



FMIF IDROTTSINFORMATION

Chefens inledning

Året har för många präglats av förberedelser inför Aurora och dess genomförande. I general Roland Ekenbergs FIR kan vi konstatera att övningen har medgivit goda förutsättningar för oss att öva det vi ville öva och vår förmåga har på många plan stärkts. Väl genomfört alla som har bidragit och jag är säker på att den fysiska träningen som ni dagligen genomför är en förutsättning för att vi ska kunna prestera såväl omedelbart som över en längre tid. I Försvarets Forums nästa nummer följer vi upp med tankar kring återhämtning, där finns en del matnyttiga tips som ni kan dra nytta av.

Trots anslagsökning till Försvarmakten under kommande år så är vår budget belagd med svängrem. Det här kommer att märkas i ambitioner för planerad verksamhet. FM representationslandslag får under 2018 mindre utrymme att förbereda sig inför uppdrag, men de träningsläger som de erbjuder för all personal berörs inte.

En betydande mängd FMM i våra militära idrotter tvingas vi ställa in under nästa år, ni får förlita er på lokala och regionala tävlingar för att få ert lystmäte. Detta är på bekostnad av att vi skall kunna tillhandahålla FMM i våra obligatoriska tävlingar och de två FMM som attraherar mest personal - FMM skidor/långlopp och FMM löpning/långlopp.

Ett område som också berörs är FM Elit, en märkbar ambitionssänkning är att vänta under nästa år, omfattningen är dock ännu inte fastställd.

Men vi är glada att vi alltså kan erbjuda ett brett utbud av träningsmotiverande "civila" motionsarrangemang under nästa år. Vi har ett långtgående utbyte med de stora arrangörerna och det fortsätter likt tidigare år även 2018. I detta utskick framkommer huvuddelen av nästa års utbud och hur

anmälan går till och vilka kostnader som den enskilde får stå för.

Väl mött på Försvarmaktens olika tävlingar och träningsaktiviteter!

Jan-Henrik Bäck
Tjfc FMIF

Idrottsliga framgångar under sommaren/hösten

Ett stort antal internationella tävlingar inom ramen för CISM har genomförts såväl på hemmaplan och på andra ställen runt om i världen. Fina rapporter, bilder och berättelser finns på försvarsmaktsbloggen:

blogg.forsvarsmakten.se/idrottiforsvaret och på Facebooksidan med samma namn.

2018 års tävlingsverksamhet

Inbjudningar till Försvarmaktsmästerskap (FMM) distribueras via VIDAR till alla FM OrgE genom respektive arrangerande OrgE försorg. Du hittar dem även via **EMILIA** under **PÅ GÅNG, Idrottstävlingar** eller via denna länk:

<http://emilia.swedi.mil.se/Pa-gang/Evenemang/Tavlingar/Sidor/Default.aspx>

På den platsen läggs även PM, resultat mm från respektive FMM.

På sista sidan i detta Idrottsinfo återfinns 2018 års kalender för FMM mm, anslås med fördel på din enhets anslagstavla.

Vad händer härnäst

Ett flertal träningsläger med olika inriktning återstår detta år och fler kommer i början av nästa år. Håll ögonen öppna för dessa inbjudningar!



Okt 2017

FMIF IDROTTSINFORMATION

Deltagande i motionsarrangemang

I dessa centralt tillhandahållna motionsarrangemang deltar du på din fritid (ingen arbetstid utgår), du får själv stå för transport, mat och eventuellt boende. Arbetsgivaren FM står för en del av startavgiften (bl. a. Klassikerloppen) alt. får du genom arrangören en rabatterad startavgift. Vid huvuddelen av motionsarrangemangen sker anmälan med en anmälningskod via en länk som erhålls i FMIF Idrottsinformation. Det som gäller avseende de motionsarrangemang, som FM anställda kan delta i, är att den enskilde själv får stå för ca 50 % av startavgiften. OBS! gäller inte vid anmälan till Våruset och Blodomloppet där startavgiften är fri för FM anställda.

2018 års motionsarrangemang

- Engelbrektsloppet 60 km skidåkning
- Öppet Spår 90 km skidåkning
 - 2018=FMM skidor långlopp
- Halv Vasan 45 km skidåkning
- Tjej Vasan 30 km skidåkning
- Vättern Rundan 300 km cykel
- HalvVättern 150 km cykel
- TjejVättern 100 km cykel
- Våruset 5 km
- Blodomloppet 5 eller 10 km
- Göteborgsvarvet 21 km
 - 2018=FMM löpning långlopp
- Vansbrosimningen 3 km simning
- Vansbro Öppen Älv 3 km simning
- Vansbro Halvsim 1,5 km simning
- Vansbro Tjejsim 1 km simning
- Cykelvasan 90/45 km
- BAMB 50 km OL i fjäll
- Tough Viking 15km terräng/hinder
- Tjejmilen 10 km löpning
- Stockholm Halvmara 21 km löpning
- TCS Lidingöloppet 30 & 15 km löpning
- Rosabandetloppet 10 km löpning
- Tjurruset 10 km obanat

Information och detaljer om anmälningar, mm till ovanstående motionsarrangemang finns i detta eller kommande FMIF Idrottsinfo och via: EMILIA, PÅ GÅNG, Motions-arrangemang och direkt via denna länk:

<http://emilia.swedi.mil.se/Pa-gang/Evenemang/motionsarrangemang/Sidor/Default.aspx>



Engelbrektsloppet

10 - 11 februari 2018, Norberg.

För anmälan till 2018 års Engelbrektsloppet, Engelbrektsshalvan och Kristinaloppet ska ordinarie anmälan via arrangörens hemsida www.engelbrektsloppet.se användas.

Välj vilket lopp som anmälan gäller. I rutan förening/ort anges: **FM/Förband/Förening (Förening om deltagande i tävlingsklass).**

I rutan för rabattkod anges: **FMel2018** (versaler och gemener viktiga). Rabattkoden räknar automatiskt av 50 % av anmälningsavgiften. Om åkarens avsikt är att delta i tävlingsklass och att bli seedad anges det startled åkaren är berättigad till i Vasaloppet. Ange då i rutan Notering:

Seedning VL Led xx

Startavgifter som FM åkare själva betalar är:

- **Engelbrektsloppet: 450 kr**
- **Kristinaloppet: 313 kr**
- **Engelbrektsshalvan: 313 kr**

Vid ev. problem med anmälan kontakta Engelbrektsloppetets kansli 0223-204 19.



FMIF IDROTTSINFORMATION

Vasaloppet – Öppet spår tillika FMM skidor långlopp 2018



26 februari 2018, Sälen - Mora

OBS! 2018 genomförs FMM långlopp på skidor i samband med Öppet Spår - måndag 26 februari. På traditionellt vis sker boende dagen innan vid Älvdalens skjutfält.

Inbjudan skickas ut via LG som är FM arrangör i vilken instruktioner för anmälan framgår. Deltagandet är fritt från avgifter och sker inom ramen för tjänsten.

Startplatser finns nu även förbokade för FM personal till 2018 års Tjevvasan - lördag den 24 februari och till Halvvasan - tisdag den 27 februari. Till dessa lopp ska intresserade FM personal själva anmäla sig via Vasaloppets hemsida med en särskild kod enligt nedan:

FMVASAN-HV-2018 (Halvvasan, giltig för 15 personer)

FMVASAN-TV-2018 (Tjevvasan, giltig för 20 personer)

Startavgifter som FM åkare själva betalar är:

- **Halvvasan: 400 kr**
- **Tjevvasan: 400 kr**

Begränsade antal platser, "först till kvarn gäller". Sista anmälningsdatum till Halvvasan och Tjevvasan är den **31 dec 2017**.

Cykelvasan

11-12 augusti 2018, Sälen - Mora

Försvarsmakten har ett begränsat antal platser till 2017 års Cykelvasan (MTB) 90 km och till 45 km. Följande koder gäller:

FMVASAN-CV90-2018 (Cykelvasan 90 giltig för 75 personer)

FMVASAN-CV45-2018 (Cykelvasan 45 giltig för 15 personer)

Startavgifter som FM åkare själva betalar är:

- **Cykelvasan 90: 765 kr**
- **Cykelvasan 45: 300 kr**

Sista anmälningsdatum är den **31 maj 2018**. Observera att det kan bli fulltecknat långt innan slutdatumet.

Göteborgsvarvet – Tillika FMM löpning långlopp

19 maj 2018, Göteborg

FömedC står som värd för arrangemanget och inbjudan kommer under hösten via VIDAR. Deltagandet är fritt från avgifter och sker inom ramen för tjänsten. I inbjudan framkommer anmälningsförfarande mm. Löpare som tidigare har deltagit i Gbg varvet behåller sin seedning.

Vätternrundan



9-10, 15-16 juni 2018, Motala

Startplatser finns förbokade för FM personal till 2018 års TJEJVÄTTERN - lördag den 9 juni, HALVVÄTTERN - söndag den 10 juni och VÄTTERNRUNDAN - fredag-lördag 15-16 juni.

Information om vad som gäller för Vätternrundan och dess olika lopp kommer skickas ut i särskilt utskick samt läggas upp på emilia inom kort. Upplägget för 2018 kommer i allt väsentligt att se ut som 2017, dock har vi



FMIF IDROTTSINFORMATION

inte några gratisplatser i Tjej- och Halvvättern2018 utan deltagande sker på samma sätt som i övriga klassikerlopp (50 % rabatterat pris). Men håll ut! FM kommer ha platser enligt tidigare år!

Vansbrosimning



6-8 juli 2018, Vansbro

För anmälan till Vansbrosimningen (lö 7/7), Öppen älv (fr 6/7), Vansbro Halvsim (fr 6/7), Vansbro Tjejsim (sö 8/7) och Vansbro Kortsim (sö 8/7) 2018 ska ni använda koden "fmsim18".

Det finns två sätt att anmäla sig för att få FM rabatt på 50 % : Dels via länken (Internet): <https://registration.vansbrosimningen.se/kampani/fm/>

Dels via kampanjkod "fmsim18" som anges vid vår vanliga anmälningssida (Internet). <https://registration.vansbrosimningen.se/anmalan/>

Startavgifter som FM simmare själva betalar är:

- Vansbrosimningen: 390 kr
- Vansbro Öppen Älv: 390 kr
- Vansbro Halvsim: 355 kr
- Vansbro Tjejsim: 325 kr
- Vansbro Kortsim: 325 kr

Anmälan måste göras senast **8 juni 2018** därefter är FM kod förverkad.

Blodomloppet



FM erbjuder anställda deltagande i Blodomloppet kostnadsfritt.

Mer info om vad som gäller för FM deltagande i blodomloppet 2018 kommer i nästa idrottsinfo. För generell information om Blodomloppet se mer via hemsidan www.blodomloppet.se.

VårRuset



FM erbjuder anställda deltagande i VårRuset kostnadsfritt. Mer info om vad som gäller för FM deltagande i blodomloppet 2018 kommer i nästa idrottsinfo. För generell information om VårRuset se mer via hemsida www.varruset.se.

BAMM



17-18 augusti 2018, Riksgränsen

Fjällmarathon/orientering i trakten av Riksgränsen i tvåmannapatruller. Distanser 50/70 km.

Anmälan och betalning (50 % av ordinarie anmälningsavgift för FM anställda) sker av den enskilde/laget direkt via (internet) www.bjorkliden.com/bamm/

Vid fältet för lagnamn skall ni inleda med FM + ert förband ex.vis FM A9 lag 1. Begränsat antal platser finns.

Under anmälan vid fältet för rabattkod uppges koden: **FM_2018**



FMIF IDROTTSINFORMATION

TCS Lidingöloppet

29-30 september 2018, Lidingö

Du har likt tidigare år möjlighet att delta i världens största terränglopp, TCS Lidingöloppet. Din startavgift är subventionerad med 50 %. Anmälan sker via Lidingöloppets hemsida (internet): www.tcslidingoloppet.se

Ange kampanjkoden: **FM&2018**

Om du inte har meriter sedan tidigare i TCS Lidingöloppet (30km) och vill starta med övriga FM anställda så skall du välja klassen MK30 VIP vilket ger dig en plats i startgrupp 3. Om du har meriter sedan tidigare hos TCS Lidingöloppet så kan du ange klassen MK30 och erhåller då en plats i startgrupp som motsvarar din seedning.

Förutom 30 km så finns det även möjlighet att delta i 15 km eller 10 km (Rosabandetloppet).

Startavgifter som FM löpare själva betalar är:

- TCS Lidingöloppet 30: 397 kr
- TCS Lidingöloppet 15: 280 kr
- Rosa Bandet-loppet (10 km): 242 kr

Anmälan måste göras senast **25 augusti 2018** därefter är FM kod förverkad.

Tough Viking

21 april 2018, Göteborg, Slottsskogen
25 augusti 2018, Stockholm, Djurgården

FM anställda kan delta i Tough Viking 2018 i Göteborg och Stockholm. Anmälan sker

MHS K/FMIF
Mattias Lindström
Göran Kron

fmif-mhsk@mil.se
mattias.lindstrom@mil.se
goran.kron@mil.se

genom Tough Vikings ordinarie anmälningssystem och görs genom "vanlig" anmälan. Man väljer starttid och registrerar sitt FM-ID i rutan "Rabattkoder".

Systemet kopplar sedan ihop FM-ID med den rabattkod som gäller för just det loppet som ger rätt pris och rätt startgrupp för respektive arrangemang. FM har startplatser i följande arrangemang:

21 april 2018, Göteborg, Slottsskogen

200 platser, start 10:10
Senaste anmälan: 23 mars

25 augusti 2018, Stockholm, Djurgården

200 platser, start 10:10
Senaste anmälan: 27 juli.

Stockholm Halvmarathon

15 september 2018, Stockholm

Mer info om vad som gäller för FM deltagande i Stockholm Halvmarathon 2018 kommer i nästa idrottsinfo. För generell information om loppet se mer via hemsida www.stockholmhalvmarathon.se

Tjejmilen

1 september 2018, Stockholm

Mer info om vad som gäller för FM deltagande Tjejmilen 2018 kommer i nästa idrottsinfo. För generell information om loppet se mer via hemsida www.tjejmilen.se

107 86 Stockholm
08-514 399 08
08-514 399 10



FMIF IDROTTSINFORMATION

Tjurruset



6 oktober 2018, Stockholm

Mer info om vad som gäller för FM deltagande Tjurruset 2018 kommer i nästa idrottsinfo. För generell information om loppet se mer via hemsida www.tjurruset.se

Tuffa Timmen



Juli, Luleå

En 10km utmanande hindertävling i fantastisk skärgårdsmiljö.

Gratis deltagande för FM anställda.

Detta är ett välgörenhetsarrangemang för utsatta barn i Etiopen. Du kan frivilligt bidra med valfri summa.

Läs mer om utmaningen på (Internet) www.tuffatimmen.se

Här hittar du generell information om idrott i Försvarmakten

Facebook



Det finns en Facebook grupp:

"Idrott i Försvaret"

Anslut dig för att dela idrottsinformation: vad händer på idrottsfronten i FM hos er lokalt/regionalt, söker du en kompis att tävla med? Kanske hitta en plats till något arrangemang som någon inte kan utnyttja (ex. Vätternrundan). Möjligheterna är många. Tipsa övriga FM anställda att vara med.

FB-gruppen ersätter inte de formella vägarna för informationspridning men underlättar informellt utbyte.

Bloggen

Ta del av idrottsbloggen (internet) via:

<http://blogg.forsvarsmakten.se/idrottiforsvaret/>

Instagram



Gå även in och titta på och gilla FMTK på instagram



FMIF IDROTTSINFORMATION

Verksamhetsöversikt 2018 – centrala arrangemang

Gren	Tävling	Tidpunkt	Arrangör	Anmärkning
Skytte	FMM	V 818	LG	Obligatorisk deltagande
Patrull	FMM	V 825	Ing 2	Obligatorisk deltagande
Budkavle, OL, OL-skytte	FMM	V 834	F 17	Obligatorisk deltagande
Skidsport, långlopp	FMM	26/2	LG	Öppet Spår 90 km
Löpning, långlopp	FMM	19/5	FömedC	Göteborgsvarvet 21 km
Engelbrektsloppet	Motion	11-12/2		Norberg
Öppet Spår m.fl.	Motion	24-27/2		Sälen - Mora
Våruset	Motion	2/5 – 13/6		Fördelat över riket
Blodomloppet	Motion	15/5 – 12/9		Fördelat över riket
Tjej- & Halv Vättern	Motion	9-10/6		Motala
Vätternrundan	Motion	15-16/6		Motala
Vansbrosimningen m.fl.	Motion	6-8/7		Vansbro
Cykelvasan MTB	Motion	11-12/8		Sälen - Mora
BAMM	Öppen tävl.	17-18/8		Vandringpris delas ut
Tough Viking	Motion	21/4 & 25/8		Göteborg/Stockholm
Tjejmilen	Motion	1/9		Stockholm
Stockholm Halvmara	Motion	15/9		Stockholm
TCS Lidingöloppet	Motion	29-30/9		Lidingö
Tjurruset	Motion	6/10		Stockholm