

PRESSMEDDELANDE

18 mars 2024

Här är Sveriges bästa sjusovare - vinnaren i svenska sönmästerskapet

Sveriges första rikstäckande sönmästerskap som arrangerats av Scandic har lockat deltagare från alla hörn av landet och engagerat svenskar i alla åldrar. Hundratals tävlande har strävat efter en plats i finalen genom att samla sömnpöäng under en enda natt. Under natten stod de fem bästa deltagarna i Sverige på startlinjen, och nu kan vinnaren presenteras – Sveriges bästa sjusovare är **Mattias Carlqvist från Jönköping**.

Efter tre veckor av deltävlingar i Scandics sönmästerskap har nu fem finalister gjort upp om titeln "Sveriges bästa sjusovare" på Scandic Continental i Stockholm. Vinnaren är Mattias Carlqvist, från Jönköping.

- Det har varit en jättekul upplevelse det här! Att gå från en tredjeplats i kvalet till att leverera en första plats i finalen är jag väldigt stolt över. Jag har faktiskt inte känt av nerverna nu under finalen, vilket kan ha bidragit till vinsten. Ett sömntips som ofta funkar för mig är att jag känner mig mätt och nöjd när jag går och lägger mig, säger Mattias Carlqvist.

Riksfinalen – en riktig rysare

Finalen blev rafflande ända in på morgontimmarna då kvaltrea Mattias Carlqvist visade på en starkt ihållande djupsömn mot slutet av sovstadiet. Trots finalnerver och upptrappad mediebevakning lyckades han till och med sova ännu bättre än under kvalnatten. Tvåan, Frida Karlsson från Arboga, fick till snäppet mer av kronjuvelen djupsömn, men med en imponerande mängd drömsömn och i särklass minst lättsömn lyckades Mattias knipa segern med ynka 0,5 poäng.

- Nu står det klart att vi har att göra med en riktig sömnelit. Finalisternas poängsnitt är nämligen 42 procent bättre jämfört med hela mästerskapets kvalsnitt. Riksfinalen bjöd däremot på lite mer pressade omständigheter vilket kastade om placeringarna från kvalet en aning. Att förbättra sin sömn är något som går att träna på och Mattias har varit öppen med att han legat i hårdträning inför finalen, vilket har gett utdelning, säger Christian Benedict, sömnforskare och domare i tävlingen.

21 länsmästare - de 5 bästa till riksfinalen

Kvalet bestod av 21 stycken länsmästerskap och sammanlagt har 365 tävlande från alla Sveriges län försökt sova sig till en av fem finalplatser på 21 olika hotell över hela landet. Det var ett brett spann av deltagare i kvalet, där den yngsta deltagaren var 18 år och den äldsta 72 år, medelåldern var 40 år. Vidare har det varit 248 kvinnor och 177 män som deltagit i tävlingen. Under kvalet blev högst uppmätta sömnpöäng 126,692 och lägst uppmätta -34,400. Medelvärde av all sömndata hamnar på 83,799 sömnpöäng.

- Det är otroligt kul att så många svenskar runt om i Sverige har valt att engagera sig i vårt sönmästerskap. Genom initiativet vill vi få svenskar att öka kunskapen om sömn och få fler att reflektera över sina sömnvanor, oavsett om man sover som en sjusovare eller inte. Stort grattis till vinnaren av årets sjusovare som nu får sova extra gott i en av Scandics sviter under en hel vecka, säger Mikaela Björkander, Marknadschef på Scandic Hotels.

Finalresultat:

1. Mattias Carlqvist, Jönköping, 124.47 poäng

- Djupsömn: 121 min

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com

- Remsömn: 192 min
- Lättsömn: 287 min
- Vakentid: 0 min

2. Frida Karlsson, Arboga, 123.90 poäng

- Djupsömn: 129 min
- Remsömn: 160 min
- Lättsömn: 311 min
- Vakentid: 0 min

3. Anna Olofsson, Göteborg, 119.76 poäng

- Djupsömn: 69 min
- Remsömn: 155 min
- Lättsömn: 376 min
- Vakentid: 0 min

4. Robert Eriksson, Örnsköldsvik, 116.16 poäng

- Djupsömn: 119 min
- Remsömn: 136 min
- Lättsömn: 327 min
- Vakentid: 18 min

5. Filippa Sundberg, Järfälla, 107.21 poäng

- Djupsömn: 128 min
- Remsömn: 91 min
- Lättsömn: 340 min
- Vakentid: 41 min

Bilder på finalister:

[Länk](#)

Om sönmästerskapet:

Svenskar kunde boka tävlingsrum på 21 hotell över hela landet, ett i varje län, för att tävla om titeln som länsmästare. Under det tre veckor långa kvalet fick varje deltagare 10 timmar sömn, och bedömdes av sömnforskaren Christian Benedict på djupsömn, drömsömn och lättsömn. De med bäst resultat tävlade under en finalnatt på Scandic Continental i Stockholm den 17-18 mars. Vinnaren av "Sveriges bästa sjuovare" tilldelades en veckas vistelse i sviten på valfritt Scandic hotell.

Om Christian Benedict:

Christian Benedict är docent i neurovetenskap vid Uppsala universitet och forskar om sömnens betydelse för hälsan och prestationen. Christian har fått flera vetenskapliga priser för sin sömnforskning. Dessutom föreläser han om sin forskning på många internationella konferenser och är känd för att förmedla fakta och kunskap om sömn på ett pedagogiskt och underhållande sätt. Han är senast aktuell med den nya boken "Sov dig till ett bättre liv".

För mer information, vänligen kontakta:

Oscar Brehmer, Communication Manager, Scandic Hotels Group

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com

Email: oscar.brehmer@scandichotels.com

Telefon: +46 721 709 297

Malin Selander, Kommunikationsdirektör, Scandic Hotels Group

Email: malin.selander@scandichotels.com

Telefon: +46 704 264 006

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com