

Flickan som log när det var som svårast

Berättelse

Carolina Klüft föddes 1983 och växte upp i Växjö i en familj där idrott var en självklar del av livet. Hennes pappa hade spelat fotboll och hennes mamma hade tävlat i längdhopp, vilket kanske förklarar varför Carolina tidigt visade en sällsynt talang. Som ung provade hon många grenar, men det var sjukampen som skulle göra henne världsberömd.

Sjukamp är en av friidrottens tuffaste grenar. Under två dagar tävlar idrottaren i sju olika grenar: häcklöpning, höjdhopp, kulstötning, 200 meter, längdhopp, spjut och till slut 800 meter. Det krävs att man är både snabb, stark och uthållig, och att man klarar att prestera även när kroppen är trött. Många tycker att sjukampare är friidrottens mest kompletta idrottare.

Det som gjorde Carolina speciell var inte bara att hon vann, utan hur hon gjorde det. Medan andra såg spända och allvarliga ut, log hon, skrattade och dansade ibland på arenan. Trots att pressen var enorm verkade hon ha roligt. År 2003 blev hon världsmästare för första gången, och året därpå tog hon OS-guld i Aten med stor marginal. Hon var då bara 21 år.

Mellan 2002 och 2007 förlorade Carolina inte en enda mångkamp, vilket är nästan ofattbart i en så svår gren. Hon vann VM-guld tre gånger i rad och är fortfarande den enda idrottare som har lyckats med det. Vid VM i Osaka 2007 satte hon dessutom europeiskt rekord med 7 032 poäng, ett resultat som få trodde var möjligt.

Efter Osaka kände Carolina att hon ville prova något nytt. Hon lämnade sjukampen och satsade i stället på längd- och trestegshopp. Hon nådde aldrig samma framgångar i de grenarna, men hon ångrade aldrig sitt val. År 2012 avslutade hon sin karriär. Efter karriären har hon arbetat med att hjälpa unga idrottare, och för många svenskar är hon fortfarande en förebild – inte bara för sina segrar, utan för glädjen hon visade.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
självklar	något man tar för givet, naturlig
sällsynt	mycket ovanlig
talang	en speciell begåvning, något man är bra på
uthållig	klarar att hålla på länge utan att ge upp
prestera	göra ett bra resultat
komplett	fullständig, som kan allt
marginal	avståndet mellan vinnaren och nästa person
ofattbart	så otroligt att man knappt kan förstå det

ORD	FÖRKLARING
rekord	det bästa resultatet någonsin
satsa	anstränga sig hårt för ett mål
ångra	önska att man hade gjort något annorlunda
förebild	en person andra vill likna

Läsförståelsefrågor

1. Varför hade Carolina kanske lätt för idrott redan som barn?
 1. Hon tränade på en speciell skola.
 2. Båda hennes föräldrar hade hållit på med idrott.
 3. Hon bodde nära ett stort friidrottsstadion.
2. Vad är typiskt för sjukamp?
 1. Man tävlar i sju grenar under två dagar.
 2. Man springer bara långa sträckor.
 3. Man tävlar ensam mot klockan i en gren.
3. Vad gjorde Carolina annorlunda jämfört med många andra idrottare?
 1. Hon tränade mycket mer än alla andra.
 2. Hon visade glädje och log under tävlingarna.
 3. Hon tävlade alltid i flera länder samtidigt.
4. Vad hände vid VM i Osaka 2007?
 1. Hon förlorade för första gången.
 2. Hon satte europeiskt rekord i poäng.
 3. Hon skadade sig och bröt tävlingen.
5. Varför slutade hon med sjukamp?
 1. Hon blev för gammal för grenen.
 2. Hon ville prova något nytt.
 3. Tränaren tvingade henne att byta.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Carolina vann OS-guld när hon var 21 år.
 2. Hon förlorade flera mångkamper mellan 2002 och 2007.
 3. Hennes bästa kompis tränade tillsammans med henne.
7. I 800 meter, den sista grenen i sjukampen, är idrottarna ofta väldigt trötta. Vad säger det om vad sjukamp kräver av en person?
8. Vad menas i texten med att hon är en förebild "inte bara för sina segrar"? Förklara med egna ord.

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: Det visar att sjukamp kräver stor uthållighet och mental styrka, eftersom man måste kunna prestera bra även när kroppen redan är trött efter de andra grenarna.
8. Exempel på svar: Det betyder att människor beundrar henne för hur hon var som person – glad, positiv och med en bra inställning – och inte enbart för att hon vann medaljer.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Temat är idrott, prestation och inställning. Texten lyfter att framgång kan handla om mer än resultat – glädje och attityd är också viktigt. Passar bra för samtal om förebilder och om hur man hanterar press.

Diskussionsfrågor

- Carolina log och hade roligt även när pressen var stor. Hjälper det att vara positiv när man har en svår uppgift? Varför, eller varför inte?
- Vem är en förebild för dig, och vad är det hos den personen du beundrar?
- Är det viktigare att vinna eller att göra sitt bästa? Motivera ditt svar.
- **Skriv (5 meningar):** Berätta om en gång då du kämpade hårt med något. Vad gjorde du, och hur kändes det efteråt?

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.