

Hon log och vann i sju grenar

Berättelse

Carolina Klüft föddes 1983 och växte upp i Växjö. Hennes föräldrar hade tävlat i idrott, och Carolina var duktig redan som barn. När hon blev äldre började hon med sjukamp.

Sjukamp är en mycket svår gren. Under två dagar tävlar man i sju olika grenar. Man springer, hoppar och kastar. Eftersom man måste vara bra på allt, säger många att sjukampare är de mest kompletta idrottarna.

Carolina var speciell, eftersom hon log och hade roligt när hon tävlade. Andra idrottare såg ofta allvarliga ut, men hon dansade ibland på arenan. År 2003 blev hon världsmästare. Året därpå, 2004, vann hon OS-guld i Aten. Då var hon bara 21 år.

Mellan 2002 och 2007 förlorade Carolina ingen enda mångkamp. Hon vann VM tre gånger i rad, och ingen annan har lyckats med det. När hon tävlade i Osaka 2007 satte hon dessutom ett nytt europeiskt rekord.

Sedan ville Carolina prova något nytt. Hon slutade med sjukamp och började i stället med längdhopp och trestegshopp. Hon ångrade aldrig sitt val. År 2012 slutade hon att tävla. Efter karriären har hon hjälpt unga idrottare, och många ser henne fortfarande som en stor förebild.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
duktig	bra på något
gren	en sorts idrott, till exempel höjdhopp
kasta	slänga något långt, till exempel ett spjut
komplett	Nu är laget komplett, alla är här.
allvarlig	inte glad, seriös
arena	en stor plats där man tävlar i idrott
världsmästare	den bästa i hela världen
rekord	det bästa resultatet någonsin
ångra	önska att man gjort något annat
förebild	en person som andra vill likna

Läsförståelsefrågor

1. Var växte Carolina upp?
 1. I Stockholm.
 2. I Växjö.
 3. I Aten.
2. Vad gör man i sjukamp?
 1. Man tävlar i sju grenar under två dagar.
 2. Man spelar fotboll i ett lag.
 3. Man simmar långa sträckor.
3. Vad var speciellt med Carolina när hon tävlade?
 1. Hon var ofta arg och allvarlig.
 2. Hon log och hade roligt.
 3. Hon tävlade alltid på natten.
4. Hur gammal var hon när hon vann OS-guld?
 1. 18 år.
 2. 21 år.
 3. 25 år.
5. Varför slutade hon med sjukamp?
 1. Hon blev skadad och kunde inte fortsätta.
 2. Hon ville prova något nytt.
 3. Hon flyttade till ett annat land.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Carolina vann VM tre gånger i rad.
 2. Hon förlorade många mångkamper mellan 2002 och 2007.
 3. Hennes bror var också en känd idrottare.
7. Varför säger många att sjukampare är de mest kompletta idrottarna? Svara med en mening.
8. Carolina log och dansade när hon tävlade. Vad tror du att hon kände? Förklara kort.

Facit

1. b
2. a
3. b
4. b
5. b
6. 1. ja b) nej c) det står inte i texten
7. Exempel på svar: För att de måste vara bra på många olika saker – springa, hoppa och kasta.
8. Exempel på svar: Hon kände nog glädje och hade roligt, även om tävlingen var svår och viktig.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Temat är idrott och positiv inställning. Texten passar för samtal om förebilder och om hur känslor kan påverka hur vi presterar. Öppna fråga 8 tränar enkel inferens.

Diskussionsfrågor

- Är det lättare att lyckas om man har roligt? Vad tror du?
- Vilken idrott tycker du är roligast att titta på eller göra?
- Finns det en person som är en förebild för dig? Berätta varför.
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en idrott eller en aktivitet som du gillar. Varför tycker du om den?

Källor och faktagranskning

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