

SJÖFOLKSIDROTT

SEAFARERS' SPORTS

EN TIDNING FRÅN SJÖFARTSVERKET

2025



STORSLAGNA VYER PÅ GOTLANDSGOLF



SEASPORTAL-TÄVLINGAR

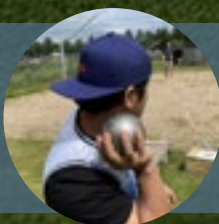
HÄLSOTIPS

ÖVRIG VERKSAMHET

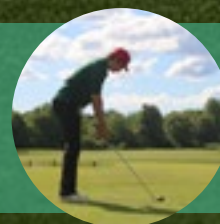


FOTBOLL

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
- 18 24-timmars fotboll
- 20 Golf
- 22 På egen hand
- 23 Idrottsbelöning
- 24 Mikroträning på tio minuter
- 25 Idrottsbelöning
- 26 Böcker / Books 🇸🇪
- 28 Port service 🇸🇪
- 30 Övrigt 🇸🇪
- 31 Photo contest 🇸🇪
- 32 Adresser / Bokbyteshamnar



Redaktör: Jimmy Eriksson
Ansvarig utgivare: Christian Kronqvist
Omslagsbild: Gotlandsgolf, Foto: Glenn Hjelle
Grafisk form: Jimmy Eriksson
Tryck: Exakta Print AB
Bildkredit: Sid. 3, grafik från Freepik
Sid.14 Dickson - foto Sjökortet
Sid 14 Pofors - foto Karin Birath

Välkommen till Sjöfolksidrott!

Du bläddrar nu i Sjömansservice sammanställning av idrottsåret 2025. Vi är glada att du läser – och glada över all den aktivitet vi fått vara med och synliggöra. Även i år registrerades många träningspass i lagtävlingen Sports League, vilket är fantastiskt att se. Läs mer om det på sidan 4.

I den här utgåvan hittar du inte bara tabellerna från sjöfolkets olika tävlingar, utan också intervjuer med några flitiga utövare som delar med sig av hur de lyckas hålla igång träningen både ombord och i land. Kanske finns det tips som passar just dig.

Den här gången har vi dessutom fått fartygskocken Jörgen Språng att bjuda på två recept ur hans kokbok. Du hittar också korta träningspass – så kallad Mikroträning – från vår samarbetspartner Health Competence, och Sjömansbiblioteket tipsar som vanligt om läsvärda böcker. Mot slutet av tidningen berättar vi mer om Sjömansservice; våra stationer, funktioner och kontaktuppgifter.

Fortsätt röra på dig – vi hoppas få se dig i verksamheten under året!

Hälsningar, Sjömansservice

Welcome to Seafarers' Sports!

You are now reading the Swedish Seamen's Service's summary of the 2025 sports year. We're happy to have you with us – and proud of all the activity we've been able to support and highlight. This year, many training sessions were registered in the team competition Sports League, which is great to see. You can read more about it on page 4.

In this issue, you will find not only the tables from the various competitions at sea, but also interviews with dedicated participants who share how they manage to keep up their training routines both on board and on land. Maybe you will find some tips that fit your own situation.

This time, we've also invited ship's cook Jörgen Språng to share two recipes from his cookbook. You'll also find short training sessions – so-called Micro training – from our partner Health Competence, and as always, the Seamen's Library offers a selection of recommended books. Toward the end of the magazine, you can read more about the Swedish Seamen's Service; our stations, services, and contact details.

Keep moving – we hope to see you in our activities during the year!

Best regards, Swedish Seamen's Service

SeaSportal

STRONGER YOU, STRONGER CREW

See your progress, follow your team's ranking, and log your workouts straight from the deck

For generations, seafarers have built strong bonds through sports and physical activity. Today, that tradition is growing — and you can be part of it. Every day, crew members around the world use SeaSportal to track their workouts, stay motivated, and support each other in building a healthier life at sea.

Join your ship's team, track your activity, and take part in the friendly and inspiring Sports League competition. Whether you're a seasoned athlete or just getting started, every step counts — for you and for your crew.

Join the movement in just 2 minutes



- » Track your daily exercise
- » Compete together with your colleagues
- » Boost team spirit on board
- » Stay motivated with real-time progress
- » Get free access to health related articles and videos



seatime.se/seasportal



App Store



TRY OUR APP!

Active At Sea makes it easier than ever to stay connected with SeaSportal. Log your workouts, follow your team's ranking, and keep your goals within reach — all from your smartphone. Your next workout is just a tap away.



Google Play

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.

Sweat,
dedication
and teamwork

TEXT JIMMY ERIKSSON



26.435 sessions.
A lot can be said about the year 2025, but one thing is certain: it was full of training activity. In the team competition Sports League 2025, a total of 26.435 sessions were registered by 203 participants across 67 teams. Great to see!

AT THE TOP of the leaderboard we find **Lysekils Lotsplats**, followed by last year's winners in team **Gotland**, closely chased by Styrsöbolaget's **Fröja**. As you can see, the Top 10 also includes teams from Wallenius, Stena Line, Furetank, and Älvtank. Well done, and congratulations to all of you!

IN THE INDIVIDUAL tables we find many fantastic results. Check out Johan Löwenhamn, Tommy Andersson, Viktor Nilsson and Ulf Svedberg, for example — all of whom topped the tables for Biking, Multi, Running, and Swimming.

NOW, GATHER YOUR colleagues and bring them into the team — and into the gym or out on a run. At the Swedish Seamen's Service, we are convinced that the more of you who invest a few hours a week in your health, the safer our maritime industry becomes.

All aboard — full steam ahead! ■



Photo Swedish Maritime Administration

Lysekils Pilot station rests beautifully along the Bohuslän coast, where sea and shoreline meet in a striking maritime landscape. Here, pilots and boatmen work closely together toward shared goals, guiding vessels safely and keeping operations running with skill and teamwork.



◀ **Boatman Sandra Lidén** has shared a picture from the gym and her thoughts on how their team came to win the seafarer's contest Sports League 2025.

“ We've kept ourselves motivated by setting clear, shared goals. Along the way, we've pushed ourselves physically — including running **Göteborgsvarvet** and completing **Toughest**. These goals have given us drive, team spirit, and a strong desire to grow together. Through commitment, discipline, and teamwork, we've stayed motivated all the way, which has now led us to emerge as the winners of the training competition.

#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
1	Lysekils Lotsplats	512,6	1127	6
2	Gotland	486,9	2194	11
3	Fröja	443,4	1301	3
4	Tavastland	433,7	1537	9
5	Germanica	391,8	921	4
6	Sigrid	368,5	1161	6
7	Fure Viken	352,5	964	6
8	Ramelia	326,3	919	6
9	Rainbow Spirit	275,7	841	6
10	Carmen	259,6	631	4
11	Östankvik	245,6	710	3
12	Fure West	240,6	665	4
13	Prospero	209,8	550	5
14	Stena Scandinavica	209,2	442	3
15	Mignon	202,2	388	2
16	Fure Vyl	188,2	464	5
17	Båttrafik	181,8	683	3
18	Ramanda	179,8	416	3
19	Fure Viten	177,2	528	6
20	Lots	170,0	587	2
21	Stena Jutlandica	166,6	401	3
22	Ms Visby	164,4	748	9
23	Nabucco	161,8	483	2
24	Floatel Victory	155,0	381	2
25	Jacob Hägg	143,6	322	3

*Crew = Team members who have registered >1 activity

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



#	TEAM	POINTS	ACTIVITIES	CREW*
26	Freja	140,4	494	5
27	Island Diligence	136,0	303	1
28	EX Furuvik	134,4	542	1
29	Fure Vesborg	134,4	443	8
30	Normand Installer	129,0	382	2
31	Figaro	109,4	371	1
32	Undine	107,4	350	5
33	Fure Skagen	98,6	204	5
34	Lakeway Express	85,0	212	2
35	Fure Viskär	83,7	544	10
36	Baltica	81,0	143	1
37	Aniara	75,2	162	2
38	Fidelio	74,2	247	1
39	Johan Månsson	72,2	339	1
40	Frej	68,4	213	2
41	Idun	65,8	131	3
42	Coralus	63,8	216	1
43	Thun Vettern	48,8	139	3
44	Drotten	46,6	134	3
45	Gerd	45,2	114	1
46	Fure Victoria	45,0	75	1
47	Mover	34,4	99	1
48	Ek River	29,2	64	1
49	Ramira	25,6	62	2
50	Hallsta	24,4	46	1

More results can be found at seatime.se/seasportal

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.



"Med bra planering finns oftast inga hinder"

BIKING (>100 km)

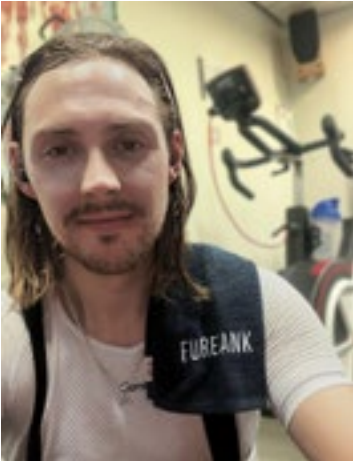
TEAM	NAME	KM
	Anders Sjöström	596
	Malin Andersson	267
Aniara	Orlando Dimapilis	144
Båttrafiken	Daniel Andersson	3893 🏆
Båttrafiken	Klas Utbult	7840 🏆
Carmen	Claes Bacos Eriksson	1874
Carmen	Kristofer Eriksson	487
Coralius	Max Westman	214
Ek River	Philip Tan	787
EX Furuvik	Göran Johansson	2442 🏆
Frej	Per Emil Nordqvist	138
Fröja	Magnus Hansson	1340
Fröja	Staffan Henrik Andren	1310
Fure Viken	Timothy Rutledge	200
Fure Viten	Joevanne Marile	1431
Fure West	Bernnie Flores	2581 🏆
Fure West	Robin Albertsson	2721
Germanica	Marcus Valdemarsson	210
Germanica	Viktor Nilsson	951
Gotland	Johan Löwenhamn	8907 🏆
Island Diligence	Patrik Solenborg	646
Jutlandia Sea	Stefan Albertsson	130
Kronolotsarna	Ulf Svedberg	574
Lakeway Express	Per Skoglund	7932 🏆
Lots	Alexander Lindholm	8018 🏆
Lots	Erik Johansson	882
Nabucco	Per Lundholm	790
OFFICE - NOS HSSE-Q	Peter Franklin	6575 🏆
Prospero	Richard Fritz	232
R/V Skagerak	Henrik Nicander	248
Rainbow Spirit	Benny Vestergren	7052 🏆
Ramanda	Christopher Waldenberg	546
Sigrid	Joakim Malm	226
Sigrid	Lucas Hallgren	4464 🏆
Stena Jutlandica	Joel Magneklint	567
Tavastland	Fleming Andreasson	134
Tavastland	Hampus Kågström	603
Tavastland	Kristian Örtendahl	755
Tavastland	Mårten Jansson	385
Ullvik	Jan-Erik Tengström	351
Östervik	Ulf Holmström	3921 🏆

Lucas Hallgren tipsar:

■ Träna på jobbet som du tränar hemma i så stor mån det går, med den tid och utrustning som finns att tillgå.

■ Planerar man bra så brukar man hitta tid för sin träning.

■ Att boka in sig på ett lopp kan hjälpa till att hålla träningsmotivationen uppe.



Master medalists – Look here!

Congratulations on your outstanding achievement in reaching the highest level in SeaSportal. Your dedication and hard work have earned you the most prestigious award we have to offer — the Master Medal.

You can claim your award on our website by ordering a personalized plaque. As with all our medals, a digital version is also available for download if you prefer to print your own diploma.

Many congratulations to all our medalists!



Så länge Lucas Hallgren kan minnas, har han haft ett intresse för motion och idrott. Efter att han under barn- och ungdomsåren testat på sporter som fotboll och innebandy, motocross och skidåkning, var det till slut cykling han fastnade för.

Lucas arbetar som styrman ombord RoRo-fartyget M/S Sigrid, som rör sig utmed Sveriges kust. Han arbetar ungefär fyra veckor och är sedan ledig lika länge. Han gillar upplägget då han får tid att komma in i jobbet ordentligt när han är ombord och att det finns gott om tid att både slappna av och att hitta på saker när han är hemma.

Hemma, i Kalmar, finns en förstående sambo och deras barn och även om barnen älskar att vara med och träna så är det ändå lättare för Lucas att hitta träningstillfällen ombord. Hemma har han fler åtaganden som tillhör familjelivet, och enligt honom finns det ofta goda förutsätt-

ningar med fina gym och bra utrustning på fartygen.

Intresset för cykling i olika former har alltid funnits. Som barn, var det så han tog sig någonstans och det var också kul att cykla. När Lucas blev äldre utvecklades hobbyn till mer av en sport och träningsmetod. Det började med mountainbike, men när flytten gick till Kalmar blev han bekant med Triathlon, och när sambon köpte en injecykel blev det för tungt att hänga på med mountainbiken. 2015 inskaffade han också en linjehoj och sen dess har det blivit mer Triatlon-cyklande och framförallt Gravel, som han tycker är roligast idag.

För att kunna hålla kontinuitet över tid försöker han hålla träningen enkel och någorlunda måttlig. Under en vecka brukar det bli två intervallpass och ett långpass på cykeln. Däremellan två styrkepass och ibland också lite löpning.

Lucas medger att det ibland kan vara en utmaning att hitta tiden och även motivationen till att kliva upp på cykeln. Framförallt när det finns annat som behöver göras. Efter krävande dagar på jobbet, med kanske långa arbetspass, dåligt väder och osköna arbetstider känner Lucas att det är extra viktigt att ta sig till gymmet, sätta sig på cykeln och rensa huvudet.

Lucas tränar främst för hälsans skull och för att han vill vara en god förebild för sina barn. Tävlrar gör han enbart för att det är roligt och socialt, dessutom hjälper ett inbokat lopp honom att hålla träningsmotivationen uppe. Ett speciellt minne var när han gick i mål på sin första Ironman och dottern kramar honom och säger:

— "När jag blir stor ska jag bli en Ironman precis som du, pappa."

Då kände han att han gjort något bra, som gett barnen en positiv syn på hälsa och träning. Han lägger sedan till: "ja, även om just Ironman kanske inte är helt sunt alltid".

Profil: Lucas Hallgren



TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO SPORTOGRAF.COM

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.



Multi
profile
Philip
Strömlind

TEXT JIMMY ERIKSSON
PHOTO PRIVATE

“ Training with
someone else
makes it easier
to actually get
to the gym,
and that’s half
the battle.



With four weeks at sea and four weeks at home, Philip Strömlind has found a rhythm that suits both life on board and his passion for strength training. In this article, he shares his path into the maritime industry and how he stays strong – off duty and on deck.

PHILIP STRÖMLIND HAS been interested in shipping since he was young. He studied at Sjömansskolan in Stockholm, aiming for a future in the Coast Guard. During his studies he got to see the maritime world up close – and he liked it. That experience made him change direction and choose a career in commercial shipping instead. He later continued his education in Kalmar to become a deck officer.

SINCE GRADUATING IN 2019, Philip has worked on several vessels. He first sailed as an able seaman on Finnlines ships, then moved on to a mate’s position at Älvtank. Today he works as a mate for Altera Shuttle Tankers. The vessel loads at Norwegian oil fields and discharges in Europe. His schedule is four weeks on board followed by four weeks off.

– This lifestyle suits me well. The time off is great, and life on board is good with supportive colleagues and interest-

ing work, says Philip Strömlind.

IN HIS FREE time, he spends many hours in the gym. He first got into training because it was easy to keep up with, both at home and at sea. In recent years, his strength training has become more serious, with structured plans and a focus on nutrition.

– It’s fun to find good exercises and build a program that feels right. And it’s rewarding to see progress and feel stronger over time, he says.

MULTI (>20 activities)

TEAM	NAME	ACTIVITIES
	Malin Andersson	230 🥈
Aniara	Orlando Dimapilis	30
Båttrafiken	Daniel Andersson	45
Båttrafiken	Klas Utbult	32
Carmen	Claes Bacos Eriksson	32
Carmen	Kristofer Eriksson	35
Coralius	Max Westman	43
Fidelio	Jonas Vedsmand	127
Figaro	Jeffrey Espuerta	140
Fröja	Staffan Henrik Andren	264 🥈
Fure Victoria	Rey Nen	75
Fure Viken	Adam Persson	266 🥈
Fure Viken	Mak Danielsson	171
Fure Viskär	James Nino Javier	58
Fure Viskär	Mats Hallgren	71
Fure Viten	Hannes Lindskog	32
Fure West	Bernnie Flores	92
Fure West	Dexter Guarra	60
Fure West	Robin Albertsson	71
Germanica	Marcus Valdemarsson	129
Germanica	Viktor Nilsson	67
Gotland	Andreas Baralos	90
Gotland	Carl Billengren	24
Gotland	Elvin Widigson	71
Gotland	Evelina Viinikka	65
Gotland	Marcus Söderström	196 🥈
Gotland	Max Ekdahl	203 🥈
Gotland	Tommy Andersson	409 🥈
Hallsta	Erik Uhlander	46
Idun	Niklas Hedén	89
Idun	Victor Windh	33
Island Diligence	Patrik Solenborg	162
Island Diligence	Pedro Mourão	145
Island Diligence	Przemysław Kisiel	27
Johan Månsson	Linda Hoff	45

TEAM	NAME	ACTIVITIES
Kronolotsarna	Ulf Svedberg	172
Lots	Alexander Lindholm	32
Lots	Erik Johansson	66
Lysekils Lotsplats	Daniel Bergkvist	24
Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	168
m/s Stockholm	Evita Wall	21
Ms Visby	Maarten Nelson	105
Ms Visby	Simon Björklund	136
Nabucco	Emanuel A Klar	45
Nabucco	Per Lundholm	82
Normand Installer	Anders Hedberg	115
OFFICE - NOS HSSE-Q	Peter Franklin	22
Prospero	Andreas Uddén	90
Prospero	Richard Fritz	26
Prospero	Vilhelm Hafström	25
Rainbow Spirit	Marcin Rokicki	73
Rainbow Spirit	Philip Strömlind	330 🥇
Ramanda	Christopher Waldenberg	85
Ramelia	Fredrik Jonsson	130
Ramelia	Joakim Ottingius	195 🥈
Ramelia	Olle Hemlin	100
Ramelia	Viktor Sjödahl	61
Sigrid	Joakim Malm	270 🥈
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	80
Stena Scandinavica	Bengt Viknander	98
Stena Scandinavica	Martin Sutinen	97
Stena Scandinavica	Melker Nelson	95
Tavastland	Fleming Andreasson	166
Tavastland	Hilda Ljunggren	47
Tavastland	Kristian Örtendahl	39
Tavastland	Mårten Jansson	90
Ullvik	Jan-Erik Tengström	34
Östanvik	Matilda Haak	83
Östanvik	Ulf Holmström	177 🥈

A NORMAL WEEK, he makes sure to train all muscle groups, but the routine varies. On board, he adjusts his sessions depending on the work schedule and ongoing operations. Philip tries to train every day, as it helps him both mentally and physically – and improves his sleep. The biggest challenge is balancing work, rest, food, and training.

– A few months ago, I stepped into a new role as SDPO (Senior Dynamic Positioning Officer), which also meant a new work schedule. I’m still adapting

and trying to find good ways to keep my training balanced, he explains.

PHILIP HAS NO goals related to competitions or specific weights. His aim is simply to build a strong body and stay strong for the future. The rewards come now and then – when he lifts heavier than before or just feels healthier overall.

HIS ADVICE TO others who want to combine life at sea with an active lifestyle is:

– Training with someone else makes it easier to actually get to the gym, and that’s half the battle. And I often remind myself that a little training is better than none. Even a 20 minute session can be worthwhile and help build a routine, says Philip Strömlind. ■

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: Fredrik Jonsson



"For me, the training itself is the goal"
–Fredrik Jonsson

Hi there
Fredrik!

■ Age: 46 ■ Residence: Norrköping, SE ■ Vessel: MT Ramelia ■ Position: Master

How long have you worked at sea?

– I’ve been sailing since the early 2000s. Before that, I studied to become a deck officer in Kalmar, Sweden.

How much time do you spend working versus being at home?

– I work for four weeks and then I’m home for four weeks.

When did your interest in training start, and what sports have you done?

– I played football when I was younger. These days I mostly do different kinds of strength training, as well as padel and running.

So, how did you get into running?

– Well, when I was playing football, I never enjoyed the running exercises. Later on, when I started training on my own instead of in a structured setting, I began to understand what makes running enjoyable.

What does a normal training week look like for you?

– When I’m at home, I try to train four to five times a week. It becomes a habit, almost like a job at home. Otherwise the day doesn’t feel complete. Onboard, it can be difficult during busy periods, with many port calls, and maybe poor sleep.

When things calm down and the weather allows it, I try to make up for it. The onboard gym is well used, and we also have a nice sauna that’s popular. My favourite thing is to go ashore for a run, preferably with a shipmate.

What are your biggest challenges when it comes to training and staying active?

– At work, the weather can make it impossible to do any proper exercises. Fatigue is also a challenge. Irregular working hours make it hard to follow a specific schedule or training plan.

Do you have any tips for others who want to com-

bine working at sea with an active lifestyle?

– At home you have every opportunity, and onboard you just have to take the chance when you can. But all training counts, as they say.

Do you have any future training goals? Any races or milestones you’re aiming for?

– No, no races. It would be fun to do Vasaloppet (the Vasa Ski Race) someday. We’ll see. I’m not driven by competition — for me, the training itself is the goal.

TEXT JIMMY ERIKSSON
PHOTO JOHANNES KONOW

RUNNING (>50 km)

TEAM	NAME	KM
	Anders Sjöström	129
	Malin Andersson	3640 🏆
	Vinrey Balili	170
Aniara	Marcus Johnson	75
Aniara	Orlando Dimapilis	362
Astral	Ariel Murillo	513
Baltica	Henrik Löfgren	2303 🏆
Birka Gotland	Emil Franzen	266
Båttrafiken	Daniel Andersson	622
Båttrafiken	Klas Utbult	730
Carmen	Claes Bacos Eriksson	312
Coralius	Max Westman	885
Drotten	Matti Björebro	562
Ek River	Philip Tan	186
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	1253 🏆
EX Furuvik	Göran Johansson	73
Figaro	Jeffrey Espuerta	1630 🏆
Floatel Victory	Niclas Schwartz	531
Frej	Per Emil Nordqvist	691
Fröja	Staffan Henrik Andren	360
Fure Spear	Crisogono Miano	74
Fure Valö	Felix Eliasson	991
Fure Valö	Konrad Siminski	403
Fure Vesborg	Martin Bengtsson	560
Fure Viken	Carl Iverson Endriga	130
Fure Viken	Timothy Rutledge	157
Fure Viskär	Mats Hallgren	151
Fure Viten	Hannes Lindskog	105
Fure Viten	Ricky C. Magboo	228
Fure Viten	Therese Boman	1196 🏆
Fure West	Bernnie Flores	227
Fure West	Dexter Guarra	163
Fure West	Robin Albertsson	430
Gerd	Stefan Johansson	570
Germanica	David Nilsson	382
Germanica	Marcus Valdemarsson	1020
Germanica	Viktor Nilsson	3751 🏆
Gotland	Albin Palmedal	2388 🏆
Gotland	Carl Billengren	1166 🏆
Gotland	Elvin Widigson	1513 🏆

TEAM	NAME	KM
Gotland	Evelina Viinikka	258
Gotland	Marcus Söderström	411
Idun	Martin Samuelsson	454
Island Diligence	Patrik Solenborg	516
Island Diligence	Pedro Mourão	1115 🏆
Island Diligence	Przemyslaw Kisiel	1063 🏆
Jacob Hägg	David Sten	2220 🏆
Jacob Hägg	Kim Lundmark	574
Johan Månsson	Linda Hoff	1084 🏆
Lakeway Express	Per Skoglund	96
Lots	Alexander Lindholm	497
Lots	Erik Johansson	613
Lysekils Lotsplats	Christian Ivarsson	744
Lysekils Lotsplats	Daniel Bergkvist	1219 🏆
Mignon	Ingvar Svensson	1433 🏆
Mignon	Jerome Daves C. Galaura	343
Mover	Christoffer Andersson	502
Ms Visby	Jonas Rosell	111
Mt.Ternsea	Filip Lancing	59
Nabucco	Per Lundholm	1887 🏆
Normand Installer	Alexander Leckborn	255
Normand Installer	Anders Hedberg	1042 🏆
R/V Skagerak	Henrik Nicander	64
Rainbow Spirit	Robin Sommarström	410
Ramanda	Daniel Andersson	977
Ramelia	Fredrik Jonsson	890
Ramelia	Joakim Ottingius	224
Ramira	Edvin Olsson	372
Sigrid	Joakim Malm	1051 🏆
Sindre Knutsen	Klas Fagerberg	2802 🏆
Stena Jutlandica	Maria Ditlevsen	2235 🏆
Tavastland	Hilda Ljunggren	72
Tavastland	Kari Oikarinen	1835 🏆
Tavastland	Kristian Örtendahl	138
Tavastland	Mårten Jansson	651
Thun Vettern	Sofia Petersson	415
Älvtank Landkrabborna	Marcus Carlsson	216
Östanvik	Matilda Haak	835
Östanvik	Ulf Holmström	2171 🏆

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.

Profil: Håkan Hansson

Ålder: 42
Bostadsort: Nice, Frankrike
Befattning: 2:e styrman
Fartyg: Destination Gotland MS Visby

TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO PRIVAT



Som uppvuxen på Gotland har närheten till havet alltid funnits. Under barn- och ungdomen höll Håkan Hansson på med simning, tillsammans med kompisgänget.

– Även om det är en individuell sport krävs det att man tränar i en bra grupp som har kul tillsammans, för att man ska hålla motivationen uppe. Vi umgicks även utanför simhallen och några av oss ses fortfarande när tiden tillåter, säger Håkan.

Senare jobbade Håkan också i vattenelementet i ett par år, som dykinstruktör i Thailand och även på ett kryssningsfartyg. Lockad av friheten att kunna bo vart han vill och inte vara låst till en plats, gjorde att han valde att studera till sjökapten.

– Nu har jag jobbat till sjöss i ungefär tio år. Längre perioder av ledighet varvade med intensiva jobbperioder passar mig väldigt bra. Jag har två barn som jag kan lägga mycket fokus på när jag är ledig, säger Håkan.

Strax innan Coronautbrottet tog Håkan upp simträningen igen. På hemmaplan körde han egen träning med våtdräkt hela vintrarna, men medger att det är svårt med motivationen när temperaturen i vattnet sjunker ned till 13 grader. Sedan ett år tillbaka har han istället tränat med en mastersgrupp i bassäng. Det blir också en hel del fridykning, mest för upplevelsen och den själsliga tillfredsställelsen det ger.

Tävling för resultat har han lagt av med men Håkan har några arrangemang att se fram emot under året.

– Vi är några kollegor som varje sommar simmar mellan Revsudden i Småland och Stora Rör på Öland. Det är en morot för min simträning och kul om man orkar simma snabbare än året innan. Men väder och vind styr vi inte över, så för mig är det viktigaste att genomföra och klara de 3,6 km som det är om man simmar rakt över sundet och inte har någon sidoström. 2025 hade vi magiska förhållanden och Kalmarsund låg som en spegel. Sådana

minnen är sköna att plocka fram när man skall kasta sig ut på en löprunda i en vinterstorm eller dra på sig våtdräkten en kylig morgon, säger Håkan.

På MS Visby jobbar han två veckor och har sedan ledigt i fyra veckor. På jobbet gör de 80,5 timmar i veckan så det gäller att vara disciplinerad för att orka med träning och att få till vila. Under jobbveckorna varvar Håkan mellan gym och löpträning. Det brukar bli 30 minuterspass. Gymmet är lättillgängligt och på hans tider är det ofta tomt. Löpningen är enklast att få till på Oskarshamnsrutten, då de ligger still i Visby på dagen. När de går på Nynäshamn blir det ibland en tidig runda innan lastning kl 05.30 eller efter lossning, runt midnatt.

– Svårast tycker jag det är att komma ut och iväg. Ett hett tips är att hitta någon träningskompis, det är mycket roligare och lättare att komma igång och hålla i träningen när man tränar med någon. Jag brukar springa med en kollega.

– Ett annat tips är att köra korta och lättare träningspass ofta istället för några mördarpass på jobbet. Det funkar för mig när jag inte är sugen. Det är i alla fall bättre än att strunta i det, säger Håkan.■



SWIMMING (>5 km)

TEAM	NAME	KM	TEAM	NAME	KM
	Anders Sjöström	42 🏆	Kronolotsarna	Ulf Svedberg	172 🏆
	Jahn Stenström	141 🏆	Lots	Alexander Lindholm	27
	Mats Larsson	115 🏆	Lots	Peter Södersten	32
Anders Bure	Peter Lögdberg	43 🏆	Lysekils Lotsplats	Henrik Engberg	16
Båtttrafiken	Klas Utbult	20	Mover	Christoffer Andersson	33
Coralius	Max Westman	23	Ms Visby	Håkan Hansson	94 🏆
Ek River	Philip Tan	20	Reidar Von Koss	Greger Jönsson	39
EX Aurora af Helsingborg	Klas Fjällrot	131 🏆	Sjöbefälsföreningen	Hannes Örberg Kätterer	98 🏆
EX Furuvik	Göran Johansson	161 🏆	Stena Jutlandica	André Filipowicz	5
Fröja	Staffan Henrik Andren	39	Tavastland	Kristian Örtendahl	15
Germanica	David Nilsson	13	Östanvik	Ulf Holmström	8
Germanica	Viktor Nilsson	18			

En lektion i Friidrott gav Gunilla segern

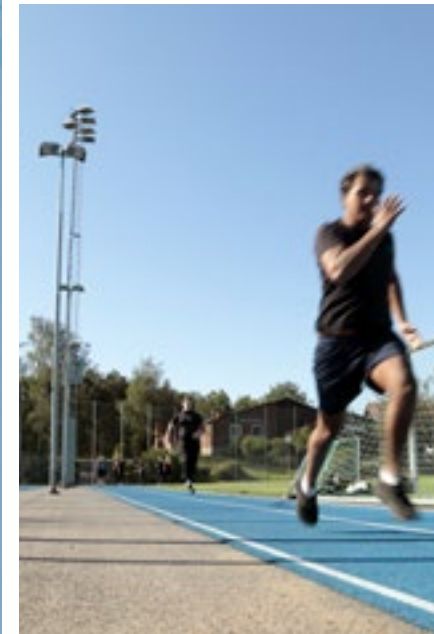
TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO GLENN HJELLE

Under en av höstterminens första dagar besökte Öckerögymnasiet traditionsenligt Rosenhill Seamen's Center i Göteborg. Där fick de 110 eleverna lära känna Sjöfartsverkets rekreationsanläggning för sjöfolk och dessutom aktivera sig i massor. Efter uppvärmningsvarv på motionsslingan, som omgärdar anläggningen, blev det friidrott på löpande band.

Gruppen delade upp sig på olika stationer. Medan några bekantade sig med kulringen, testade andra fästet på tartanbanan. Två grupper hoppade höjdhopps parallellt, medan lärarna förde protokoll.

Kombinationen av det stora deltagandet och många fina resultat gjorde att skollaget, som tagit sitt namn efter skolfartyget T/S Gunilla, tog segern i Sjöpokalen.

Vi på Sjömansservice höjer våra armar och ger laget en stor applåd!



FARTYG	POÄNG	DB*	ANTAL	SNITTPÖÄNG
1 Gunilla	113401	104	103	1090,4
2 Dickson	44343	52	32	852,8
3 Jehander 1	3845	6	1	640,8
4 Mecklenburg -Vorpommern	24358	52	23	468,4
5 Polfors	25277	55	35	459,6
6 Lote	1569	4	1	392,3
7 Skåne	19591	90	17	217,7
8 Praktiska Gymnasiet Kalmar (sjö)	7659	36	5	212,8
9 Kalmar Sjöfartshögskola	16503	100	11	165,0

*DB = Dubbel besättning

SJÖPOKALEN

TRACK & FIELD

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 höjdhopp 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 scoring system is based on five age classes. To get a good score it pays off if as many crew members as possible take part.



INDIVIDUELLA RESULTAT TOPP-3



HERRAR

Klass 1 / 60 meter	Sek
1. Gustav Kamsten, Praktiska gymnasiet Kalmar	7,30
1. Arvid Reich, Sjöfartshögskolan Kalmar	7,30
3. Anton Tomelius, Praktiska gymnasiet Kalmar	7,50
Klass 1 / Kula	Meter
1. Melker Utbult, Sjöfartshögskolan Kalmar	13,20
2. Arvid Reich, Sjöfartshögskolan Kalmar	12,80
3. Jonatan Wahlgren, Sjöfartshögskolan Kalmar	12,50
3. Kåre Runar Valeskog, Sjöfartshögskolan Kalmar	12,50
Klass 1 / Längdhopp utan ansats	Meter
1. Mohammed Souliman, Dickson	3,06
2. Melker Utbult, Sjöfartshögskolan Kalmar	3,10
3. Petter Börjel, Dickson	2,74
Klass 1 / Höjdhopp utan ansats	Meter
1. Elis Rydell, Gunilla	1,45
2. Rasmus Wretman, Polfors	1,40
3. Alfons Noven Jansson, Polfors	1,40
Klass 2 / 60 meter	Sek
1. Joel Sandell, Skåne	7,70
2. Vadym Hrytsak, Skåne	8,80
Klass 2 / Kula	Meter
1. Joel Sandell, Skåne	10,16
2. Brayan Martinex Sequen, Skåne	9,26
3. Jonas Delén, Skåne	9,12
Klass 2 / Längdhopp utan ansats	Meter
1. Joel Sandell, Skåne	2,38
Klass 2 / Höjdhopp utan ansats	Meter
1. Joel Sandell, Skåne	1,00
Klass 3 / 60 meter	Sek
1. Martin Bujukliev, Skåne	8,70
Klass 3 / Kula	Meter
1. Martin Bujukliev, Skåne	9,20
Klass 3 / Längdhopp utan ansats	Meter
1. Martin Bujukliev, Skåne	2,28
Klass 3 / Höjdhopp utan ansats	Meter
1. Martin Bujukliev, Skåne	0,98
Klass 4 / 60 meter	Sek
1. Henrik Larsson, Jehander 1	8,80
1. Patric Padsedoski Granstedt, Skåne	10,00
3. Per Holmberg, Skåne	10,00
Klass 4 / Kula	Meter
1. Henrik Larsson, Jehander 1	14,91
2. Per Holmberg, Skåne	11,51
3. Frank Pedersen, Skåne	10,00



DAMER

Klass 1 / 60 meter	Sek
1. Sigrid Lindgren, Sjöfartshögskolan Kalmar	8,70
2. Ella Broquist, Sjöfartshögskolan Kalmar	8,90
3. Hedvig Johnsson Saiger, Skåne	9,40
3. Alice Jiveland, Gunilla	9,40
Klass 1 / Kula	Meter
1. Alma Liljeqvist, Gunilla	11,53
2. Sigrid Lindgren, Sjöfartshögskolan Kalmar	7,25
3. Ella Broquist, Sjöfartshögskolan Kalmar	6,80
Klass 1 / Längdhopp utan ansats	Meter
1. Sonja Öhman, Gunilla	2,27
2. Freja Stråkander, Gunilla	2,14
3. Vera Bergqvist, Gunilla	2,10
Klass 1 / Höjdhopp utan ansats	Meter
1. Karin Larsson, Dickson	1,20
2. Julia Johansson, Dickson	1,15
3. Felicia Knutson, Dickson	1,10
3. Klara Ljungel, Dickson	1,10
3. Line Sandell, Dickson	1,10
Klass 2 / 60 meter	Sek
1. Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	7,70
Klass 2 / Kula	Meter
1. Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	8,85
2. Linn-Beate Pedersen, Skåne	6,10
Klass 2 / Längdhopp utan ansats	Meter
1. Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	2,20
Klass 2 / Höjdhopp utan ansats	Meter
1. Louise Falk, Praktiska gymnasiet Kalmar	0,75

ÖVRIGA ARRANGEMANG



Krysskalas på Kaknäs

Det har varit full fart på Kaknäs-klubben under och efter sommaren. Många kryssningsfartyg har fått möjlighet att besöka anläggningen. Här kan besättningarna aktivera sig på många sätt; spela fotboll, basket och beachvolleyboll, gymma... eller bara sola på gräset för att sen svalka sig i poolen.

Här är en härlig bild från i somras, då kryssaren **Mein Schiff 1** låg inne och dansare från **Silja Serenade** samtidigt var på klubben. En drönpilot från ett av fartygen ordnade en cool överflygningsvideo till oss och dansarna koreograferade hjärtformationen.



Foto Vladimir Stojanovski



Foto Agneta Swenson

Aktivitetsdag för DFDS

Besättningarna på Humbria Seaways och Freesia Seaways önskade arrangera en idrottsdag på Rosenhill. Sagt och gjort – tre minibussar rullade ut och ett 20-tal personer hämtades. Först ut var basket. Hejarklacken var redo och spelarna taggade när matchen startade.

Humbria Seaways segrade efter en mycket sportslig match och därefter fortsatte besättningarna med olika aktiviteter tills anläggningen skulle stänga och de blev körda till fartygen.

Krigsseglarna blev uppmärksammade i Göteborg och Norrköping



Kristian Wedel höll ett högtidstal på Börsen i Göteborg, där Krigsseglardagen arrangerades den 7 september. Foto: Agneta Swenson



Efter minnestunden i Norrköping kunde deltagarna höra Lars Hansson föreläsa på temat "Göteborg under krigshot". Foto: Kristina Grenblad

I GÖTEBORG SAMLADES 130 personer i de vackra lokalerna på Börsen. Ceremonin öppnades av Borgmästare Aslan Akbas. I den följande processionen bar Rosenhills Agneta Swenson fanan, Kenny Reinhold (Seko Sjöfolk / direktionen för Stiftelsen Sveriges Sjömanshus) och Peter Skoglund (Seko Sjöfolk / Sjömanskyrkan Göteborg) bar kransar medan Ove

Granstedt var korsbärare. Nils Israelsson gav en trumpetfanfar innan Kristian Wedel, författare och journalist på GP, höll ett högtidstal. På plats fanns också Sten Göthberg och Hampus Magnusson (M) som båda talade om krigsseglarplaketterna, som hängt i Sjömanskyrkans tidigare lokaler. Medan kaffe och bakelse serverades, underhöll Flottans män.

I NORRKÖPING INLEDDES högtidshållandet utomhus. Vid Estoniamonumentet i Carl-Johans park samlades en skara om cirka 40 personer, för att delta i ett korum av prästen Mikael Billemar. Innan kransnedläggningen fick åhörarna lyssna till vackert trumpetspel från Peter Larsson.

Efter minnestunden stod Sjömansservice för transporter

till Johannisborg Seamen's Club, för att där lyssna till ett föredrag av historikern och författaren Lars Hansson. Efteråt bjöds gästerna på fika i sjömansklubbens hemtrevliga lokaler. Sjömanskyrkan, Flottans män och Skeppare Societeten i Norrköping var med i arrangemanget.

TEXT: JIMMY ERIKSSON

Futsal Open

Två raka segrar för Klippans Båtmän

TEXT OCH FOTO GLENN HJELLE

NIO LAG DELTOG i den spännande turneringen där lagen delades in i två grupper. Under dagen, den 1 mars, bjöds det på högklassig fotboll med många jämna och välspelade matcher. Stämningen var på topp och turneringen präglades av både fair play och härlig kamratskap.

FINALEN BLEV EN riktig rysare där Dickson ställdes mot Klippans Båtmän, som vann med 3-2. Matchen bjöd på dramatik från början till slut med chanser åt båda håll. När det såg ut som att matchen skulle gå till förlängning, lyckades Klippans Båtmän avgöra i de allra sista sekunderna.



EFTER FINALEN HÖLLS en prisutdelning där Klippans Båtmän fick ta emot förstapriset. Utmärkelser delades även ut till turneringens bästa spelare och bästa målvakt, som båda stod för imponerande insatser under dagen.

ETT STORT TACK till alla deltagare, lag, funktionärer och publik som gjorde turneringen till en minnesvärd dag! Ett särskilt tack riktas även till alla som jobbade under dagen och bidrog med sin tid och sitt engagemang för att göra turneringen möjlig. Under dagen grillades det hamburgare, vilket var mycket uppskattat av både spelare och publik.■

RESULTAT FUTSAL OPEN

1. Klippans Båtmän
2. Dickson
3. Styrsöbolaget

Övriga utmärkelser:

Fair play:

Lambda FC

Bästa Spelare:

Alexander Simonsson, Klippans Båtmän

Bästa Målvakt:

Mohamed Souliman, Dickson

Bästa Målskytt:

William Wikand, 8 mål, Klippans Båtmän



24-TIMMARSFOTBOLL

PÅ ROSENHILL I GÖTEBORG



Donsötank i en åttondelsfinal mot tillresande Kalmarlaget Lambda FC. Vidare till kvarten gick Donsötankarna efter en seger med 2 mot 0.

Kalendern visade den 13 september och äntligen var det dags för avspark igen. När Rosenhills 24-timmars-turnering blåstes igång, var det för 43:e gången i ordningen. Många spelare har genom åren deltagit i sjömanscentrats stora fotbollsfest.

– Ja, det är inte många arrangemang som får möjlighet att vara så här långlivade. Det visar att det fortsatt finns ett stort intresse för våra event, säger tävlingsansvarige Glenn Hjelle och tillägger att han är oerhört glad över att ha fått in 16 anmälda lag.

När alla lag kom till start visade det sig att Stena Germanica hade en så tunn trupp, med bara fem personer närvarande, så de fick lämna WO i deras matcher. De stannade dock kvar och hejade på sina företagskollegor.

Och just Stena-folk fanns det gott om, genom lagen Stena Danica, Stena Jutlandica, Stena Scandinavica.

Det fanns också lag från rederierna Donsötank, Sirius Shipping, Destination Gotland och Styrsöbolaget. Chalmers studentförening kom med två lag – Dickson och Fryken – medan Kalmars sjöbefäl tävlade under namnet Lambda FC.

– Vi hade också ett lag från oljeplat-formen Deepsea Nordkapp och extra glädjande är att vi i år fick med oss Loke Viking i tävlingen, säger Glenn Hjelle.

Lägg sedan till lagen Kajgubbarna, El Dragador och Klippans Båtmän så är listan full. Spelarna i Klippans Båtmän gick obesegrade genom sina fem matcher i grupp- och slutspel och

stod slutligen som finalister mot Stena Jutlandica, som hade fem vinstmatcher och en oavgjord i bagaget. Finalen var målrik och välspelad från båda lagen men Klippans Båtmän lyckades dra ifrån och fick tillslut lyfta segerpokalen, efter resultatet 7–4.

Glenn Hjelle summerar turneringen med följande ord:

– Vi är helnöjda med dagen. Det var bra fotboll överlag. Eriksbergs F11-lag grillade hamburgare och korv, vilket uppskattades av många spelare och gav säkert ett fint tillskott till flickornas lagkassa. Jag får också säga att vi hade tur med vädret. Det kom en rejäl skur, men sen sprack det upp och dagen bjöd på mestadels sol och värme.

TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO GLENN HJELLE



Sirius Shipping har kontroll över bollen i deras möte med laget Stena Danica.



Stena Jutlandicas lag slutade tvåa.



Stena Scandinavica segrade i bronsmatchen mot El Dragador.

RESULTAT & UTMÄRKELSER:

- 1. Klippans Båtmän
- 2. Stena Jutlandica
- 3. Stena Scandinavica

Bästa spelare: Alexander Simonsson, Klippans Båtmän
Bästa målskytt: Alexander Simonsson (11 mål)
Bästa målvakter: Willhem Walaker, El Dragador
Mattias Kärnbrant, Stena Jutlandica

Allstar team:
Gustav Karlsson, Stena Scandinavica
Josef Stöök, Stena Jutlandica
Alexander Simonsson, Klippans Båtmän
Daniel Jönsson, Dickson
Algot Ahlström, Sirius Shipping
Sanliam Mohammed, Dickson
Willhem Walaker, El Dragador (målvakt)
Mattias Kärnbrant, Stena Jutlandica (målvakt)
Viktor Jansson, El Dragador

Fair play: Loke Viking



Klippans Båtmän vann inte bara 24-timmars under 2025. De vann också Futsal Open, som spelades på Rosenhill i mars. Se sidan 17.

SJÖSLAGET VÄST 28 maj

Den 28 maj genomfördes Sjöslaget Väst på Hulta GK i Bollebygd. Intresset var stort redan från början och när dagen väl kom var det 46 tävlande som var redo att slå ut.

Klockan 09.00 slogs de första slagen. Starten var av typen "shotgun" vilket innebär att alla grupper startar samtidigt fast på olika håll.

Inför Sjöslaget Väst var det lite oroande med vädret då prognosen spådde regn, men så blev det inte. Istället var vädret på vår sida – det blev soligt och en underbar dag.

Många spelare kom från Stena-fartygen men även från sjöfartshögskolorna och från N-O-S, Nes, Sirius och Svitzer, så det var ett brett deltagande.

Efter att alla hade kommit in och poängen (score) var inmatad, serverades lunch. Efter det samlades vi på utsidan, där jag inledde med att tacka våra sponsorer samt Hulta GK. Sen var det dags för prisutdelning.

Jag och kollegan Nils Edoff var oerhört glada att detta event blev så lyckat. Tack för den här gången!

TEXT OCH FOTO GLENN HJELLE

Axel Blom från Stena Danica fick ta emot både priser för Bästa Brutto (75 slag) och för andraplatsen i A-klassen.



De flesta deltagarna hade möjlighet att stanna kvar för grupp-fotografering efter prisutdelningen.

RESULTAT SJÖSLAGET VÄST

A-Klass:	Antal slag
Lucas Thompson, Chalmers SjöLog 2	70
Axel Blom, Stena Danica	72
Lars Blohm, SjöV JRCC	72

B-klass:	
Peter Grafström, Stena Scandinavica	65
Kalle Wärngren, Stena Vinga	67
Mikael Ragnvaldsson, Lots	68

Bästa brutto: Axel Blom, 75 slag
Längsta drive: Daniel Dalenius, 271 m
Närmast håll (#17): Niklas Nygren, 5,72 m
Närmast håll (#10): Thomas Trapp och Felix Ström, 2,99 m

SJÖSLAGET OST 3 september



Chalmers och Kalmars sjöbefälstudenter gör varje år upp i Sjöslaget Osts skolmatch. I år fick segerpokalen följa med Chalmeristerna hem.

När Sjömansservice återvände till Gotland för att arrangera golftävlingen Sjöslaget Ost, blev det inte till vilken bana som helst. Något som spelarna också uttryckte glädje över.

Visby GK lyfts ofta fram som en av Sveriges finaste banor och har vid ett par tillfällen, senast 2024, korats till landets bästa av tidningen Svensk Golf. – Det gör det extra kul att få arrangera tävlingen just här. Flera spelare sa att det var roligt att vi i Sjöslaget Ost på Visby GK, säger Glenn Hjelle, motionsansvarig på Sjömansservice.

Arrangemanget gjordes i samarbete med Destination Gotland och även det här året hade de tur med vädret på tävlingsdagen, onsdagen den 3 september. Bara dagen innan slog ett åskoväder ut strömmen på Gotland, under några timmar. Tillresande spelare

samlades både måndag- och tisdag kväll, för att umgås och äta gemensamt.

På tävlingsdagen sken dock solen. Efter en genomgång av tävlingsledningen slog de 34 spelarna ut i vad som kallas Shotgunstart, vilket kort sagt innebär att alla spelare, på given signal, börjar samtidigt vid olika håll.

Spelarna kom från bland annat Destination Gotland, isbrytaren Atle, Stena, Wallenius och sjöbefälsskolorna. Vid Sjöslaget Ost hålls varje år en skolmatch mellan Chalmers och Kalmars studenter och den här gången var det Chalmers som tog hem segern, med 152 slag mot 171. Killarna som låg bakom vinsten var Melwin Sundqvist (73 slag) och Martin Bissberg (79 slag). – Det var en fin turnering och vi är väldigt nöjda. Extra fint var det att vi kunde hålla en tyst minut för vår vän eldsjelen Björn "Nalle" Larsson, Desti-

nation Gotland, som skulle ha deltagit, men som gick bort några dagar innan tävlingen. Tack för allt "Nalle", du är saknad, säger Glenn Hjelle.

TEXT JIMMY ERIKSSON
FOTO GLENN HJELLE

RESULTAT SJÖSLAGET OST

A-Klass:	Antal slag
Simon Vernersson , Destination Gotland	72
Melwin Heyne Sundqvist, Chalmers SI 1	73
Carl Bengtsson, Destination Gotland	75
Daniel Bengtsson, Destination Gotland	75

B-klass:	
Adam Jacobsson, Destination Gotland	75
Bengt-Erik Bengtsson, Destination Gotland	75
Ing-Marie Saartok, Destination Gotland	77

Skolmatchen: Chalmers, 152 slag

Bästa brutto: Melwin Heyne Sundqvist, 72 slag
Längsta drive (#2): Melwin Heyne Sundqvist
Närmast håll (#1): Björn Danielsson, 2,50 m
Närmast håll (#14): Isaac Sjöholm, 1,26 m

Till havs på SUP

Staffan Andrén arbetar för tillfället som överstyrman på Sjöfartsverkets Baltica. När han 2017 kom i kontakt med SUP (Stand Up Paddle) som tränings- och tävlingsform blev han helt såld.

Idag tävlar han så mycket han kan. Det har blivit allt ifrån EM i Portugal, i 4-5 meters dyningar, till små lokala tävlingar. Det finns tre discipliner – långdistans, teknisk distans och sprint.

SUP är en relativt ny sport, och träningsfilosofin är under ständig utveckling. Kunskap hämtas från andra grenar under kanotförbundet, såsom Kajak, Kanot och Surfski. Precis som i andra sporter, gäller det att vara explosiv och stark för korta distanser och uthållig och dynamisk för längre distanser.

Staffan berättar att SUP inte kräver så mycket armstyrka som man kanske kan tro,

utan istället rygg, bål, lår och sätesmuskler. Självt tränar han regelbundet, främst för att ha en funktionell kropp.

– Jag gillar att vara halvbra på mycket och kombinationen gym och Hyrox gör mig gott just nu, säger Staffan Andrén.

FOTO FREDERIK KLASK



Staffan Andrén får inte nog av havet i sitt yrke. Fritiden tillbringar han gärna på en SUP-bräda. Här i området runt Knarrholmen, i Göteborgs södra skärgård.

Lekfullt tidsfördriv ombord Nabucco

MV NABUCCOS BEFÄLHAVARE

Per Lundholm skickade oss en hälsning från södra Atlanten, där andrestyrman **Icy Balunan** arrangerade tävlingar för att umgås på fritiden under den 37 dagar långa sjöresan från Lianyungang i Kina till Tarragona i Spanien, via Godahoppssudden i Sydafrika.

Det blev till exempel en lång dartturnering under resan och också, mer koncentrerat till en helg i juli med fint väder, pingisturnering, basketmatch och **däcksgolf**, som bilden visar.



Foto Per Lundholm

GLENN HJELLE



Stiftelsen Sveriges Sjömanshus instiftade 2004 sitt Idrottspris med syftet att uppmärksamma och premiera framstående gärningar, utförda inom verksamhetsområdet idrott och motion i handelsflottan för främjande av sjöfolkets hälsa samt att öka sammanhållningen mellan sjöfolket.

GLENN HJELLE HAR genom sitt engagemang för friskvård, motion och idrott gjort berömvärda insatser för sjöfolkets välmående och trivsel. Stiftelsen har uppmärksammat hans betydelsefulla arbete och hur han på många sätt varit en drivande kraft bakom initiativ som främjar sjöfolkets hälsa. Han omnämns ofta i sammanhang där sjöfolkets aktiviteter och välbefinnande står i centrum.

I SIN ROLL på Sjömannservice i Göteborg har han, utöver sina ordinarie arbetsuppgifter, skapat förutsättningar för en aktiv och meningsfull fritid för sjömän, både ombord och på land. Han har genom sitt engagemang på ett avgörande sätt bidragit till att främja sjöfolkets fritidsaktiviteter, bland annat genom fotbollsturneringar, golftävlingar och andra evenemang som samlar sjömän från olika generationer. Glenn Hjellev tilldelas Stiftelsen Sveriges Sjömanshus diplom och Idrottsbelöning.

Besättningen på M/S Figaro



BESÄTTNINGEN OMBORD PÅ M/S Figaro har genom sitt starka engagemang för friskvård och gemenskap skapat en inspirerande miljö ombord, där fysisk aktivitet och kamratskap står i centrum. Med en besättning som sträcker sig över både svenska och filippinska sjömän har de framgångsrikt byggt en inkluderande och aktiv kultur till sjöss.

GENOM ETT BRETT

utbud av fritidsaktiviteter – från löpning på däck, trappträning och simning i poolen på väderdäcket till basket, badminton och organiserade zumba- och yogapass – har besättningen visat hur motion och välbefinnande kan vara en naturlig del av livet ombord.

Initiativ såsom bingo, däckgolf, shuffelfleboard och pilkastning har ytterligare stärkt sammanhållningen och skapat glädje under de långa resorna.



DET ÄR TYDLIGT att den goda kamratskapen ombord är en avgörande faktor för den positiva arbetsmiljön och den höga trivseln. Aktiviteterna bidrar inte bara till fysisk hälsa utan också till att minska stress och öka välbefinnandet, vilket gör vardagen till sjöss mer meningsfull och glädjefylld.

FÖR DERAS FÖREDÖMLIGA

insatser för att främja hälsa, sammanhållning och välmående ombord tilldelas besättningen på M/S Figaro Stiftelsen Sveriges Sjömanshus Idrottsbelöning 2025.

Mikroträning på 10 minuter

Känns gymmet eller löprundan som en stor utmaning att få till vissa dagar? Då är mikroträning en effektiv metod för att få till mer träning i vardagen. Här kommer tre förslag på korta pass!

Vad är mikroträning?

Mikroträning innebär korta och intensiva träningspass på 5-10 minuter som kan göras var som helst. Fördelarna är många, det kan förbättra både din styrka, kondition, rörelse och ger en paus i en stressig vardag. Det kräver inget gymmedlemskap eller särskild utrustning, och forskning visar att korta, intensiva pass kan ge märkbara hälsoeffekter.



3 pass att testa

Här nedan är tre exempel på mikroträningspass som inte tar mer än 10 minuter att genomföra.

Kom ihåg!
Värm gärna upp någon minut först genom att stretcha, jogga på stället eller gör övningarna extra långsamt utan tidspress under ett varv innan du sätter igång.

Tabata

Tabata är en högintensiv träningsform som innebär att du ägnar dig åt 20 sekunder högintensiv träning, följt av 10 sekunder vila. Gör så många repetitioner av varje övning som du orkar på 20 sekunder, följt av 10 sekunder vila.

- Armhävningar (20 sek)
- Vila (10 sek)
- Knäböj (20 sek)
- Vila (10 sek)
- Mountain climbers (20 sek)
- Vila (10 sek)
- Upphopp (20 sek)
- Vila (10 sek)
- Burpees (20 sek)
- Vila (10 sek)

Upprepa 2 gånger för 5 min.
Upprepa 4 gånger för 10 min.

Helkroppspass

- Jumping jacks (1 min)
- Vila (20 sek)
- Planka på knä eller tå (1 min)
- Vila (20 sek)
- Knäböj (1 min)
- Vila (20 sek)

Upprepa 2 gånger.

Yoga flow

- 4 solhålsningar
- Nedåtgående hund (1 min)
- Krigare 1 höger ben fram (1 min)
- Krigare 1 vänster ben fram (1 min)
- Sittande framåtfällning (1 min)

Upprepa 2 gånger.

Som SeaSport-medlem får du kostnadsfri tillgång till "Sveriges Hälsoportal", Health Competence.

Där hittar du hela artikeln om Mikroträning och mängder av andra hälso- och träningsartiklar, föreläsningar samt videor från experter.

Logga in och hämta din värdekod.



MATINSPIRATION FRÅN DE SJU HAVEN

MATRÄTT



MUNGBÖNSSOPPA

FÖRENKLAD

8-10 portioner

- 0,5 dl olja
- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 500 g mungbönor
- 1 tsk chiliflakes
- 2 tsk gurkmeja
- 2 tsk curry
- 2 tsk garam masala
- 2 tsk salt
- 3 liter vatten
- 2 buljongtärningar, grönsak eller kyckling
- 1 burk kokosmjölk
- Några "knölar" frusen bladspenat

Gör så här:

1. Hacka lök och pressa vitlök, fräs tillsammans med kryddorna i oljan.
2. Tillsätt de sköljda mungbönorna och fräs lite till.
3. Häll i vatten (börja med 5 dl, sedan resten) och tillsätt salt + buljongtärningar.
4. Koka ca 50 minuter, tills bönorna är mjuka.
5. Tillsätt kokosmjölken och spenaten mot slutet.
6. Smaka av med mer kryddor vid behov.
7. Servera, gärna med brödet här intill.

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

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

BRÖD & BAK



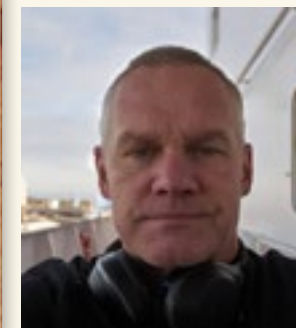
UNGERSKA LIMPOR

2-3 limpor

- 50 g jäst
- 100 g smör/margarin
- 1,2 l vatten
- 2 msk salt
- ca 2 kg vetemjöl

Gör så här:

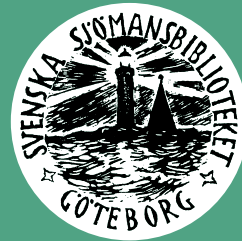
1. Smält fett, blanda med vatten och värm till fingervarmt.
2. Lös upp jäst och salt i degvätskan, blanda i mjöl till en smidig deg.
3. Arbeta degen kraftigt och låt jäsa under duk 1,5 timme.
4. Knåda in mer mjöl, forma 2-3 limpor och lägg i långpanna med lite olja mellan.
5. Jäs under duk i 45 minuter.
6. Grädda i 250°C i 20 min, sänk till 150°C och grädda 25 min till.
7. Pensla med vatten, låt svalna och bryt isär limporna.



Jörgen Språng
Kocksteward, M/T Bitflower

Just **soppa och bröd** är ett återkommande inslag ombord. Jag tycker att en rejäl soppa med nybakat bröd kan passa som nyttig lunch. Denna limpa finns alltid hemma, likväl ombord. Den är oslagbar som rostbröd, med en god ost.

Soppan är en av många varianter med mungbönor som bas. Det är en billig och vanligt förekommande soppa på Filippinerna. Se detta recept som en bas och den kan med fördel byggas på med olika grönsaker och kryddor, allt efter egen fantasi.



De små tingens gud

(Natur & Kultur)
Arundhati Roy



En modern klassiker som har lästs och älskats över hela världen. Genom de sjuåriga tvillingarna Rahel och Estha skildras södra Indiens historia där släktbråk, kastsystem och politik har byggt murar kring kärleken. Det finns stränga regler för vem som får älska vem. Och hur mycket.

Men i bakgrunden, alltid närvarande, finns de små tingens gud som skänker stunder av gränslös njutning och närhet.

Detta är en mäktig släktkrönika såväl som en drabbande kärlekshistoria och ett skakande politiskt drama som man vill läsa många gånger.

Stillhet & rörelse: Hur du kan läka din kropp, bli starkare och tåligare

(Norstedts)
Jonas Parandian



En inspirerande hälsobok som motiverar dig att lyssna till kroppens egen visdom. Hur kan du leva ett liv som är starkare, friskare och lyckligare? I stället för att söka sig utåt och lyssna på olika experter vill Jonas "Naprakat-Jonas" Parandian att du ska hitta svaren inom dig själv. Med en djupare förståelse för din egen kropp har du kommit en bra bit på vägen.

Boken innehåller både teori och praktiska övningar, men är långt ifrån en klassisk träningsbok. Här får du istället också lära dig om kraften i stillhet. Först när ditt nervsystem känner sig tryggt och säkert kan det främja kroppens unika förmåga till läkning. Det kan du uppnå med lättillgängliga verktyg som närvaro, natur och andningsövningar.

Vinnare av Adlibrispriset, Årets livsstilsbok.

Let them-teorin

(Yourlife Books)

Mel Robbins och Sawyer Robbins



Världssuccén! Översatt till 60 olika språk, nu äntligen på svenska! Den fenomenala framgångsboken om att "släppa andras förväntningar" och bli fri.

"Fokusera på det du kan påverka! Genom att låta andra människor leva sina liv, kan du äntligen leva ditt eget."

Har du någonsin känt dig frustrerad över livet, kanske till och med fastnat i att allt är någon annans fel? Problemet är inte du. Problemet är den makt du ger andra människor. Två enkla ord - LET THEM - kommer kunna befria dig. Befria dig från andras dömande åsikter och dramor. Befria dig från att försöka hantera och kontrollera allt och alla runt omkring dig.

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 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.
Så har det varit historiskt. Så är det än idag.



LYSSNA PÅ EN LJUDBOK!

Ljudboksappen **Biblio Library** 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. Du kan även strömma ljudböcker via appen.

Biblio Library hittar du i AppStore och på Google Play.



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

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.





Efter 45 år i sjöfolkets tjänst var det, i oktober, dags för Rosenhills före detta platschef Agneta Swenson att gå i pension. Bilden visar när Sjömansservicechefen Christian Kronqvist tackar av henne med ett tal.

1980 blev Agneta Swenson, som första kvinna, platsombud inom Handelsflottans Kultur- och Fritidsråd, HKF. Efter några år fick hon titeln Förste platsombud. Ytterligare några år senare blev Agneta Biträdande intendent och fick ansvar för receptionen, inköp och schemaläggning.

Allas vår Agneta har lämnat skutan

Efter det väntade tio år som Motionsansvarig och under den tiden fick hon också byta arbetsgivare, när Sjöfartsverket tog över verksamheten från HKF och enheten Sjömansservice bildades. Många idrottsarrangemang senare, med bland annat otaliga domarinsatser, friidrottstillfällen och andra roligheter, blev det 2010 dags att axla rollen som platschef på Rosenhill Seamen's Center – en roll hon sedan hade ända fram till pensioneringen.

I maj 2025 mottog Agneta Swenson Stiftelsen Sveriges Sjömanshus Hedersbelöning, för hennes långvariga och hängivna insatser i Stiftelsen Sveriges Sjömanshus Idrottsbelöningskommitté. Att hennes insats och vurm för Rosenhill och gästerna var uppskattat, speglades också på hennes avtackning, då ett 50-tal personer slöt upp för att hylla henne.

Vi tackar Agneta för hennes stora värv och engagemang under alla år.

PODTIPS

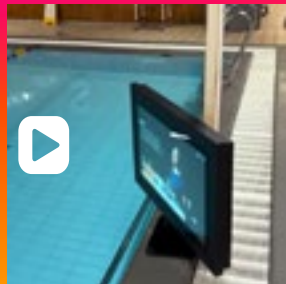


I podden *Snedtänkt med Kalle Lind* samtalar densamme med sjömannen August Jansson, som berättar om den danska filmkomedin *Martha* från 1967.

I programmet, på 68 minuter, lär även den mest inbitne Martha-fantasten kunna lära sig något nytt om sjöfartsklassikern.

Snedtänkt med Kalle Lind finns på Sveriges Radio, SR, och där poddar finns.

Follow us at [instagram.com/seamensservice](https://www.instagram.com/seamensservice)



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](https://www.seatime.se) and read about how to lay hands on the DVD at good price.

COPENHAGEN. FEBRUARY 12 2026.

The Nordic Photo Contest for Seafarers 2025 received a total of 778 photos from 115 seafaring photographers. As in previous years, the jury was impressed by the high quality of the images that made it to the final round.

This year's jury consisted of photographer and filmmaker Werner Karrasch from the Viking Ship Museum in Roskilde, and Søren Zeuth, documentary creator and portrait photographer.

– It was both difficult and exciting. The level of photography is very high. Many of the photographers have taken a stance on their motif and have made an effort to capture the moment or find the best motif", they said together.

When the results were presented to the Nordic organizers via video link later that afternoon, it turned out that Danish seafarers had taken four out of the five prizes, with the fifth prize going to Iceland. It is important to note that all photos are fully anonymized so the judges only evaluate the image itself. In addition to the prizes, five photos received honorable mentions, and here the spread between countries was better – only Finland was not represented.

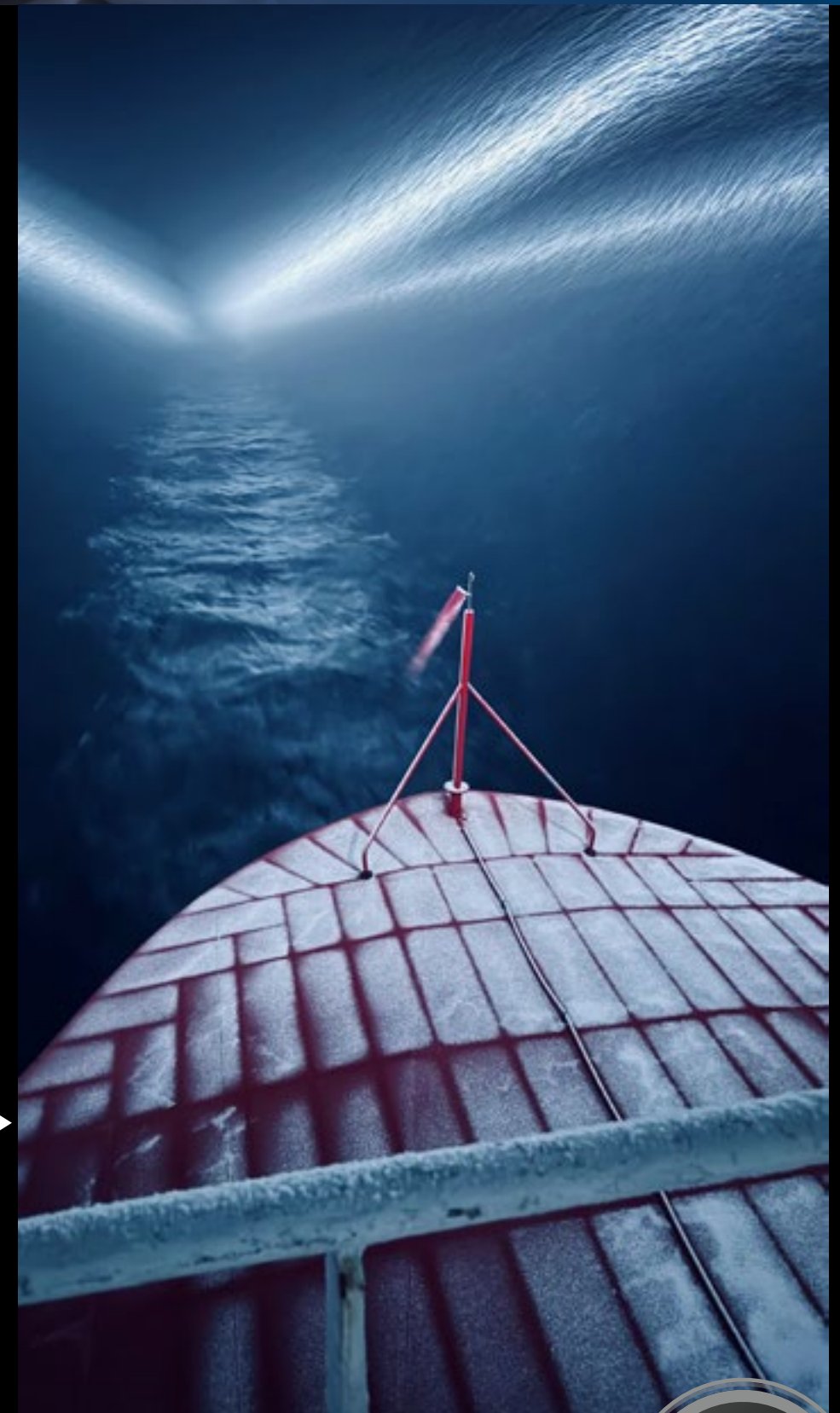
With the picture "Ribs in the snow", the Danish able seaman Gerner Rasmussen, on Irena Arctica, won the Nordic Photo Contest for Seafarers 2025.

The jury's statement:
We like the colors, the red and blue colors, and the spotlight with the blowing snow. They are abstract lines photographed at the right angle. It is as if the light catches or saves the ship.

WELCOME TO PARTICIPATE!

Don't miss the chance to win some of the fine prizes. **The Nordic Photo Contest for Seafarers 2026** 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](https://www.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](https://www.seatime.se/fototavling) before sending in your entries.





KONTAKTA SJÖMANSSERVICE

CENTRALA FUNKTIONER

SJÖMANSSERVICE CENTRALT

Sjöfartsverket
601 78 Norrköping
Besöksadress:
Östra Promenaden 7
Växel +46 (0)771-63 00 00

Affärsområdeschef:
Tel +46 (0)10-478 47 93
Operativ samordnare:
Tel +46 (0)10-478 47 05

SJÖMANSSERVICE MEDIA

Adress - se ovan
Funktionsansvarig:
Tel +46 (0)10-478 47 05
sjomansmedia@sjofartsverket.se
sjomansfoto@sjofartsverket.se

SJÖMANSSERVICE MOTION

Adress - se Göteborg
Funktionsansvarig:
Tel +46 (0)709-19 86 65
motion@sjofartsverket.se

SJÖMANSBIBLIOTEKET

Adress - se Göteborg
Tel +46 (0)10-478 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 +46 (0)10-478 49 55
rosenhill@sjofartsverket.se

MALMÖ

Kockum Fritid
Västra Varvsgatan 8
Tel +46 (0)708-16 88 25
sjomansservice.malmo@
sjofartsverket.se

NORRKÖPING

Johannisborg Seamen's Club
Norra Promenaden 80
Tel +46 (0)709-16 88 00
johannisborg@sjofartsverket.se

STOCKHOLM

Sjöfartsklubben Kaknäs
Kaknäsvägen 30
115 27 Stockholm
Tel +46 (0)708-16 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)

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

