

# Kvinnan som vågade byta idrott – och blev bäst i världen

---

## Berättelse

---

Magdalena Forsberg föddes 1967 och växte upp i Ullånger i Ångermanland. Som ung satsade hon på längdskidor, en idrott där Sverige hade många stjärnor. Hon var duktig och fick åka för landslaget, men hon nådde aldrig riktigt ända fram. Trots att hon tränade hårt, blev hon sällan bäst. Många i hennes situation hade kanske gett upp, men Magdalena valde en annan väg.

I mitten av 1990-talet bestämde hon sig för att satsa på skidskytte i stället. Skidskytte är en tuff sport, där man åker längdskidor och samtidigt skjuter mot små mål med gevär. Det svåra är att man måste vara lugn när man skjuter, även om man är trött och hjärtat slår fort. Beslutet att byta idrott var modigt, eftersom hon redan var nästan trettio år. Hennes man, Henrik Forsberg, stöttade henne, och en tysk tränare som hette Wolfgang Pichler hjälpte henne att utvecklas.

Bytet blev en stor framgång. Magdalena visade sig vara nästan perfekt för skidskytte. Hon var redan en mycket stark längdåkare, vilket gjorde att hon var snabb i spåret. Samtidigt lärde hon sig att skjuta säkert under press. Säsongen 1996–1997 vann hon den totala världscupen för första gången. Sedan fortsatte hon att vinna år efter år. Till slut hade hon vunnit världscupen sex säsonger i rad, vilket ingen annan kvinna hade gjort.

Under sina bästa år var Magdalena nästan omöjlig att slå. Hon tog sex VM-guld och vann totalt 42 individuella världscuptävlingar. Det var ett rekord bland damer inom skidskytte som stod sig ännu 2025. Det enda som länge saknades var en olympisk medalj. Vid OS i Salt Lake City 2002 lyckades hon till slut. Hon tog brons på 15 kilometer och brons i sprinten. För många var det en lättnad, eftersom hon hade varit så dominerande i andra tävlingar. Strax efter OS valde hon att avsluta sin karriär, medan hon fortfarande var i toppform.

Magdalena Forsbergs historia handlar inte bara om medaljer. Den handlar också om att våga tänka om. Hon var redan en vuxen, etablerad idrottare när hon bytte sport, och ändå blev hon bäst i världen. Hennes berättelse visar att det inte alltid är fel att börja om, även om man har kommit en bit på vägen. Ibland är ett modigt beslut precis det som behövs.

## Ordlista

---

ORD	FÖRKLARING
satsa på	välja att lägga mycket tid och kraft på något
landslaget	det bästa laget som tävlar för hela landet
nå ända fram	lyckas bli bäst, vinna
skidskytte	sport där man åker skidor och skjuter med gevär

---

<b>ORD</b>	<b>FÖRKLARING</b>
gevär	ett vapen som man skjuter med
mål	det man försöker träffa när man skjuter
under press	när det är jobbigt och mycket står på spel
modigt	när man vågar göra något svårt
utvecklas	bli bättre, lära sig mer
världscupen	en stor internationell tävlingsserie
i rad	flera gånger efter varandra utan paus
dominerande	mycket starkare än alla andra
i toppform	i sitt allra bästa skick
etablerad	någon som redan är känd och har en plats

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vilken idrott satsade Magdalena på först?
  1. Skidskytte
  2. Längdskidor
  3. Skridsko
2. Varför var det modigt att byta idrott?
  1. Hon var nästan trettio år och började nästan om
  2. Hon var rädd för gevär
  3. Hennes man var emot beslutet
3. Vad gjorde Magdalena till en bra skidskytt?
  1. Hon var snabb i spåret och kunde skjuta lugnt under press
  2. Hon var längst i landslaget
  3. Hon tränade aldrig på att skjuta
4. Vad var länge det enda som saknades i hennes karriär?
  1. En världscupseger
  2. En olympisk medalj
  3. En tränare
5. Vad gjorde hon strax efter OS 2002?
  1. Bytte tillbaka till längdskidor
  2. Avslutade sin karriär
  3. Flyttade till Tyskland
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Magdalena vann den totala världscupen sex säsonger i rad.
  2. Hon hade aldrig några framgångar som längdåkare.
  3. Magdalena har tre barn.
7. Förklara med egna ord varför det är svårt att skjuta bra i skidskytte.
8. Texten säger att brons-medaljerna var "en lättnad". Varför tror du att det kändes så för Magdalena? (inferens)
9. Vad menas med att hon avslutade karriären "medan hon fortfarande var i toppform"?
10. Vilket budskap vill texten ge läsaren? Skriv en kort mening med egna ord.

## Facit

1. Längdskidor
1. Hon var nästan trettio år och började nästan om
1. Hon var snabb i spåret och kunde skjuta lugnt under press
1. En olympisk medalj
1. Avslutade sin karriär
1. ja b) nej c) det står inte i texten
- Exempel på svar: Man är trött och andfådd efter åkningen, men måste ändå vara lugn och stilla för att träffa de små målen.
- Exempel på svar: Hon hade vunnit nästan allt annat, men aldrig en OS-medalj. Därför kändes det skönt att äntligen lyckas på OS.
- Exempel på svar: Hon slutade när hon fortfarande var en av de bästa, inte för att hon hade blivit sämre.
- Exempel på svar: Det kan vara modigt och bra att börja om, även när man redan har kommit långt.

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

### FÖR LÄRAREN

Temat är mod och att våga tänka om i livet. Texten passar bra för samtal om karriärbyten och att börja om som vuxen, vilket många i gruppen kan känna igen från sina egna liv.

## Diskussionsfrågor

- Har du någon gång bytt riktning i livet, till exempel jobb, studier eller bostadsland? Hur kändes det?
- Magdalena började om som vuxen. Vad är svårt med att börja om när man inte längre är ung?
- Vad tror du behövs för att lyckas med ett stort beslut: tur, hårt arbete eller stöd från andra?
- **Skriv (4–5 meningar):** Berätta om en gång då du vågade göra något svårt eller nytt. Vad hände, och hur kändes det efteråt?

### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Magdalena Forsberg (svenska) – [https://sv.wikipedia.org/wiki/Magdalena\\_Forsberg](https://sv.wikipedia.org/wiki/Magdalena_Forsberg)
- Wikipedia: Magdalena Forsberg (engelska) – [https://en.wikipedia.org/wiki/Magdalena\\_Forsberg](https://en.wikipedia.org/wiki/Magdalena_Forsberg)
- Sveriges Olympiska Kommitté – <https://sok.se/idrottare/idrottare/m/magdalena-forsberg.html>
- Wikimedia Commons: Category Magdalena Forsberg – [https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Magdalena\\_Forsberg](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Magdalena_Forsberg)

Faktagranskad i juni 2026. Maria Magdalena Forsberg (född Wallin) föddes 25 juli 1967 och växte upp i Ullånger i Ångermanland. Hon tävlade först i längdskidor och bytte sedan till skidskytte (världscupdebut i skidskytte 1994). Hon vann den totala världscupen sex säsonger i rad (1996/97–2001/02), tog sex VM-guld och två OS-brons (15 km och sprint) vid OS

i Salt Lake City 2002. Hon har 42 individuella världscupsegrar, vilket var rekord bland damer (stod sig ännu 2025).  
Osäkerhet: källorna anger olika födelseort – svenska Wikipedia anger Örnköldsvik, engelska Wikipedia anger Ullånger.  
Texten skriver därför att hon "växte upp i Ullånger", vilket källorna är överens om.

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