

Åtta år, hundra meter, ett världsrekord

Berättelse

Kvällen i Rio

Söndagskvällen den 7 augusti 2016 låg en speciell spänning över den olympiska simhallen i Rio de Janeiro. På läktarna satt tusentals åskådare, och runt om i världen följde miljoner människor tävlingarna på sina skärmar. Bakom ett av startblocken stod Sarah Sjöström, 22 år gammal, och väntade på finalen i 100 meter fjäril. Det var den gren hon helst av allt ville vinna, och samtidigt den gren där hon under nästan tio år hade tillhört världens absoluta toppskikt.

För Sjöström var det här inget vanligt lopp. Hon hade simmat i sitt första OS redan 2008, som mycket ung. Sedan dess hade hon hunnit bli både Europa- och världsmästare, och hon hade satt världsrekord på distansen. Ändå hade en sak hela tiden saknats i hennes samling: ett olympiskt guld. Två gånger tidigare hade hon rest hem från ett OS utan att stå överst på prispallen i sin paradgren. Nu, åtta år efter debuten, fick hon en ny chans.

Favorit, men inget är säkert

Inför finalen var Sjöström storfavorit. Hon var nämligen redan världsrekordhållare med tiden 55,64 sekunder, som hon hade simmat vid VM i Kazan året innan. Å ena sidan talade allt för att hon skulle vinna. Å andra sidan vet varje simmare att en final aldrig avgörs på papperet. En dålig start, en miss i en vändning eller bara nerver kan på ett ögonblick förändra allt. Pressen på en favorit är därför ofta tyngre än man tror, eftersom alla förväntar sig en seger.

Loppet

När startsignalen ljöd kastade sig de åtta finalisterna ut i vattnet. Sjöström kom snabbt upp i fart och tog ledningen redan på den första längden. Fjärilsim är ett av de mest krävande simsätten, eftersom båda armarna ska lyftas över vattnet samtidigt medan kroppen rör sig fram i mjuka vågor. Det kräver enorm styrka, men också en mjuk och exakt teknik. Sjöström höll sina simtag rena och kraftfulla, och vid vändningen låg hon klart först.

Det är ofta på den sista längden som loppet avgörs, när musklerna är fulla av mjölksyra och varje rörelse gör ont. I stället för att tröttna ökade Sjöström farten. Hon sträckte sig mot kanten, tog i – och vände sig sedan om för att läsa av resultattavlan.

55,48

Siffrorna lyste tydligt: 55,48 sekunder. Det var inte bara guld, utan dessutom ett nytt världsrekord, snabbare än hennes egen gamla tid. På andra plats kom kanadensiskan Penny Oleksiak och på tredje amerikanskan Dana Vollmer, men kvällen tillhörde Sjöström. I det ögonblicket blev hon den första svenska kvinnan någonsin som vann olympiskt guld i simning.

När hon klättrade upp på prispallen och den svenska nationalsången spelades, stod hon med tårar i ögonen. Bakom de få sekunderna i bassängen låg tusentals timmar av träning, otaliga tidiga

morgnar och många år av tålamod. Loppet i Rio gav henne inte bara en guldmedalj, utan också en plats i den svenska idrottshistorien som ingen kan ta ifrån henne. För många unga simmare blev den kvällen ett bevis på att en dröm kan bära ända fram, om man bara vägrar att ge upp.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
en spänning	en känsla av oro och förväntan
en åskådare	en person som tittar på en tävling
ett startblock	det man står på och hoppar från vid start
ett toppskikt	gruppen av de allra bästa
en paradgren	den gren man är allra bäst i
en debut	första gången man är med
en världsrekordhållare	den som har den bästa tiden i världen
en vändning	när man vänder vid bassängens kant
mjölksyra	ett ämne i musklerna som gör att de blir trötta och gör ont
ett simtag	en rörelse med armarna när man simmar
en resultattavla	en skärm som visar tiderna
en prestation	något bra man lyckas göra

Läsförståelsefrågor

1. Vilken gren simmade Sjöström i finalen?
 1. 100 meter frisim
 2. 100 meter fjäril
 3. 200 meter rygg
2. Hur många år hade gått sedan Sjöströms första OS?
 1. Två år
 2. Fyra år
 3. Åtta år
3. Varför var Sjöström storfavorit före finalen?
 1. Hon simmade på hemmaplan i Sverige
 2. Hon var redan världsrekordhållare på distansen
 3. Hon var yngst i loppet
4. Vilken tid simmade hon, och vad innebar den?
 1. 55,64 sekunder – samma tid som hennes gamla rekord
 2. 55,48 sekunder – ett nytt världsrekord
 3. 56,46 sekunder – en personlig rekordtid
5. Vad menas med att “en final aldrig avgörs på papperet”?
 1. Att domaren inte skriver ner resultaten
 2. Att man inte kan vara säker på vem som vinner förrän loppet är simmat
 3. Att tiderna inte räknas i en final
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Sjöström tog ledningen redan på den första längden.
 2. Hon ökade farten på den sista längden.
 3. Penny Oleksiak från Kanada kom på andra plats.
 4. Sjöström hade vunnit OS-guld i 100 meter fjäril två gånger tidigare.
7. Texten säger att “pressen på en favorit är ofta tyngre än man tror”. Förklara med egna ord varför det kan vara så. (öppen fråga)
8. Varför beskrivs den sista längden som extra avgörande i ett lopp? (öppen fråga)
9. Varför stod Sjöström med tårar i ögonen på prispallen, tror du? Använd ledtrådar från texten. (inferensfråga)
10. Texten avslutar med att kvällen blev “ett bevis på att en dröm kan bära ända fram”. Vad vill texten säga med det? (inferensfråga)

11. Nämn två saker, förutom själva talangen, som texten lyfter fram som viktiga bakom Sjöströms guld. (öppen fråga)

Facit

1. 100 meter fjärl
1. Åtta år
1. Hon var redan världsrekordhållare på distansen
1. 55,48 sekunder – ett nytt världsrekord
1. Att man inte kan vara säker på vem som vinner förrän loppet är simmat
1. ja
2. ja
3. ja
4. nej (hon hade rest hem två gånger tidigare utan guld i grenen)
- Exempel på svar: När alla förväntar sig att man ska vinna, blir det extra jobbigt mentalt. Man har mycket att förlora och vågar inte göra misstag, vilket kan göra en nervös.
- Exempel på svar: På slutet är musklerna fulla av mjölksyra och trötta, så det krävs extra mycket vilja och kraft för att hålla eller öka farten. Många lopp avgörs just där.
- Exempel på svar: Hon var rörd och lycklig, eftersom hon äntligen nått sin stora dröm efter många år av träning och flera tidigare besvikelser vid OS.
- Exempel på svar: Att om man fortsätter kämpa och inte ger upp, kan även en svår dröm bli verklighet till slut.
- Exempel på svar: Hård träning, tidiga morgnar, många års tålamod och vägran att ge upp (två av dessa räcker).

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten ger en fördjupad närbild av Sjöströms historiska OS-guld i Rio 2016 och kompletterar de biografiska texterna. Berättelsen står i preteritum och innehåller fler bisatser och resonemang; passar för att öva preteritum, bisatsord (eftersom, medan, trots att) och att tolka inferens. Tema: press, tålamod och att en dröm kan bli verklighet. Inferensfrågorna 9 och 10 lämpar sig för att läsa mellan raderna.

Diskussionsfrågor

- Sjöström fick vänta åtta år, från 2008 till 2016, på sitt OS-guld. Vad tror du krävs för att orka kämpa så länge mot samma mål?
- Att vara favorit kan vara både en fördel och en börda. Har du varit i en situation där andra förväntade sig mycket av dig? Hur kändes det?

- Texten beskriver hur ett helt land följer ett enda lopp på några sekunder. Varför tror du att idrott kan engagera så många människor på samma gång?
- Sjöström blev en förebild för unga simmare. Vad är bra, och vad kan vara svårt, med att vara en förebild?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv ett mål som du har kämpat länge för, eller skulle vilja kämpa för. Vilka hinder finns på vägen, och vad skulle det betyda för dig att nå målet?

Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sarah Sjöström (engelska) – https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah_Sjöström
- Olympics.com: Sarah Sjöström – <https://www.olympics.com/en/athletes/sarah-sjostrom>
- World Aquatics: Sarah Sjöström profil – <https://www.worldaquatics.com/athletes/1000553/sarah-sjoestroem/profile>
- Olympedia: Sarah Sjöström – <https://www.olympedia.org/athletes/112272>

Faktagranskad i juni 2026. Sarah Sjöström föddes 17 augusti 1993 i Rönninge (Salems kommun), Stockholms län. Hon vann sitt första internationella guld (100 m fjäril) vid EM 2008 som 14-åring och blev världsmästare på samma distans vid VM i Rom 2009 som 15-åring, då med världsrekord. OS-guld: 100 m fjäril (Rio 2016), 50 m frisim och 100 m frisim (Paris 2024). Totalt sex OS-medaljer (tre guld, två silver, ett brons). Hon innehar (2026) världsrekorden på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril (långbana). Hon är fortfarande aktiv. I augusti 2025 fick hon sitt första barn, en son. Födelseorten anges i olika källor som Rönninge eller Salem – det är samma plats (Rönninge ligger i Salems kommun).

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