

Hundra meter mot guldet

Berättelse

Det är kväll den 7 augusti 2016. Sarah Sjöström står vid en stor bassäng i Rio i Brasilien. Det är OS. Många människor tittar på.

Sarah är 22 år. Hon ska simma 100 meter fjäril. Det är hennes bästa simsätt. Hon vill vinna guld.

Domaren ger signal. Sarah hoppar i vattnet. Hon simmar mycket snabbt. Hennes armar rör sig hela tiden. Hon ligger först.

Sarah simmar i mål. Hon tittar på klockan. Tiden är 55,48 sekunder. Det är ett nytt världsrekord! Ingen kvinna har simmat så snabbt förut.

Sarah vinner guld. Hon blir glad och gråter lite. Det är den första svenska kvinnan som vinner OS-guld i simning. Det är en stor dag för Sverige.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
en bassäng	en stor plats med vatten där man simmar
en kväll	tiden på dagen när det blir mörkt
ett simsätt	ett sätt att simma, till exempel fjäril
en domare	personen som bestämmer reglerna
en signal	ett tecken att man ska börja
ett världsrekord	den bästa tiden i hela världen
ett guld	förstaplatsen, första priset

Läsförståelsefrågor

1. Var simmar Sarah?
 1. i Rio i Brasilien
 2. i Stockholm
 3. i en sjö
2. Hur lång är distansen?
 1. 50 meter
 2. 100 meter
 3. 200 meter
3. Vad är Sarahs tid?
 1. 55,48 sekunder
 2. 60 sekunder
 3. 100 sekunder
4. Vad vinner Sarah?
 1. silver
 2. brons
 3. guld
5. Hur känner Sarah sig efter loppet? Skriv kort.

Facit

1. a) i Rio i Brasilien.
2. b) 100 meter.
3. a) 55,48 sekunder.
4. c) guld.
5. **Hon blir glad och gråter lite.**

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Mycket enkel text om ett känt ögonblick. Berättelsen står i presens (passar nybörjare); bra för att öva presens och frågeord (var, hur, vad). Tema: en stor dag och en dröm som blir sann. Visa gärna en bild av en simbassäng.

Diskussionsfrågor

- Kan du simma? Var lärde du dig?

- Vad gör dig riktigt glad?
- **Skriv (3 meningar):** Skriv om en dag då du var glad och stolt.

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.