN

Kontakta Antwerpenstationen

UDDEVALLA

Kontakta Göteborgsstationen

VARBERG

Kontakta Göteborgsstationen

WALLHAMN

Kontakta Göteborgsstationen

ZEEBRUGGE

Kontakta Antwerpenstationen