

SJÖFOLKSIDROTT

SEAFARERS' SPORTS

EN TIDNING FRÅN SJÖFARTSVERKET

2024

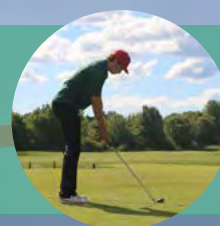


FOTBOLL

FRIIDROTT



GOLF



**SJÖMANSSERVICE
SWEDISH SEAMEN'S SERVICE**

CONTENT

- 2 Content 🇸🇪
- 3 SeaSportal 🇸🇪
- 4 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 Active lifestyle aboard Figaro 🇸🇪
- 25 30 days Push-up Challenge 🇸🇪
- 26 Böcker / Books 🇸🇪
- 28 Port service 🇸🇪
- 30 Movies 🇸🇪
- 31 Photo contest 🇸🇪
- 32 Adresser / Bokbyteshamnar



SJÖFARTSVERKET

Redaktör: Jimmy Eriksson

Redaktion: Joakim Malmberg, Glenn Hjelte

Ansvarig utgivare: Christian Kronqvist

Omslagsbild: Basket i Norrköping

Foto: Ronnie Pettersson

Grafisk form: Jimmy Eriksson

Tryck: Stema Specialtryck AB

Bildkredit: Sid. 3, har grafik från Freepik

Välkommen till Sjöfolksidrott!

ÄNNU ETT IDROTTSÅR, i Sjömansservice regi, är lagt till handlingarna och när vi nu letat fram bilder och texter för att skapa den här tidskriften känner vi glädje. Bara i SeaSportal har 208 deltagare från 69 lag tillsammans utfört 26 849 motionspass och tagit sig 160 305 km. Om vi på något sätt bidragit till att en eller två sjöfarare som inte tidigare varit aktiva nu kommit igång och hittat en träningsrutin, skulle det vara fantastiskt.

Vi tror att alla kan komma igång med någon typ av fysisk aktivitet. Det handlar bara om att hitta rätt. Ingen vill väl gå till träningspass nummer två om man fått lida i flera dagar för det första? Nej, börja med små steg så blir det sannolikt ingen ångerträning utan tvärtom, en du känner dig starkt av.

PÅ FÖLJANDE SIDOR hittar du, förutom tabeller från våra tävlingar, även några deltagare som på något sätt utmärkt sig. Här finns också ett par recept, boktips och tillbakablickar till våra arrangemang under 2024.

Mycket nöje och tack för ditt engagemang! Låt oss nu fortsätta röra oss framåt tillsammans!

Hälsningar, Sjömansservice

Welcome to Seafarers' Sports!

ANOTHER YEAR OF sports, organized by the Swedish Seamen's Service, has come to an end. As we gathered pictures and texts for this magazine, we felt joy. In SeaSportal alone, 208 participants from 69 teams completed 26 849 exercise sessions and moved 160 305 km. If we have, in any way, helped one or two seafarers who were previously inactive to start a training routine, that would be fantastic.

We believe that everyone can get started with some form of physical activity. It's all about finding the right one. No one wants to go to a second training session if they suffered for days after the first one, right? No, start with small steps, and you'll probably find that you don't regret it, but instead feel stronger.

ON THE FOLLOWING pages, in addition to tables from our competitions, you will also find a few participants who have distinguished themselves in some way. There are also a couple of recipes, book recommendations, and look-backs at our events during 2024.

Enjoy and thank you for your commitment! Now let's keep moving forward together!

Best regards, 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!



USE OUR APP!
Now you can use the 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 seasportal.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!

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.



When we wrapped up the sports year 2024, the counter stopped at 26 849 registered training activities in the team competition Sports League.

WHAT ALL THE Top-5 teams in the Sports League have in common is that they all had five or more participants actively contributing to point collection. The key to success here is "together," so this year, try to get more people involved in your team, and especially in the training sessions. The biggest benefit isn't really in SeaSportal, but in stronger bodies, increased well-being, and safer shipping. Many also testify that working out with others is almost twice as fun.

THE TEAMS THAT scored the most points during the year were Gotland,

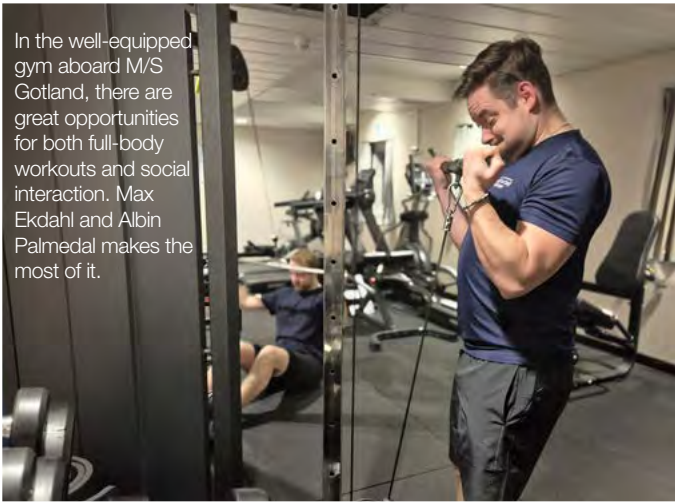
Freja, and Ramona, in descending order. Team Gotland members performed a total of 1 620 activities, earning them 494.29 points. The runners-up in Svitzer's team Freja fought their way to 433.60 points. The Ramona team wasn't far behind with their 396.00 points.

THE TEAM WITH the most active participants was Rainbow Spirit, with 13 members contributing. Their large participation also led to them registering the most training activities during the year – a total of 2 044.

CONGRATULATIONS TO ALL mentioned above and to all of you who made it to the gym, the pool, or the running track during the year! In the tables for Biking, Multi, Running, and Swimming, many incredible efforts can be seen. For example, check out Per Skoglund, Jeanette Grönstedt, Malin Andersson, and Göran Johansson, who all topped the individual tables. We are full of awe!

THANK YOU FOR 2024! Now let's kick off 2025 and try to get more people involved in our fun and important "together-mission".

TEXT JIMMY ERIKSSON
PHOTO LINNEA KINSTAD, TOBIAS KARLSSON



In the well-equipped gym aboard M/S Gotland, there are great opportunities for both full-body workouts and social interaction. Max Ekdahl and Albin Palmedal makes the most of it.



#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
1	Gotland	494,3	1620	7
2	Freja	433,6	879	5
3	Ramona	396,0	1301	8
4	Tavastland	353,3	1573	11
5	Germanica	331,7	1578	11
6	Sigrïd	314,8	988	6
7	Rainbow Spirit	309,5	2044	13
8	Ramanda	268,2	543	5
9	Fröja	265,8	1254	3
10	Lysekils Lotsplats	243,4	491	5
11	Carmen	241,3	925	7
12	Jacob Hägg	189,6	450	4
13	Stena Scandinavica	185,1	539	7
14	Lots	179,0	581	2
15	Fure Vanguard	165,7	980	12

More results can be found at seasport.se/seasportal

#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
16	Fure West	149,8	522	5
17	Stena Jutlandica	144,2	605	9
18	Lakeway Express	143,8	347	2
19	EX Furuvik	143,4	552	1
20	Nabucco	138,4	401	1
21	Undine	137,0	462	3
22	Drotten	129,4	340	3
23	Båttrafik	126,8	525	2
24	Floatel Victory	122,2	267	2
25	Sindre Knutsen	115,0	198	1
26	Ms Visby	113,4	284	3
27	Östankvik	107,4	272	1
28	Ek River	102,4	196	1
29	Coralus	100,0	290	1
30	Frej	94,8	160	1

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.



Skepp & hoj för dubbla SM-tvåan

Profil: Per Skoglund



Per Skoglund har arbetat till sjöss sedan han gick ut Lindholmens gymnasium 1996. När han inte navigerar RoRo-fartyget Lakeway Express på sträckan Södertälje-Gdynia, spenderar han sin tid med en annan passion – cykling.

– Jag var ofta sjuk och hade dålig kondition, så jag köpte en cykel och följde med en kompis ut på en kort tur. Sedan var jag fast, berättar Per.

PER TÄVLAR FRÄMST i grenen Tempocykling, där han har imponerande meriter. Han har kommit tvåa i SM två gånger, femma på Nordiska mästerskapen och slutade på plats 22 i sin klass under VM i Danmark, i augusti 2024. Dessutom har han kört Vätternrundan åtta gånger, där den snabbaste genomfördes på tiden 7:54, medan den första tog över 14 timmar.

ATT KOMBINERA LIVET som sjöman med träningen kräver en hel del planering och disciplin. Dagar ombord på fartyget hittar

”Att få komma ut på långa pass med låg intensitet och upptäcka landskapet är fantastiskt”

◀ Ett exempel är när Per Skoglund, som relativt ovan cyklist, "besteg" vulkanen Haleakala på Maui.

Per ofta tid för 1,5-2 timmars träning, medan träningen hemmavid bäst passar in när familjen är på jobb och skola. Den största utmaningen med cykling är att hitta tiden, men med god planering går det att lösa, menar Per.
– Cykling som träning och motionsform passar mig jättebra. Att få komma ut på långa pass med lågintensiv intensitet och upptäcka landskapet är fantastiskt, säger Per.

på distans. När det gäller utrustning är Per noggrann med sina val. I regn använder han sin cyclocross, på vintern byter han till dubbdäck, och vid tävlingar använder han sin TT-cykel (time trial reds.anm.). All annan cykling sker på hans linjehoj (racer reds.anm.).

FÖR DE SOM vill kombinera jobbet till sjöss med ett aktivt liv har Per Skoglund ett viktigt råd: "Försumma inte sömnen."

En av Pers mest minnesvärda stunder var när han kort efter att ha börjat cykla, trampade sig upp för vulkanen Haleakala på Maui under en semester. De dryga 3 000 metrarna tog 5 timmar och 40 minuter att bestiga med cykeln. "Det var jobbigt och magiskt vackert," minns han.

EN VANLIG TRÄNINGSVECKA ser olika ut beroende på om Per är ombord eller hemma. Ombord blir det mest egenkomponerade intervallpass på träningsprogrammet Zwift, medan träningen hemma fokuserar mer



Per Skoglund inför tävlingen Gran Fondo World Championships Finale, i Aalborg 2024.

BIKING (>100 km)

TEAM	NAME	ACTIVITIES
	Daniel Jansson	4 709
Båttrafiken	Daniel Andersson	1 507
Båttrafiken	Klas Utbult	6 789
Carmen	Claes Bacos Eriksson	2 207
Carmen	Kristofer Eriksson	610
Carmen	Orlando Dimapilis	534
Coralius	Max Westman	373
Ek River	Philip Tan	2 970
EX Furuvik	Göran Johansson	2 825
Frej	Lars-Bertil Gustafsson	389
Frej	Per Emil Nordqvist	666
Fröja	Staffan Henrik Andrén	1 730
Fröja	Viktor Söderberg	3 207
Fure Vanguard	Michael Svensson	1 212
Fure West	Bernnie Flores	1 266
Fure West	Reymond T. Marilag	820
Fure West	Robin Albertsson	3 874
Furuvik	Pasi Andersson	1 570
Germanica	Anders Larsson	193
Gotland	Johan Löwenhamn	3 553
Gotland	Max Ekdahl	377
Island Diligence	Patrik Solenborg	161
Jutlandia Sea	Stefan Albertsson	310
Lakeway Express	Per Skoglund	12 646
Lots	Alexander Lindholm	7 488
Lots	Erik Johansson	2 583
Maersk Bristol	Mikael Hjort	508
Mignon	Anders Sjöström	2 504
Prospero	Richard Fritz	100
R/V Skagerak	Henrik Nicander	189
Ramona	Christopher Waldenberg	607
Ramona	Marcus Valdemarsson	395
Rundviks Rederi	Jeanette Grönstedt	200
Sigrid	Joakim Malm	154
Sigrid	Lucas Hallgren	4 088
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	452
Tavastland	Fleming Andreasson	182
Tavastland	Kristian Örtendahl	3 003
Tavastland	Mårten Jansson	661
Undine	Malin Andersson	1 143
Östanvik	Ulf Holmström	673

VILKEN CYKEL TILL VAD?

RACER- / LINJE- / LANDSVÄGSCYKEL

En landsvägscykel har böjda eller nedåtvända styren och tunna däck som bidrar till en aerodynamisk position. Den lätta ramen gör cykeln idealisk för tävlingar, långdistansåkning, och pendling. Styvheten i ramen och komponenterna ger effektiv kraftöverföring och snabb respons på vägar.



CYCLOCROSS

En cyclocrosscykel är byggd för att klara intensiva terrängcykeltävlingar med varierande underlag som grus, lera och gräs. Den har en lätt men stark ram, bredare däck för bättre grepp och en mer aggressiv geometri för snabb manövrering. Perfekt för tuffa förhållanden och snabba växlingar mellan olika terrängtyper.



TIME TRIAL- / TEMPOCYKEL

En TT-cykel, eller tempo-cykel, är utformad för tidslopp med en aerodynamisk ram och komponenter för att minimera vindmotstånd. Den har en aggressiv körställning, ofta med tempobågar för att hålla en låg och snabb position. Hjul med hög profil och en styv konstruktion förbättrar hastighet och effektivitet.



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.



Profil: August Wahlström

På bogserbåten Freja finns överstyrmannen August Wahlström, som under 2024 registrerade 304 träningspass i SeaSportal. Tränar gör han nästan dagligen och helst ska det ske i gymmet eller längst en klätter- eller bergvägg. I gymmet kretsar träningen kring tre pelare – styrka, stabilitet och rörlighet.

– Efter uppvärmningen går jag på med något rejält lyft och klämmer i från tårna. Sen tränar jag bål och ländrygg, eller axelpartiets stabilitet, för att förgöra värk och smärtor. Och till sist gör jag någon rörlighetsövning för att min kropp inte ska fastna i gymmens rörelsemönster.

FÖR AUGUST HANDLAR klättringen om att ta sig upp i världen, med hand- och armkraft. De rent tekniska aspekterna har han inte mycket till övers för. Enligt honom, menar vissa att benen ska användas mer än armarna, men är man stark nog behöver man inte bekymra sig över sånt.

– Jag försöker inte vinna några mästerskap, så om det blir svårare för mig kontra en mer tekniskt begåvad klättrare kan jag skatta mig lycklig över

att få en utmaning som kräver mer armstyrka och utvecklar min neurologi i kraftens riktning, istället för den analytiska teknikerns ändlösa resonemang.

MEN ATT HÅLLA träningsmotivationen uppe är inget problem för August.
– Jag behöver inte något särskilt för jag tycker träning är en njutning. 360 av 365 dagar tränar jag i ren extas över att utmatta mig i styrkans namn.

LIVET OMBORD PÅ en bogserbåt är speciellt. Han berättar att när man först mönstrar ombord kan man bara ana djupet av den förmåga och kunskap som båtarna kräver av befälén.

– Man är närmare vattnet än på många större båtar, drar rutterna inomskärs och upplever årstiderna mer direkt.

FÖR AUGUST FUNGERAR livet till sjöss bra, inte minst på grund av hans två lysande kollegor.

– Vi delar många intressen och sym-patier – allt från kosthållning och träning till humor och musiksmak. Det är i alla aspekter en rolig värld att befinna sig i.

BLAND DE SOM väljer ett liv till sjöss tror August att alla har sina egna praktiska anledningar, intressen, fallenheter, eller så kanske man vill ha mycket ledig tid. Sen tror han också att det kan finnas en del "hemlighet" hos dem som gör att man söker sig till sjöfarten.

– Den hemligheten kanske man inte ens själv är medveten om till en början. Och om man börjar förstå den, kanske man inte vill dela den med omvärlden. Jag förstår att det kan låta underligt... men sanningen kan ibland vara märkvärdig, eller hur, säger August Wahlström.

TEXT JOAKIM MALMBERG
FOTO PRIVAT

MULTI (>20 activities)

TEAM	NAME	ACTIVITIES
	Jeanette Grönstedt	447 🏆
Carmen	Kristofer Eriksson	105
Carmen	Niklas Svensson	129
Carmen	Orlando Dimapilis	24
Drotten	Matti Björebro	28
Drotten	Nicklas Liljegren	72
Frej	Jonas Danielsson	25
Frej	Lars-Bertil Gustafsson	113
Freja	August Wahlström	304 🏆
Freja	Fredrik Söderberg	199 🏆
Fröja	Staffan Henrik Andrén	244 🏆
Fröja	Viktor Söderberg	74
Fure Vanguard	Ronald Seloveres	91
Fure Viten	Tim Selén	141
Fure West	Bernie Flores	46
Fure West	Robin Albertsson	67
Germanica	Anton Strömlad	81
Germanica	Benita Bulang	153
Germanica	Carl Bendz	169
Germanica	David Nilsson	28
Germanica	Vilma Viknander	242 🏆
Gotland	Carl Billengren	31
Gotland	Marcus Söderström	196 🏆
Gotland	Max Ekdahl	186 🏆
Gotland	Tommy Andersson	439 🏆
Hallsta	Erik Uhlander	75
Island Diligence	Patrik Solenborg	177 🏆
Kronolotsarna	Ulf Svedberg	180 🏆
Lakeway Express	Andreas Hübinette	53
Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	71
Lysekils Lotsplats	Jonatan Lundqvist	37
Maersk Bristol	Mikael Hjort	54
Ms Visby	Simon Björklund	150
Nabucco	Per Lundholm	57

TEAM	NAME	ACTIVITIES
Normand Installer	Anders Hedberg	121
Rainbow Spirit	Alex Espinola	58
Rainbow Spirit	Gilbert Bien	207 🏆
Rainbow Spirit	Jonas Friberg	248 🏆
Rainbow Spirit	Marcin Rokicki	371 🏆
Rainbow Spirit	Philip Stromlind	221 🏆
Rainbow Spirit	Tomasz Reimus	192 🏆
Ramanda	Daniel Andersson	120
Ramanda	Robin Johansson	128
Ramona	Christopher Waldenberg	34
Ramona	Fredrik Jonsson	76
Ramona	Joakim Ottingius	212 🏆
Ramona	Johannes Konow	138
Ramona	Marcus Valdemarsson	142
Ramona	Olle Hemlin	77
Sigrid	Joakim Malm	221 🏆
Solsund	Louise Falk	68
Stena Jutlandica	Andreas Lindqvist	25
Stena Jutlandica	Magnus Dahlström	32
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	93
Stena Scandinavica	Bengt Viknander	129
Stena Scandinavica	Martin Sutinen	57
Stena Scandinavica	Melker Nelson	85
Tavastland	Fleming Andreasson	195 🏆
Tavastland	Hampus Kågström	31
Tavastland	Hilda Ljunggren	77
Tavastland	Jonas Olin	33
Tavastland	Mårten Jansson	91
Thun Vernern	Rey Nen	58
Traviata	Johan Karlsson	78
Undine	Jeffrey Espuerta	217 🏆
Undine	Malin Andersson	198 🏆
Östarevik	Matilda Haak	113
Östarevik	Ulf Holmström	56

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

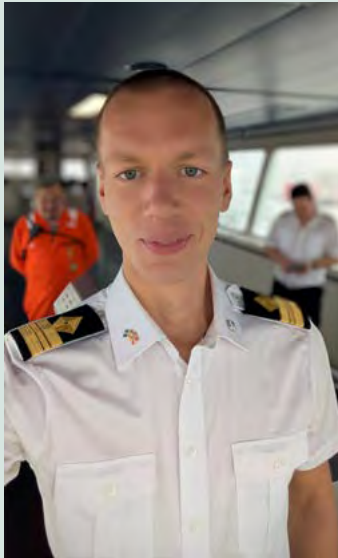
Running is an individual competition. The goal is to collect kilometers. The fine thing about running is that you can do it anywhere. Activities such as walking, Nordic walking (with poles), cross-country skiing, long-distance skating, and rowing-machine exercise also count in Running. Run over 42,2 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.



Profil: Klas Fagerberg

TEXT JOAKIM MALMBERG
PHOTO PRIVATE

När Klas Fagerberg tog studenten ville han plugga vidare men visste inte till vad. Klas började letade efter en utbildning som ledde till något konkret och då dök sjökapten upp. Utan någon erfarenhet från sjön sökte han sig till Sjöfartshögskolan i Kalmar och nu har han haft havet som arbetsplats i snart sju år. Det är något han aldrig ångrat.



– Jag svårt att se mig arbeta under vanliga kontorstider, utan de långa ledigheterna.

Klas gör sex-veckorstömar, och när han jobbar, gör han det på en bojlastare som går mellan Nordsjön och olika hamnar i nordvästra Europa. Den lediga tiden spenderar han sällan hemma, hans intresse för resor och andra kulturer håller honom nästan konstant i rörelse.

"Jag klarade knappt av att springa en kilometer i långsamt tempo..."

Valet av utbildning blev inte bara början för en karriär till sjöss utan också starten på ett aktivt liv. Under sin uppväxt i Dalarna hatade Klas idrott och fysisk aktivitet, han skolkade ofta från idrottslektionerna och säger att han hade en allmänt dålig fysisk hälsa och var lätt överviktig. Under sin första skeppspraktik upptäckte Klas att han, under kort tid ökat i vikt och bestämde sig för att ta tag i saken. Han provade de motionsformer som fanns tillgängliga ombord och fastnade för löpning, men det var jobbigt i början.

– Jag klarade knappt av att springa en kilometer i långsamt tempo innan jag kände mig slutkörd, säger han.

– När jag senare kom ombord på nästa fartyg började jag göra stora framsteg. Där fanns kollegor som också tränade löpning och det var mycket motiverande att kunna springa tillsammans, även om de var i bättre form än mig. Efter det har jag fortsatt att bygga upp min fysik och kondition och har nu tränat löpning i tio år, berättar Klas.

För två år sedan utsatte Klas kroppen för konditionens stora lackmus-test, ett maraton. Efter 20 kilometer började han få smärtor i magen men fortsatte att springa, men vid 36 kilometer gick det inte längre.



– Det kändes väldigt tungt att behöva bryta efter så långa förberedelser, och särskilt när det var så nära mål.

Klas har dock revanschen i sikte. Nästa gång ska han vara ännu mer förberedd,. Han har satsat mer på att springa långa sträckor och att försöka hålla magen i schack under dem. Fartygets snäva utrymmen hindrar honom heller inte från att springa långt. En dag beslutade sig Klas för att testa hur han låg till.

– Jag klev upp på löpbandet efter att ha avslutat min morgonvakt, med ett bestämt mål. Strax under fyra timmar senare hade jag sprungit ett helt maraton, på löpband. Det är en prestation som jag är stolt över att ha lyckats med. Inte bara för att jag klarade av distansen utan också för att jag hade den mentala styrkan att göra det på ett löpband, säger Klas Fagerberg.

RUNNING (>80 km)

TEAM	NAME	KM
	Daniel Jansson	172
	Johan Fredriksson	656
Aniara	Marcus Johnson	485
Birka Gotland	Emil Franzen	123
Båttrafiken	Daniel Andersson	322
Båttrafiken	Klas Utbult	886
Carmen	Claes Bacos Eriksson	416
Carmen	Orlando Dimapilis	206
Coralius	Max Westman	1 384 🏆
Drotten	Matti Björebro	460
Ek River	Philip Tan	1 119 🏆
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	1 389 🏆
EX Furuvik	Göran Johansson	234
Frej	Henrik Löfgren	2 398 🏆
Frej	Jonas Danielsson	449
Frej	Lars-Bertil Gustafsson	779
Frej	Per Emil Nordqvist	373
Fröja	Magnus Hansson	91
Fröja	Staffan Henrik Andrén	718
Fröja	Viktor Söderberg	877
Fure Vanguard	Axel Meuller	349
Fure Vanguard	Joakim Karlsson	179
Fure Vanguard	Therese Boman	1 124 🏆
Fure Vinga	Sofia Petersson	272
Fure West	Bernnie Flores	133
Fure West	Reymond T. Marilag	260
Fure West	Robin Albertsson	285
Gerd	Stefan Johansson	535
Germanica	Anders Larsson	694
Germanica	Anton Strömblad	375
Germanica	David Nilsson	645
Germanica	Vilma Viknander	351
Gotland	Albin Palmedal	1 808 🏆
Gotland	Carl Billengren	1 573 🏆
Gotland	Max Ekdahl	95
Island Diligence	Patrik Solenborg	215
Jacob Hägg	David Sten	1 602 🏆
Jacob Hägg	Linda Hoff	1 063 🏆
Jacob Hägg	Mikael Jesäter	330
Jehander 1	Henrik Larsson	90
Lots	Erik Johansson	851
Lysekils Lotsplats	Daniel Bergkvist	977
Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	285

TEAM	NAME	KM
Lysekils Lotsplats	Jonatan Lundqvist	289
Lysekils Lotsplats	Sandra Lidén	213
Maersk Bristol	Mikael Hjort	414
Mignon	Anders Sjöström	518
Nabucco	Per Lundholm	1 848 🏆
Naven	Evelina Hammar	174
Normand Installer	Anders Hedberg	571
Rainbow Spirit	Alex Espinola	246
Rainbow Spirit	Arne Petter Jensen	245
Rainbow Spirit	Jonas Friberg	88
Rainbow Spirit	Katarina Wernolf	424
Rainbow Spirit	Kåre Høyen	356
Rainbow Spirit	Marcin Rokicki	399
Rainbow Spirit	Robin Sommarström	429
Rainbow Spirit	Tommy Hansen	145
Ramanda	Edvin Olsson	270
Ramanda	Marcus Carlsson	558
Ramelia	Viktor Sjödahl	93
Ramona	Marcus Valdemarsson	1 153 🏆
Rundviks Rederi	Jeanette Grönstedt	2 488 🏆
Sigrid	Joakim Malm	943
Sigrid	Lucas Hallgren	442
Sindre Knutsen	Klas Fagerberg	2 063 🏆
Sjöbefälsföreningen	Hannes Örberg Kätterer	759
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	311
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	2 313 🏆
Stena Scandinavica	Bengt Viknander	808
Stena Scandinavica	Stefan Rytterlund	605
Svea	Martin Samuelsson	851
Tavastland	Anton Berglin	394
Tavastland	Hampus Kågström	119
Tavastland	Ingvar Svensson	1 547 🏆
Tavastland	Kari Oikarinen	1 161 🏆
Tavastland	Kristian Örtendahl	156
Tavastland	Mårten Jansson	1 306 🏆
Tellus	Michael Gerola	678
Tern Fors	Filip Lancing	212
Traviata	Johan Karlsson	183
Ullvik	Emanuel A Klar	236
Undine	Jeffrey Espuerta	2 143 🏆
Undine	Malin Andersson	3 386 🏆
Östanvik	Matilda Haak	659
Östanvik	Ulf Holmström	658

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 SeaSportal. 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.

Profile: Philip Tan



The idea of traveling across oceans and exploring new places was a childhood dream for Philip C Tan Jr, and now, he has been doing it for over three decades.

– This profession offers both adventure and the opportunity to develop technical and personal skills. I wanted to build my dream house and have a financial stable future, those things inspired me to choose this career as a seafarer. I really think this is my destiny, says Philip.

PHILIP GREW UP on the Philippines, on a popular tourist destination island where swimming was no unusual hobby. But it wasn't until 2014 he felt an urge to resume the swimming again, when Philip was about to participate in a triathlon – a competing form he finds incredibly interesting, challenging and truly enjoys. He recently completed his sixth Ironman-triathlon and on his last vacation he did two international triathlons and one full marathon.

SWIMMING (>5 km)

TEAM	NAME	KM
	Jahn Stenström	138,2
	Jeanette Grönstedt	20,0
	Mats Larsson	84,4
Båtttrafiken	Klas Utbult	41,5
Coralius	Max Westman	37,3
Ek River	Philip Tan	62,7
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	145,1
EX Furuvik	Göran Johansson	163,9
Fröja	Staffan Henrik Andrén	63,1
Furuvik	Pasi Andersson	62,1
Germanica	David Nilsson	11,2
Gunilla	Kristina Åstrand	75,5
Island Diligence	Patrik Solenborg	26,6
Kronolotsarna	Ulf Svedberg	131,4
Mignon	Anders Sjöström	42,5
Sjöfartshögskolan Kalmar	Christoffer Andersson	40,0
Stena Jutlandica	André Filipowicz	5,5
Stena Jutlandica	Magnus Dahlström	12,0
Stena Scandinavica	Madeleine Berglund Hedengård	6,0
Tavastland	Anton Berglin	10,5

IT IS NOT just the physical fitness that matters when preparing for demanding athletic challenges. To stay calm and adaptable for unexpected situations during the race, Philip collects any information he can get about the competition and the environmental situations. Picture the potential challenges and how you will overcome the race course, says Philip.

– Imagining yourself performing at your best, feeling confident, and achieving your goals. It's not only self-confidence boosting, it will also help you reinforce the neural pathways that will guide you during the competition. Just keep thinking on finishing the race safely and enjoy it, your family is waiting at the finish line. For me, racing is not all about winning, it's about enjoying yourself and doing your best.

BALANCING LIFE AT sea with a passion for swimming requires a creativity, flexibility, and a bit of planning. But it's absolutely doable, Philip means.

Onboard, Philip does bodyweight exercises and resistance training for strength and flexibility.

– Core and cardio workouts are especially important for swimmers, so focus on exercises like planks, leg raises, and sit-ups. Workouts like running or cycling can help maintain your aerobic capacity, which is crucial for swimming endurance. Signing up for a race in advance encourages me to work out while onboard, that is my motivation.

But the body is affected when you are out of the water for a long time.

– I'll start over from scratch when I return back to the Philippines. To be honest, it's quite hard to swim 500 meters at first when you've been gone for a few months.

So Philip, do you have any advice for others who want to combine work at sea with an active life?

– On board I advocate for a healthy lifestyle, but the majority of seafarers I've met lately are more interested in social media rather than physical activity. I encourage all seafarers to strive for balance in their lives – social media, exercise, work, games, talking to your colleagues and other things. Regular exercise has many positive effects and benefits on your life, says Philip C Tan Jr.

TEXT JOAKIM MALMBERG
PHOTO PRIVATE



Foto Glenn Helle

Skolfartygets lag tog hem
friidrottstävlingen 2024

När nyårsklockan klämtat stod det klart att lag **T/S Gunilla** från Öckerö-gymnasiet segrat i Sjöfartsverkets klassiska friidrottstävling Sjöpokalen. Elevernas resultat kommer från skolans kick-off på Rosenhill, strax efter höstterminens start.

I Sjöpokalen tillgodoräknas alla friidrottsdeltagares resultat deras fartyg genom ett poängberäkningssystem som baseras på fartygets dubbla normalbesättning. Ett slags handikappsystem gör att poängutfallet blir olika beroende på vilken åldersklass deltagaren har. Enkelt förklarat – en 20-åring behöver prestera lite bättre än en 60-åring, för att uppnå samma poäng.

I tabellen nedan ser vi tydligt hur enmanslagen **Jehander 1** och **Lote**, vars respektive representanter hört nyårsklockan klämta fler gånger, kan vara med och konkurrera med ynglingarna från sjöfartsutbildningarna trots åldersskillnaden. Vi är glada att ni ville vara med och gratulerar härmed vinnarna. Bra jobbat alla!

FARTYG	POÄNG	DB*	ANTAL	SNITTPÖÄNG
1 T/S Gunilla	99492	100	111	1188,0
2 Jehander 1	3463	6	1	577,2
3 Lote	1434	4	1	358,5
4 Polfors	13933	55	19	253,3
5 Praktiska gymnasiet, Kalmar	5239	50	5	104,8
6 Sjöfartshögskolan Kalmar	15476	50	15	309,5

*DB = Dubbel besättning

Friidrottsdag i Kalmar

FOTO MÅNS LARSSON, GLENN HJELLE

Förutsättningarna var goda för årets friidrottsdag i Kalmar. Aprildagen bjöd på sol och det lockade 17 studenter från universitetet och 8 stycken från Sjöpraktiska gymnasiet att ta sig till Sylvanderparken för att göra resultat i Sjöpokalen. Dagen bjöd på många fina prestationer, men det var ändå Andréé Ericksson från sjöbefälsskolan som stack ut mest med sin kulstöt på 12,53 m. Hatten av!



Sjöfartshögskolan Kalmar



Praktiska gymnasiet, Kalmar

INDIVIDUELLA RESULTAT TOPP-3

DAMER		
Klass 1 / 60 meter		Sek
1.	Tilda Strandevall, T/S Gunilla	9,0
2.	Hilma Abrahamsson, T/S Gunilla	9,2
2.	Lova Isdahl, T/S Gunilla	9,2
Klass 1 / Kula		Meter
1.	Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	8,55
2.	Ellen Drotz, Sjöfartshögskolan Kalmar	8,25
3.	Julia Bengtsson Johansson, T/S Gunilla	7,60
Klass 1 / Längdhopp utan ansats		Meter
1.	Molly Zetterberg, Polfors	2,20
2.	Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	2,10
3.	Rut Nilsson Humlehagen, T/S Gunilla	1,95
Klass 1 / Höjdhop utan ansats		Meter
1.	Rut Nilsson Humlehagen, T/S Gunilla	1,15
2.	Lovisa Agné Ljunggren, T/S Gunilla	1,05
3.	Nova Isakzon Bohlenius, T/S Gunilla	1,00
3.	Siri Glaser Bernhardsson, T/S Gunilla	1,00
3.	Mim Johansson, T/S Gunilla	1,00

HERRAR		
Klass 1 / 60 meter		Sek
1.	Andréé Erickson, Sjöfartshögskolan Kalmar	7,6
1.	William Westin, Sjöfartshögskolan Kalmar	7,6
3.	Karl Ehriander, Sjöfartshögskolan Kalmar	7,7
Klass 1 / Kula		Meter
1.	Andréé Erickson, Sjöfartshögskolan Kalmar	12,52
2.	Arvid Österberg, Sjöfartshögskolan Kalmar	11,58
3.	Finlay Llewellyn Andersson, T/S Gunilla	10,60
Klass 1 / Längdhopp utan ansats		Meter
1.	Nicolas Samrin Ribeiro, T/S Gunilla	2,97
2.	Karl Ehriander, Sjöfartshögskolan Kalmar	2,80
2.	Arvid Österberg, Sjöfartshögskolan Kalmar	2,80
Klass 1 / Höjdhop utan ansats		Meter
1.	Nicolas Samrin Ribeiro, T/S Gunilla	1,35
2.	Carl Svensson, T/S Gunilla	1,33
3.	Isak Lythén Lundqvist, Polfors	1,30
3.	Edvin Finér, T/S Gunilla	1,30
3.	Johannes Samuelsson, T/S Gunilla	1,30
3.	Ludvig Boivie, T/S Gunilla	1,30
3.	Axel Karlback, T/S Gunilla	1,30
3.	Evert Frejrud, T/S Gunilla	1,30
Klass 4 / 60 meter		Sek
1.	Henrik Larsson, Jehander 1	8,7
2.	Måns Larsson, Lote	10,7
Klass 4 / Kula		Meter
1.	Henrik Larsson, Jehander 1	13,81
2.	Måns Larsson, Lote	8,57
Klass 4 / Längdhopp utan ansats		Meter
1.	Henrik Larsson, Jehander 1	2,21
2.	Måns Larsson, Lote	2,00
Klass 4 / Höjdhop utan ansats		Meter
1.	Henrik Larsson, Jehander 1	1,10
2.	Måns Larsson, Lote	0,70

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 utan ansats samt höjdhop 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, 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.



◀ Det är sannerligen inte första gången som Henrik Larsson dyker upp i det här sammanhanget. Vad ni troligen inte visste är att Henrik ställde upp i Veteran VM, som gick i Göteborg i Augusti 2024.

2^x Larsson

▼ Måns Larsson var med och arrangerade friidrottsdagen i Kalmar och fick då också ta emot Solsunds pris från segern år 2023. Vid tillfället passade Måns också på att göra resultat för sitt nya fartyg, Lote.



Läs på webben

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



ÖVRIGA ARRANGEMANG



Futsal Open

Sirius Shippings lag värmer upp inför gruppspelsmatchen mot Stena Jutlandica, som syns i bakgrunden. Efter speltiden på 15 minuter var segern ett faktum för Sirius-gänget, som då var ett steg närmre den tredjeplats de sedan slutade på, i Sjömansservice Futsal-turnering på Rosenhill den 2 mars. På andra plats stod Chalmers-laget Dickson 2, medan vinnarna kom från laget GHIF Hamnarbetarna. I tävlingen fanns också Styrsoöbolaget representerade.

FOTO GLENN HJELLE



Foto Jimmy Eriksson

KRIGSSEGLARDAGEN Den första söndagen i september hedras krigsseglarna på olika platser i landet. I Norrköping och Göteborg var Sjöfartsverkets Sjömansservice en del i arrangemanget, tillsammans med Sjömanskyrkan, Flottans Män och Skepparesocieteten i Norrköping.

I NORRKÖPING HÖLLS ett korum i Carl Johans Park, innan skaran tog sig till sjömansklubben för ett föredrag av ITF-inspektören Håkan André och fika. I Göteborg tog minnesstunden plats i bankettsalen på Clarion Hotel Draken, där fil. dr. Lars Hansson, som har skrivit boken "Göteborg under krigshot", var högtidstalare. Stiftelsen Sveriges Sjömanshus, Sjöbefälsföreningen och Seko Sjöfolk fanns också på plats med vackra kransar.

Sjöfartspadel i Stockholm

TOLV PADELSUGNA SPELARE samlades den 27 oktober på RQT Stora Väsby, i Upplands Väsby, för att göra upp i årets Seafarers Open Padel. Spelformen var så kallad "vinnarbanan", vilket i stort innebär att spelarna lottas till första omgången och sen gäller det att kämpa sig till vinnarbanan. Väl på vinnarbanan handlar det om

att försvara sin position tills man står som vinnare i sista spelomgången.

DUON SOM GJORDE det, och som därmed vann turneringen, var Philip Gajzler, från DFDS, och Roland Helle, från Viking Line.

FOTO GLENN HJELLE



MATINSPIRATION FRÅN DE SJU HAVEN

HUSMANSKOST



KÅLJOX A'LA FRITZ

4 portioner

500 g köttfärs 50/50
1 gul lök
1/2 vitkålshuvud
1 dl soja
250 gr Crème fraiche
3 dl matlagingsgrädde
Salt & peppar

Tillvägagångssätt:

1. Skiva lök och vitkål.
2. Stek köttfärsen i panna så den blir genomstekt, ta upp den och stek därefter kål och lök tills de fått lite färg.
3. Blanda därefter allt i en kastrull, ha i soja, Crème fraiche, grädde och krydda efter smak.
4. Låt koka ihop, ca 10-15 minuter, på svag värme.
5. Servera med lingonsylt, en god sallad och bröd.



"Under mina 40 år som kocksteward till sjöss har maten alltid varit viktig ombord. Det som ändrat sig mest är nog att sjömän i dag tänker mer på vad de stoppar i sig och att råvarorna är betydligt bättre idag (någon minns säkert plåtkossan som man gjorde mjölk av pulver i).

Besättningens ökande intresse för bra mat har gjort mig mer lyhörd och fått mig att laga betydligt mer hälsosam kost, med mycket grönsaker."

Hälsningar,
Richard Fritz, M/T Prospero

BRÖD & BAK



RICHARDS OLIVBRÖD

4 limpor

Ca 1,5 l vetemjöl special
50 gr jäst
1 liter ljummet vatten
En skvätt olivolja
400 gr urkärnade oliver
Salt, torkad basilika, oregano

Tillvägagångssätt:

1. Grovhacka oliverna.
2. Lös upp jästen i ljummet vatten, slå i oljan, kryddor och de hackade oliverna.
3. Häll i mjölet, blanda till en smidig deg.
4. Låt jäsa i bunke 1 timme under bakduk.
5. Baka ut till 4 stycken limpor, lägg på plåt, och låt jäsa i 30 minuter.
6. Värm ugnen till 250 grader.
7. Baka i ugn, ca 10 minuter på 250 grader, ta sedan ut bröden och pensla med kallt vatten. Sänk värmen till 175 grader och baka färdigt i 20 minuter.
8. Låt bröden svalna utan bakduk, så att de blir härligt krispiga. Sen är det bara att skära upp och njuta.

Är du också fartygskock och har
trevliga recept att dela med dig av?

Kontakta oss gärna på e-post:
sjomansmedia@sjofartsverket.se

Tärntanks lag stod starkast i traditionella fotbollstävlingen



2023 kom de tre i samma tävling. Den här gången hade laget samlat nya krafter och vann totalt sju av sina åtta spelade matcher. Den prestationen ledde till att det blev guldmedalj och -pokal för gänget med en vit tärna på bröstet.

När den klassiska fotbolls-händelsen återvände till sjömanscentrat på Hisingen var det många som var redo att snöra på sig skorna och tejpa fast benskydd. Som många gånger förut, var vädergudarna på både arrangörernas och spelarna sida.

LÖRDAGEN DEN 14 september var det dags för Sjömansservice årliga fotbollsturnering 24-timmars, som numera utspelar sig på mindre än halva den tiden.

Väderprognosen inför helgen verkade överklagt trevlig och höll dessutom vad den lovade – Göteborg bjöd spelarna i de tolv lagen på sol, värme och vindstilla väder.

UNDER ARRANGEMANGET SPRED sig en välbekant doft över Rosenhills planer. Det var Eriksbergs P13-lag som grillade hamburgare och korv vid sidan av fotbollsplanerna, vilket var uppskattat av många hungriga spelare.

I GRUPPSPEL OCH kvartsfinal var matchtiden 2x10 minuter och från

semifinalerna ökades matchtiden till 2x15 minuter. När semifinalerna var över hade lagen El Dragador och Tärntank vunnit varsin plats i finalen. Och trots att finalmatchen var intensiv, stod Tärntank som segrare efter att ha tryckt in tre mål mot noll på motståndarna.

VI ARRANGÖRER GRATULERAR samtliga pristagare nedan och hurrar extra mycket för Tärntanks insatser.

TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO GLENN HJELLE



◀ Stena Jutlandica (i blå dressar) i ett möte mot turneringsvinnarna Tärntank. Just den här matchen slutade 2-5, till Tärntanks favör.

▼ Ända från Polen kom laget Stena Estelle, för att ställa upp i årets 24-timmars. Dagen innan matchdag kom besättningen till Rosenhill för att spela ihop sig och känna in planen.



▼ Ett perfekt tillfälle att "nätverka" under lättsamma förhållanden och samtidigt tanka både energi och D-vitamin och... ja... troligen också träningsvärk. Här är ett möte mellan Stena Vinga (i grön-svarta dressar) och Sjöfartsverket Väst.



▼ Fem av de sju spelare som av domarna valdes ut till ett Allstar team, då deras prestationer stack ut från mängden. Från vänster: Jan-Eric Alcén, Oscar Edwall, David Börjesson, Eddie Andersson och Viktor Jansson.

RESULTAT & UTMÄRKELSER:

1. Tärntank
2. El Dragador
3. Veritas Tankers

Bästa spelare: Oscar Edwall, El Dragador
Bästa målvakt: Jan-Eric Alcén, Stena Vinga
Bästa målskytt: Oscar Edwall, El Dragador (13 mål)

Allstar team:
Jan-Eric Alcén, Stena Vinga
Oscar Edwall, El Dragador
David Börjesson, Tärntank
Marcus Faraj, Styrsöbolaget
Gustav Karlsson, Stena Vinga
Eddie Andersson, Tärntank
Viktor Jansson, El Dragador



GOLF

SEAFARERS OPEN / SJÖSLAGET VÄST / SJÖSLAGET OST

SEAFARERS OPEN



Tävlingsledaren **Jari Raminen** med flerfaldiga vinnaren i A-klassen, Viking Lines **Roland Helle**.

Tävlingen genomfördes den 20 maj, under perfekta väderförhållanden på Mälarö GK, Skytteholm, tre mil från centrala Stockholm. I början var det lite molnigt men varmt och när solen tillslut visade sig blev det närapå för varmt.

20 spelare gjorde upp i A- och B-klass. Båda klasserna blev jämna och hade väldigt bra resultat. De tre bästa spelarna i A-klassen hade alla samma resultat, men då Roland Helle hade lägst handicap, tog han hem den eftertraktade pokalen.

Ett hederspris delades också ut till Ola Edström, tidigare marknadschef på Stockholms Hamnar som sedan 2004 arbetat i det egna företaget, som bland annat varit involverat i Stockholms kryssningstrafik. Ola har varit med i "sjöfartsgolfen" sedan starten 1999, då tävlingen gick i Katarina Sjöfartsklubb

regi. Sjömansservice kom in som medarrangör 2007, varpå tävlingen fick sitt nuvarande namn – Seafarers Open Golf. Det är en stor bedrift att ha varit med i samtliga tävlingar och det vill vi gärna premiera Ola Edström för.

TEXT JARI RAMINEN / JIMMY ERIKSSON
FOTO HARRI JOENSUU

RESULTAT SEAFARERS OPEN

A-Klass:	Antal slag
Roland Helle, Viking Line	69
Kjell Frisk, DIF	69
Kennet Åman, Viking Line	69

B-klass:	Poäng
Åke Halvdansson, Katarina Sjöfartsklubb	38
Carl Rundlöf, M/S Ballerina	37
Lars Zakrisson, Viking Line	35

Längsta drive: Pasi Sittala, Viking Line Finland
Närmast hål: Markku Vartianen

SJÖSLAGET VÄST 29 maj



Magnus Dahlström och Henrik Mikkelsen, båda från olika Stena-fartyg, gick i samma boll som Chalmersstudenten **Dan Westlund** under den härliga sommardagen på Öjared GK.

När det var dags för årets golf-tävling på landets västra sida, styrdes kosan mot Floda (nord-ost om Göteborg) och närmare bestämt till Öjared Resort. Det var första gången vi på Sjömansservice besökte banan, men troligen inte sista.

I strålende sol möttes 37 glada golfare på Öjared GK's Gamla Bana, för att göra upp om vem som skulle stå överst på prispallen. Ett par spelare hade sovit över på Öjared Resort och avnjöt en fin frukostbuffé innan start.

I tävlingen fanns flera deltävlingar – en för längsta drive och två stycken närmast hål-tävlingar. Vi tackar alla sponsorer för era bidrag till prispbordet. Det uppskattas mycket av deltagarna.

FOTO GLENN HJELLE

SJÖSLAGET OST 4 september

FLER
BILDER OCH
RESULTAT FRÅN
GOLFTÄVLINGARNA
FINNS PÅ
SEATIME.SE



▲ Gotlandsgolfen får tumme upp av de tre deltagarna **Lars Wallin**, M/S Stångaskär av Landsort, **Alexander Ädel**, Chalmers-student, och **Daniel Björkman** som hör hemma i Destination Gotland.

För tredje gången arrangerades golftävlingen Sjöslaget Ost på Gotland, och Gumbalde GK. Vi hade nöjet att välkomna 35 deltagare till start, vilket vi är mycket glada över.

Deltagarna kom från olika delar av sjöfartsbranschen – några sjöanställda, 11 studenter, ett antal sjöpensionärer samt anställda vid Sjöfartsverket. Vi fick njuta av en underbar dag på banan, med strålende sol och behaglig värme. Med en temperatur på över 30 grader, var det den varmaste Sjöslaget Ost som vi någonsin arrangerat.

Ett stort tack riktas till Destination Gotland, som erbjöd alla deltagare ett förmånligt pris på resa, boende och tävling. Sjöbefälsföreningen stod generöst för studenternas kostnader. Ett varmt

tack även till er och övriga sponsorer, som gjorde tävlingen möjlig!

TEXT OCH FOTO GLENN HJELLE

RESULTAT SJÖSLAGET OST

A-Klass:	Antal slag
Harald Roos, f.d. lots	68
Iain Robertson, Destination Gotland	68
Jan-Inge Ahlgren, Destination Gotland	71

B-klass:	
Mikael Hjort, Bro Nuuk	69
Per Johannisson, Wesman	71
Bengt-Erik Bengtsson, Destination Gotland	72

Skolmatchen: Kalmar, 147 slag

Bästa brutto: Daniel Bengtsson, 82 slag
Bästa dam: Ing-Marie Saartook
Längsta drive: Erik Carlberg, 260 m
Närmast hål (1): Sven Glans, 3,43 m
Närmast hål (16): J-I Ahlgren, 0,54 m
Eagle-pris: Anders Persson

Pris till boulesällskapet på Rosenhill



Nisse Lundström är 90 år fyllda, men åldern hindrade honom inte från att åka till Stockholm för att ta emot Idrottsbelöningen. Här med stiftelsens kanslichef Karl Karell och medspelaren Barbro Finndin Ståhl.



Boulegänget träffas varje fredag, oavsett väderförhållanden. Ingenting kan hindra denna hängivna grupp av sjömanspensionärer från att samlas för att spela boules. De bär sitt eget motto: "Ingenting kan stoppa oss, världen är vår och tiden är vår egen, och boules har en speciell plats i våra hjärtan." Människor på fältet har sagt att det är en sällan skådad gnista och tävlingsnärvaro, eller kalla det nerver av stål, hos detta boulegång.

ÄVEN KÄND SOM 'Stålmannen' eller 'Boulekaptenen' i gänget är Nisse. Trots att han fyllde 90 år den 5 februari 2024, en ålder rik på livserfarenhet, är han fortfarande ungdomlig till sinnet och en inspirerande kraft i gängets aktiviteter. Under de senaste tio åren har man spelat

boules och grillat korv på samma plats, samma dag, året runt. Stämningen är alltid hög. Kaffetåren blandas med glada skratt och diskussioner om nästa veckas tävlingar är ständigt närvarande.

STÅLMANNEN/BOULEKAPTEN NISSE LUNDSTRÖM, med en bakgrund inom gamla HKF, Handelsflottans kultur- och fritidsråd, började sin karriär på sjömansklubben Kaknäs i Stockholm där han såg till att sjömännen hade tillgång till fina fotbollsplaner. Därifrån bar det vidare ut på världens hav som ung sjöman.

MED DESSA ORD nomineras Rosenhills boulesällskap, fulla av sjömil och seglatser, till ett pris passande för dessa sjömansstjärnor. Detta är något som Stiftelsen Sveriges Sjömanshus känner stor uppskattning inför och vill hedra genom att tilldela boulegänget årets idrottsbelöning.

TEXT STIFTELSEN SVERIGES SJÖMANSHUS
FOTO JIMMY ERIKSSON

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.



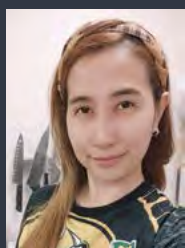
Active lifestyle equals strong camaraderie on M/V FIGARO

TEXT JIMMY ERIKSSON
PHOTO PRIVATE



Aboard the Wallenius Wilhelmsen ship Figaro, social activities are never far away. The 19-24-strong crew of Filipinos and Swedes, like to come up with things to do, and everyone is welcome to join. At least, according to Jowena Nucasa Domingo, who works as a messwoman on the ship.

– The camaraderie onboard is great. We organize activities during long voyages, for instance, when we have 10 days or more at sea, but of course, the weather has to be on our side as well. Examples of activities include badminton, darts, table tennis, deck golf, basketball, and we've even had Zumba and yoga, says Jowena Nucasa Domingo.



**Jowena
Nucasa Domingo**
messwoman on
MV Figaro

The upcoming activities are announced in advance. In the mess, there's a sign-up sheet where you can put your name down if you want to participate, so the organizer can see if he or she can go ahead or not.

as it obviously depends on whether colleagues want to have fun and have the energy to be active or if they prefer to rest in their cabins.

– The activities have a positive effect on us. They reduce stress after a work shift and boost morale. The sense of community also increases – during a regular workday, we might only see each other during meals. It makes a big difference for life onboard if we can laugh together now and then, and the days fly by faster

when you have colleagues and an environment that is fun and engaging, says Jowena Nucasa Domingo.



► Jowena Nucasa Domingo in front of M/V Figaro, ready for a shore leave in Southhampton in the United Kingdom.

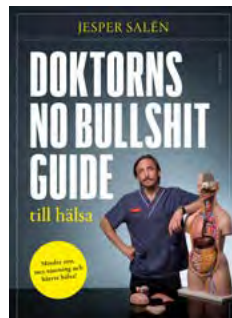
30 DAYS PUSH UP CHALLENGE FOR BEGINNERS

Day 0 0 push ups	Day 1 3 push ups	Day 2 4 push ups	Day 3 4 push ups	Day 4 Rest day
Day 5 5 push ups	Day 6 6 push ups	Day 7 7 push ups	Day 8 Rest day	Day 9 7 push ups
Day 10 8 push ups	Day 11 9 push ups	Day 12 Rest day	Day 13 9 push ups	Day 14 11 push ups
Day 15 12 push ups				Day 16 Rest day
Day 17 12 push ups				Day 18 14 push ups
Day 19 15 push ups	Day 20 Rest day	Day 21 15 push ups	Day 22 16 push ups	Day 23 17 push ups
Day 24 Rest day	Day 25 17 push ups	Day 26 18 push ups	Day 27 19 push ups	Day 28 Rest day
Day 29 19 push ups	Day 30 20 push ups	Congratulations, you've made it! Now add the number of push ups that you did on day 30 to day 1, and keep on going. :-)		

Doktors no bullshit-guide till hälsa

(Bonnier Fakta)

Jesper Salén



I den här boken får du "best of" all-mänläkaren Jesper Saléns samlade kunskap. Han hjälper dig sätta fingret på vad hälsa är samt berättar vad du ska satsa på om du verkligen vill ändra oddsen. Och undvika för att försämrade dem. Han hjälper dig skaffa bästa kort på hand, så att säga. För dig som vill ge dig själv goda förutsättningar att leva ett långt liv där du är hyfsat frisk och kan njuta av livet.

Här finns hälsans viktigaste spelare, genernas påverkan och Jespers 10 bästa hälsoråd. Tydligt, rakt på sak med massa värme och en gnutta humor.

Må bra-produktivitet: en enkel metod för att få mer gjort med mer glädje

(Volante)

Ali Abdaal



Vi är drillade i att tänka att produktivitet kräver hårt arbete och att vägen till framgång måste vara kantad av svett och idogt slit. Men behöver det verkligen vara så?

Ali Abdaal, läkaren som ändrade bana och idag är hyllad produktivitetsexpert, har stakat ut en enklare väg till framgång baserad på den verkligt viktiga ingrediensen: glädje.

Med grund i årtionden av psykologisk forskning visar han att nyckeln till verklig produktivitet och framgång inte bara handlar om ständig kamp det handlar framförallt om att må bra. I den här boken delar Abdaal med sig av den vetenskapliga grunden för hur må bra- och feel good-produktivitet kan förändra ditt liv.

Genom inspirerande berättelser om framgångsrika nobelpristagare, olympier och entreprenörer illustrerar Ali Abdaal hur principerna för må bra-produktivitet kan förändra ditt liv. Han presenterar enkla, genomförbara förändringar som du själv kan göra för att uppnå mer och må bättre redan idag.

Våga vara illa omtyckt: Modet att vara sig själv

(Akademius Förlag)

Ichiro Kishimi, Fumitake Koga



Miljontals läsare har redan tagit till sig av visdomen i *Våga vara illa omtyckt*. Råden är enkla men samtidigt djupgående, och visar oss hur vi kan utnyttja vår inre kraft för att bli den person som vi skulle vilja vara.

I boken skildras dialogen mellan en filosof och en ung man. Deras samtal avslöjar ett djupt befriande sätt att tänka: Genom att sluta behaga andra, våga stå upp för sig själv och utveckla modet

att förändras är det möjligt att finna äkta och varaktig lycka. Ingen annan än du själv är ansvarig för vad du gör med ditt liv. Det är du som bestämmer hur du ska leva.

Våga vara illa omtyckt har hittills sålt i över 15 miljoner exemplar världen över och är en av de mest omtalade böckerna på TikTok.

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



Sjömansbiblioteket

– BARA FÖR DIG SOM ARBETAR TILL SJÖSS

Sjömansbiblioteket är ett globalt vandringsbibliotek. 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 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!

Boktransport pågår.

Tack vare ovärderliga samarbeten kan våra boklådor byta plats i världen.

Här har vi fått låna lastutrymme, truck och ett par besättningsmän från Primula Seaways en liten stund.



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 AND SERVICE STATIONS

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 a gym, basketball courts, an 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 Wi-Fi, to read your e-mails or just browse 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 Wi-Fi.

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 of 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 within walking distance from the city center. In these nice and comfortable surroundings, you are welcome to relax, read newspapers, arrange a barbecue, or take part in some sports activities. At Johannisborg, we offer basketball, table tennis, volleyball, football pitches, and a pool table. During wintertime, we can arrange indoor team sports at nearby facilities.

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 to 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 perhaps have a soothing sauna afterward.

If you prefer to stay indoors, you are welcome to enjoy a cup of coffee in our cafeteria, read your e-mails, find online news from home or just relax. Nearby, there is also a disc-golf park.



ANTWERP AND ROTTERDAM

The station in Antwerp oversees all ports in the entire ARA-region and can, upon agreement, offer services in the port cities of Amsterdam, Rotterdam, Moerdijk, Vlissingen, Ghent, Terneuzen, Zelzate, and Zeebrugge.

In the Netherlands and Belgium, we visit Swedish-flagged ships as well as Swedes sailing under other flags. Among the services we offer are ship visits with port information, as well as magazine and book distribution. We can also arrange transportation to city centers or tourist attractions, and help out with sports activities for crew members who want to stay active.



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 Wi-Fi 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 2024



Indiana Jones and the Dial of Destiny



Tillsammans 99



The Old Oak



Dune part two



All of us Strangers



The color purple



Joker: Folie À Deux



Beetlejuice Beetlejuice



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.



With his fine picture "Icebergs through the valve" Andreas Wolden stole the fifth prize in the Nordic Photo Contest for Seafarers 2024. Andreas Wolden works as AB/Netman on research-/survey vessel Kronprins Haakon in Norway.

The jury's motivation:
The photographer is fertile and knows how to grab the moment. He spots the perfect frame and snaps off. The product is this classic and romantic sea mood photo. Very well done.



WELCOME TO PARTICIPATE!

Don't miss the chance to win some of the fine prizes. **The Nordic Photo Contest for Seafarers 2025** 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

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 BOKBYTEN ARRANGERAS

AMSTERDAM

Kontakta Antwerpenstationen

ANTWERPEN

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

DUNKERQUE

Kontakta Antwerpenstationen

FALKENBERG

Kontakta Göteborgsstationen

GENT

Kontakta Antwerpenstationen

GÖTEBORG

Kontaktuppgifter:
se Stationer (till vänster)

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

TRELLEBORG

Kontakta Malmöstationen

UDDEVALLA

Kontakta Göteborgsstationen

VARBERG

Kontakta Göteborgsstationen

WALLHAMN

Kontakta Göteborgsstationen

ZEEBRUGGE

Kontakta Antwerpenstationen