

Loppet som skrev historia

Berättelse

Söndagskvällen den 7 augusti 2016 var luften i den olympiska simhallen i Rio de Janeiro spänd. Sarah Sjöström, 22 år gammal, gjorde sig redo bakom startblocket. Framför henne väntade finalen på 100 meter fjäril, den gren där hon under många år hade varit en av världens allra bästa.

Drömmen om OS-guld hade funnits länge. Sjöström deltog i sitt första OS redan 2008, men trots flera mästerskap och världsrekord på vägen hade det olympiska guldet hela tiden glidit henne ur händerna. Eftersom hon redan var världsrekordhållare med tiden 55,64 sekunder från VM året innan, visste alla att hon var stor favorit. Samtidigt vet en simmare bättre än någon att en final aldrig är avgjord på förhand.

När startsignalen ljud kastade sig de åtta simmarna ut i vattnet. Sjöström kom snabbt upp i fart och tog ledningen redan på den första längden. Fjärilsim är ett av de tyngsta simsätten, eftersom båda armarna måste lyftas över vattnet samtidigt, men hon höll tekniken ren och kraftfull. Vid vändningen låg hon först, och i stället för att tröttna ökade hon farten på de sista metrarna.

Hon tog i kanten, vände sig om och såg upp mot resultattavlan. Där stod siffrorna 55,48. Det var inte bara guld, utan dessutom ett nytt världsrekord, snabbare än hennes egen tidigare tid. Bakom henne kom Penny Oleksiak från Kanada på andra plats och Dana Vollmer från USA på tredje.

I det ögonblicket blev Sjöström den första svenska kvinnan någonsin som vann olympiskt guld i simning. När den svenska nationalsången spelades på prispallen stod hon med tårar i ögonen. Många år av hård träning, tålamod och tidiga morgnar i bassängen hade till slut lett fram till just denna kväll. Det var en prestation som inte bara gav henne en medalj, utan också en plats i den svenska idrottshistorien.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
spänd	full av oro eller förväntan
ett startblock	det man står på och hoppar från vid start
en gren	en sorts tävling, till exempel 100 meter fjäril
en världsrekordhållare	den som har den bästa tiden i världen
en favorit	den som man tror ska vinna
avgjord	klar, bestämd
en startsignal	ljudet som visar att loppet börjar
en ledning	när man ligger först
en vändning	när man vänder vid bassängens kant

ORD	FÖRKLARING
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 fjärl
 3. 200 meter rygg
2. Varför var Sjöström stor favorit före finalen?
 1. Hon var äldst i loppet
 2. Hon var redan världsrekordhållare
 3. Hon simmade på hemmaplan
3. Vilken tid simmade hon i finalen?
 1. 55,64 sekunder
 2. 55,48 sekunder
 3. 56,46 sekunder
4. Vem kom på andra plats?
 1. Dana Vollmer från USA
 2. Penny Oleksiak från Kanada
 3. Det står inte vem
5. Stämmer påståendena? Svara *ja*, *nej* eller *det står inte i texten*.
 1. Sjöström tog ledningen redan på den första längden.
 2. Hennes tid i Rio var ett nytt världsrekord.
 3. Hon vann OS-guld redan vid sitt första OS 2008.
6. Texten säger att “en final aldrig är avgjord på förhand”. Vad menas med det? (öppen fråga)
7. Varför stod Sjöström med tårar i ögonen på prispallen, tror du? (inferens)
8. Varför kan man säga att det här loppet gav Sjöström “en plats i den svenska idrottshistorien”? (inferens)

Facit

1. 100 meter fjäril
1. Hon var redan världsrekordhållare
1. 55,48 sekunder
1. Penny Oleksiak från Kanada
1. ja b) ja c) nej (hon vann inget guld 2008)
- Exempel på svar: Att man inte kan veta säkert vem som vinner innan loppet är simmat – allt kan hända, även om någon är favorit.
- Exempel på svar: Hon var rörd och glad, eftersom hon äntligen hade nått sin stora dröm efter många års hårt arbete.
- Exempel på svar: Hon blev den första svenska kvinnan som vann OS-guld i simning, och därför kommer hon alltid att finnas med i Sveriges idrottshistoria.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten ger en närbild av Sjöströms historiska OS-guld i Rio 2016 och kompletterar biografien. Berättelsen står i preteritum; passar bra för att öva preteritum, bisatser (eftersom, när, trots att) och tidsord. Tema: tålamod och en dröm som blir verklighet. Inferensfrågorna 6–8 övar att läsa mellan raderna.

Diskussionsfrågor

- Sjöström fick vänta från 2008 till 2016 på sitt OS-guld. Vad tror du gör att man orkar fortsätta kämpa så länge?
- En favorit är inte alltid säker på att vinna. Har du varit med om något som inte gick som du trodde – på gott eller ont?
- Vad betyder det för ett land att någon “skriver historia” inom idrott eller annat?
- **Skriv (4 meningar):** Beskriv ett mål som du har kämpat länge för. Hur kändes det, eller hur skulle det kännas, att nå det?

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).

