

# Glädjen som blev hennes signatur

---

## Berättelse

---

### En talang från start

Carolina Klüft föddes 1983 och växte upp i Växjö i en familj där idrott genomsyrade vardagen. Hennes far hade spelat fotboll och hennes mor hade tävlat i längdhopp, vilket innebar att rörelse och tävling kändes naturligt för Carolina redan från början. Hon provade flera grenar som ung, men det skulle bli sjukampen som gjorde henne till ett av Sveriges största idrottsnamn någonsin.

### Friidrottens hårdaste prov

Sjukamp betraktas ofta som en av de mest krävande grenarna inom friidrotten. Under två dagar tävlar idrottaren i sju olika moment: häcklöpning, höjdhopp, kulstötning och 200 meter den första dagen, och därefter längdhopp, spjut och 800 meter den andra. För att lyckas måste man behärska både snabbhet, styrka, teknik och uthållighet. Följaktligen säger många att sjukampare är friidrottens mest kompletta idrottare, eftersom en svaghet i en enda gren snabbt kan kosta segern.

### Glädjen som vapen

Det som verkligen skilde Carolina från andra var hennes inställning. Medan många toppidrottare ser spända och allvarliga ut, log hon, skrattade och dansade ibland mitt under tävlingen. Å ena sidan fanns en enorm press på henne; å andra sidan tycktes hon hantera den genom att ha roligt. Den glädjen blev hennes signatur och en del av förklaringen till hennes framgångar. Redan 2003 blev hon världsmästare, och året därpå tog hon OS-guld i Aten med stor marginal – då bara 21 år gammal.

Mellan 2002 och 2007 förlorade Carolina inte en enda mångkamp, vilket är närmast unikt i en så oförutsägbar gren. Hon vann VM-guld tre gånger i följd och är fortfarande den enda idrottare som lyckats med den bedriften. Vid VM i Osaka 2007 satte hon dessutom europeiskt rekord med 7 032 poäng, ett resultat som länge ansetts nästan omöjligt att nå.

### Ett oväntat val

Efter triumfen i Osaka gjorde Carolina något som förvånade många. Trots att hon var helt överlägsen i sjukamp valde hon att lämna grenen och i stället satsa på längd- och trestegshopp. Hon nådde aldrig samma höjder där, men hon framhöll själv att hon aldrig ångrade beslutet. För henne handlade idrott om att utvecklas och må bra, inte enbart om att samla medaljer. År 2012 avslutade hon sin tävlingskarriär.

Efter karriären har Carolina arbetat med att stötta unga idrottare och uppmuntra dem att hitta sin egen glädje i idrotten. För många svenskar står hon kvar som en av landets främsta förebilder. Det beror inte enbart på alla guld, utan minst lika mycket på det hon visade vid sidan av resultaten: att man kan prestera på högsta nivå och samtidigt behålla sitt leende. Hennes berättelse antyder att verklig styrka inte bara handlar om att vinna, utan om hur man bär både sina segrar och sina val.

## Ordlista

| ORD          | FÖRKLARING  |
|--------------|---|
| genomsyra    | finnas överallt, prägla helt                          |
| krävande     | svår, som kräver mycket av en                         |
| behärska     | vara riktigt bra på, kunna fullt ut                   |
| komplett     | fullständig, som behärskar allt                       |
| inställning  | hur man tänker och förhåller sig till något           |
| signatur     | något som är typiskt och kännetecknande för en person |
| oförutsägbar | svår att veta utgången av i förväg                    |
| bedrift      | en imponerande prestation                             |
| överlägsen   | mycket bättre än alla andra                           |
| framhålla    | betona, lyfta fram som viktigt                        |
| triumf       | en stor seger   |
| antyd        | låta förstå utan att säga rakt ut                     |

## Läsförståelsefrågor

---

- Varför kändes idrott naturligt för Carolina redan som barn?
  - Hon gick i en skola med idrottsprofil.
  - Båda hennes föräldrar hade hållit på med idrott.
  - Hon bodde nära en stor idrottsanläggning.
- Vilken ordning tävlar man i under sjukampens första dag?
  - Längdhopp, spjut och 800 meter.
  - Häcklöpning, höjdhopp, kulstötning och 200 meter.
  - 800 meter, höjdhopp och spjut.
- Varför kan en enda svag gren vara så farlig i sjukamp?
  - Domarna sänker då alla andra poäng.
  - Man måste behärska allt, så en svaghet kan kosta segern.
  - Man får inte fortsätta tävlingen efter ett dåligt resultat.
- Vad var typiskt för Carolinas sätt att tävla?
  - Hon visade glädje och log under tävlingarna.
  - Hon undvek att titta på sina konkurrenter.
  - Hon tränade i hemlighet före varje gren.
- Vad hände vid VM i Osaka 2007?
  - Hon förlorade sin första mångkamp.
  - Hon satte europeiskt rekord med 7 032 poäng.
  - Hon tvingades bryta på grund av skada.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  - Carolina vann VM i sjukamp tre gånger i rad.
  - Hon förlorade flera mångkamper mellan 2002 och 2007.
  - Hon tränade tillsammans med sin mamma under hela karriären.
  - Hon avslutade sin tävlingskarriär 2012.
- Texten säger att Carolina var "helt överlägsen" i sjukamp men ändå bytte gren. Vad säger detta val om hur hon såg på idrott?
- Förklara med egna ord vad som menas med att glädjen blev hennes "signatur".
- I sista stycket står det att hennes berättelse "antyder att verklig styrka inte bara handlar om att vinna". Vad tror du att texten vill att läsaren ska förstå?
- Varför är Carolina en förebild för många svenskar, enligt texten? Ge två skäl.

## Facit

1. b
2. b
3. b
4. a
5. b
6. 1. ja b) nej c) det står inte i texten d) ja
7. Exempel på svar: Det visar att idrott för henne handlade om att utvecklas och må bra, inte bara om att vinna medaljer. Hon vågade välja sin egen väg även när hon hade kunnat fortsätta vinna.
8. Exempel på svar: Det betyder att glädjen var något typiskt för just henne – något man genast kände igen och förknippade med Carolina, på samma sätt som en signatur hör ihop med en bestämd person.
9. Exempel på svar: Texten vill nog få läsaren att förstå att styrka också handlar om inställning, mod och hur man hanterar både framgång och svåra val – inte bara om resultat och segrar.
10. Exempel på svar: Dels för alla hennes guld och rekord, dels för att hon visade att man kan lyckas på högsta nivå och samtidigt behålla glädjen och sitt leende.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Temat är prestation, inställning och att våga välja sin egen väg. Texten lämpar sig för samtal om förebilder, om press och om vad framgång egentligen är. Inferensfrågorna (7–9) tränar att tolka antydningar och budskap som inte sägs rakt ut.

## Diskussionsfrågor

- Carolina valde att lämna en gren där hon var bäst i världen. Skulle du ha gjort samma val? Varför, eller varför inte?
- Texten antyder att inställning kan vara lika viktig som talang. Håller du med? Ge exempel.
- Vad betyder framgång för dig – är det att vinna, eller något annat?
- Vem är en förebild för dig, och vad är det hos den personen som inspirerar dig?
- **Skriv (6 meningar):** Beskriv en person du beundrar. Vad har den personen gjort, och vad kan vi lära oss av honom eller henne?

### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Carolina Klüft ([en.wikipedia.org/wiki/Carolina\\_Klüft](https://en.wikipedia.org/wiki/Carolina_Klüft))
- Encyclopædia Britannica: Carolina Klüft ([britannica.com/biography/Carolina-Kluft](https://britannica.com/biography/Carolina-Kluft))
- World Athletics: Klüft, Swedish Heptathlon legend, retires ([worldathletics.org](https://worldathletics.org))

- Olympedia: Carolina Klüft ([olympedia.org/athletes/104868](https://olympedia.org/athletes/104868))

Faktagranskad i juni 2026. Nyckelfakta: Carolina Klüft föddes 2 februari 1983 i Sandhults församling (Älvsborgs län) och växte upp i Växjö. Hon tävlade i sjukamp och vann OS-guld i Aten 2004 (6 952 poäng). Hon blev världsmästare i sjukamp tre gånger i rad (2003, 2005, 2007) – den enda i historien – och var obesegrad i mångkamp 2002–2007. I Osaka 2007 satte hon europeiskt rekord med 7 032 poäng. Hon bytte senare till längd- och trestegshopp, tävlade i OS 2008 i Peking och avslutade karriären 2012. Inga väsentliga osäkerheter i kärnfakta.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.