

# Kvällen i Aten då hon log i mål

---

## Berättelse

---

### Inför det största provet

Den 20 augusti 2004 var luften varm och stilla över den olympiska arenan i Aten. Carolina Klüft var bara 21 år, men hon var redan världsmästare i sjukamp och betraktades som en av favoriterna till OS-guldet. Förväntningarna var höga, både i Sverige och bland publiken på plats. Trots det verkade hon påfallande lugn. Där andra idrottare gick spända och slutna inför sina grenar, log hon, pratade och tycktes nästan njuta av stämningen. Just den inställningen skulle prägla hela hennes tävling.

### Sju grenar på två dagar

Sjukamp räknas som ett av friidrottens hårdaste prov, eftersom den pågår under två hela dagar och kräver att man behärskar sju mycket olika moment. Den första dagen i Aten tävlade Carolina i 100 meter häck, höjdhopp, kulstötning och 200 meter. Hon inledde starkt, och efter höjdhoppet, där hon klarade 1,91 meter, gick hon upp i ledningen. Därifrån slutade hon aldrig att bygga på sitt försprång. Gren efter gren ökade hon avståndet ner till konkurrenterna, vilket är ovanligt i en gren där ledningen brukar växla fram och tillbaka.

Den andra dagen fortsatte mönstret. I längdhoppet nådde hon 6,78 meter, och i spjutet kastade hon knappt 49 meter. När det var dags för den sjunde och sista grenen, 800 meter, hade hon ett så stort försprång att guldet i praktiken redan var avgjort. Matematiskt sett behövde hon bara ta sig runt banan utan missöde för att bli olympisk mästare.

### Det sista loppet

Ändå sprang hon loppet på sitt eget sätt. Hon tog sig kontrollerat genom de två varven, lät de andra dra och sparade på krafterna. På den sista raksträckan, upploppet, hände något som blev en del av bilden av henne: hon började le redan innan hon nått mållinjen. Efter två dagars tävling och sex tunga grenar måste benen ha värkt, men ändå strålade hon. När hon passerade mållinjen var saken klar. Klockan stannade på 2.14,15 i 800 meter, och totalt hade hon samlat 6 952 poäng – ett nytt olympiskt rekord.

Marginalen var nästan överklig. Tvåan, Austra Skujytė från Litauen, slutade på 6 435 poäng, och britten Kelly Sotherton tog brons. Carolina vann alltså med hela 517 poäng, en skillnad som i sjukampssammanhang är enorm; ofta avgörs medaljerna med bara några enstaka poäng efter sju grenar. Hennes seger var inte bara en seger, utan en fullständig överlägsenhet.

### Mer än en medalj

Det som många bär med sig från den kvällen är dock inte i första hand siffrorna. Det är bilden av en ung kvinna som dansade, log och vinkade mitt i ett av idrottens mest krävande prov. Medan flera av hennes konkurrenter såg utmattade och spända ut, gav Carolina intryck av att faktiskt ha roligt. Efter målgången tog hon den svenska flaggan och sprang ett varv runt arenan, samtidigt som

publiken jublade. För många svenskar blev det ögonblicket sinnebilden av henne: inte den hårda, sammanbitna mästaren, utan den som lyckas just för att hon vågar behålla sin glädje.

Den där kvällen i Aten visar något om vem Carolina Klüft var som idrottare. Hon ställde de allra högsta kraven på sig själv, men hon vägrade låta pressen ta ifrån henne glädjen i att tävla. På så vis blev guldet i Aten mer än ett resultat i en tabell. Det blev en bild av att man kan vara bäst i världen och ändå le i mål – och det är kanske därför hon fortfarande står kvar som en av Sveriges mest älskade idrottsförebilder.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
betraktas som	ses som, anses vara
påfallande	tydligt, så att man lägger märke till det
inställning	hur man tänker och förhåller sig till något
prägl	sätta sin stämpel på, känneteckna
behärska	vara riktigt bra på, kunna fullt ut
moment	här: en enskild gren eller del
försprång	avståndet ner till de som ligger efter
missöde	en liten olycka, något som går fel
upploppet	sista raksträckan i ett lopp
stråla	här: se mycket glad och lysande ut
overklig	nästan omöjlig att tro på
överlägsenhet	att vara klart bättre än alla andra
sinnebild	en typisk bild som fångar något helt
sammanbiten	spänd och allvarlig, hårt fokuserad

## Läsförståelsefrågor

---

1. Hur framstod Carolina inför tävlingen, jämfört med andra idrottare?
  1. Mer spänd och sluten än de andra
  2. Påfallande lugn; hon log och tycktes njuta
  3. Trött och osäker
2. Varför räknas sjukamp som ett av friidrottens hårdaste prov?
  1. Den pågår två dagar och kräver att man behärskar sju olika moment
  2. Den avgörs i mörker
  3. Bara de bästa får ställa upp
3. Efter vilken gren tog Carolina ledningen, och vad var ovanligt med hur hon ledde?
  1. Efter spjutet; hon låg jämnt med de andra
  2. Efter höjdhoppet; hon ökade sitt försprång gren för gren
  3. Efter 800 meter; hon gick om i sista stund
4. Varför behövde hon "bara ta sig runt banan utan missöde" på 800 meter?
  1. De andra hade brutit
  2. Hon hade ett så stort försprång att guldet i praktiken var klart
  3. Loppet räknades inte med i poängen
5. Vad menar texten med att hennes seger var "en fullständig överlägsenhet"?
  1. Att hon vann med mycket stor marginal, inte bara knappt
  2. Att domarna gynnade henne
  3. Att hon tävlade ensam
6. Stämmer påståendena? Svara *ja*, *nej* eller *det står inte i texten*.
  1. Carolina satte ett nytt olympiskt rekord med 6 952 poäng.
  2. Hon vann med 517 poäng före tvåan.
  3. Silvermedaljören kom från Storbritannien.
  4. Efter målgången sprang hon ett varv med den svenska flaggan.
7. Texten säger att medaljerna i sjukamp "ofta avgörs med bara några enstaka poäng". Varför gör det Carolinas marginal extra anmärkningsvärd? (inferens)
8. Förklara med egna ord vad som menas med att kvällen blev "sinnebilden av henne". (öppen fråga)
9. I sista stycket står det att hon "vägrade låta pressen ta ifrån henne glädjen". Vad tror du att texten vill att läsaren ska förstå om hennes sätt att vara? (inferens)

10. Varför står Carolina fortfarande kvar som en av Sveriges mest älskade idrottsförebilder, enligt texten? Ge två skäl. (öppen fråga)

### Facit

1. Påfallande lugn; hon log och tycktes njuta
1. Den pågår två dagar och kräver att man behärskar sju olika moment
1. Efter höjdhoppets; hon ökade sitt försprång gren för gren
1. Hon hade ett så stort försprång att guldmedaljen i praktiken var klart
1. Att hon vann med mycket stor marginal, inte bara knappt
1. ja b) ja c) nej (silvret togs av Austra Skujytė från Litauen) d) ja
- Exempel på svar: Eftersom medaljerna brukar skiljas åt med bara några poäng efter sju grenar, visar en marginal på 517 poäng att hon var i en helt egen klass och vann oerhört överlägset.
- Exempel på svar: Det betyder att just den bilden – en ung kvinna som ler och dansar mitt i ett hårt prov – fångar hela vem hon var och blev det man genast tänker på när man hör hennes namn.
- Exempel på svar: Att hon visade att man kan ta idrott på största allvar och prestera på toppnivå utan att bli sammanbiten – att glädjen inte var en svaghet utan en del av hennes styrka.
- Exempel på svar: Dels för alla hennes segrar och rekord, dels för att hon visade att man kan vara bäst i världen och ändå le och ha roligt – hon förknippas med både framgång och glädje.

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

### FÖR LÄRAREN

Texten är en litterär närbild av guldögonblicket i Aten 2004 och är tänkt att komplettera den biografiska texten, inte upprepa den. Den står i preteritum och lämpar sig för att öva dåtid samt tidsord och sambandsord (inför, därifrån, ändå, på så vis). Frågorna 7–9 kräver inferens och passar för par- eller helklassdiskussion. Lyft gärna fram hur samma drag – glädje under press – återkommer genom hela hennes karriär och binder ihop texten med biografien.

### Diskussionsfrågor

- Carolina log och dansade mitt i ett av idrottens hårdaste prov. Hjälper det att ta det lätt när man är pressad, eller blir man bättre av att vara allvarlig och fokuserad? Diskutera.
- Sjukamp belönar den som är bra på många olika saker. Är det mer värt att vara mångsidig eller att vara absolut bäst på en enda sak? Motivera.

- Ibland minns vi en idrottare lika mycket för hur hen var som för resultaten. Varför är det så, tror du?
- Texten antyder att glädje kan vara en del av styrkan, inte en motsats till den. Håller du med? Ge gärna ett exempel från ditt eget liv eller arbete.
- **Skriv (6 meningar):** Beskriv en person du beundrar – inom eller utanför idrotten. Vad har personen gjort, hur är hen som människa, 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.