

Skidåkning i Sverige: sportlov, spår och Vasaloppet

Berättelse

Två sätt att åka skidor

När den svenska vintern kommer med snö och kyla är det vanligt att människor tar fram skidorna. Man brukar dela in skidåkning i två olika slag. Det första är längdskidåkning. Då åker man i preparerade spår som har gjorts i snön. Marken kan vara flack, alltså platt, men också kuperad, med mindre backar uppåt och nedåt. Det andra är utförsåkning, som också kallas alpin skidåkning. Då åker man i stället utför i en backe, och för att komma upp igen tar man oftast en lift. Det är viktigt att komma ihåg att långt ifrån alla i Sverige åker skidor. Men för många hör just vintersport ihop med den kalla och mörka årstiden.

Skidåkning även i mörkret

I många svenska orter finns det preparerade motionsspår för längdskidor. En del av dessa spår har lampor och kallas elljusspår. Tack vare lamporna kan man åka skidor även på kvällen, fast det är mörkt ute. Det är praktiskt i ett land där vinterdagarna är korta och solen går ner tidigt. För många blir en runda i elljusspåret efter jobbet ett sätt att få frisk luft och röra på sig mitt i vintern.

Sportlovet och varför veckorna skiljer sig åt

För många familjer hör skidåkning ihop med sportlovet. Sportlov, som ibland också kallas vinterlov eller februarilov, är ett skollov på vintern. Då åker många på skidsemester eller är ute i naturen på andra sätt. En särskild sak med det svenska sportlovet är att olika delar av landet är lediga olika veckor, oftast någon vecka mellan vecka 7 och vecka 10. Det beror på att varje kommun eller skola själv bestämmer sina lovveckor. Därför har till exempel södra Sverige och Norrland ofta lov olika veckor. En vanlig förklaring till att man sprider ut loven är att det annars skulle bli för mycket folk samtidigt: när loven ligger på olika veckor minskar trycket på skidanläggningar, tåg och vägar.

Lovets historia

Sportlovet har en intressant bakgrund. Det sägs ha sitt ursprung i de så kallade kokslov eller bränslelov, som infördes omkring år 1940. Tanken var då att spara bränsle till uppvärmningen av skolorna, eftersom bränsle var en bristvara. Den exakta tidpunkten är svår att säga, eftersom övergången skedde gradvis, men det var ungefär omkring år 1940. Under 1950-talet blev lovet mer och mer ett "sportlov", där fokus låg på vinteraktiviteter som skidåkning. Så ett lov som från början handlade om att spara värme blev med tiden ett lov för sport och friluftsliv.

Vasaloppet – ett av världens största långlopp

Det mest kända skidloppet i Sverige är Vasaloppet. Det beskrivs som ett av världens äldsta och största långlopp på skidor. Loppet är 90 kilometer långt och åks i klassisk stil mellan Sälen och Mora i landskapet Dalarna. Det har körts sedan år 1922, och det allra första loppet hölls den 19 mars 1922. Idén till loppet kom från en man som hette Anders Pers. Man bör veta att den exakta längden

har varierat genom åren, men i dag brukar man säga att loppet är 90 kilometer. Vasaloppet har växt med tiden och är i dag en stor höjdpunkt på vintern, både för de många deltagarna och för publiken.

Sägner om kungen – och vad vi vet säkert

Loppet är uppkallat efter kung Gustav Vasa. Enligt traditionen är det kopplat till hans resa i Dalarna vintern 1520–1521. Men detaljerna i den berättelsen är inte säkra, så man ska vara försiktig och inte ta den som helt säker historia. Att skilja på vad vi vet säkert och vad som bara är en gammal berättelse är en viktig del av att tänka källkritiskt. Det vi däremot kan säga med säkerhet är att Vasaloppet i dag är en stor del av den svenska vinterkulturen. Man behöver inte heller vara expert för att börja åka skidor. I Sälen och i fjälltrakterna i Mellansverige och Norrland finns stora skidanläggningar för både längd- och utförsåkning, och många nybörjare provar i flacka spår eller i lätta nybörjarbackar.

Ordlista

| ORD | FÖRKLARING |
|--------------------|--|
| preparerad | förberedd och iordninggjord, t.ex. ett spår eller en backe med fin snö |
| flack | platt, utan branta backar |
| kuperad | mark med många backar uppåt och nedåt |
| alpin | som har med utförsåkning i berg och backar att göra |
| elljusspår | ett skidspår med lampor, så att man kan åka i mörker |
| skidanläggning | en plats som är byggd för skidåkning |
| kommun | en del av landet med en egen lokal styrelse |
| bränsle | något man eldar med för att få värme, t.ex. ved eller olja |
| bristvara | något som det finns för lite av |
| långlopp | en mycket lång tävling, t.ex. på skidor |
| klassisk stil | ett sätt att åka längdskidor, med skidorna rakt fram i spåret |
| enligt traditionen | så som man brukar berätta, men inte säkert bevisat |
| nybörjare | en person som just har börjat och inte kan så mycket än |

Läsförståelsefrågor

1. Vad är skillnaden mellan längdskidåkning och utförsåkning?
 1. Längdskidåkning är i spår på flack eller kuperad mark, utförsåkning är utför i en backe.
 2. Längdskidåkning gör man på sommaren, utförsåkning på vintern.
 3. De är två ord för exakt samma sak.
2. Varför är elljusspår praktiska just i Sverige?
 1. De gör snön vitare.
 2. Tack vare lamporna kan man åka skidor på kvällen, fast vinterdagarna är korta och mörka.
 3. De gör att man inte behöver några skidor.
3. Vad sägs vara ursprunget till sportlovet?
 1. De så kallade kokslov eller bränslelov omkring 1940, för att spara bränsle.
 2. Ett beslut från Vasaloppets arrangörer.
 3. En gammal kunglig tradition från 1520.
4. Vad betyder uttrycket “enligt traditionen” i texten?
 1. Att något är helt bevisat.
 2. Så som man brukar berätta, men utan att det är säkert.
 3. Att något är förbjudet.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vasaloppet åks mellan Sälen och Mora.
 2. Olika delar av Sverige har sportlov olika veckor.
 3. Alla i Sverige åker skidor på vintern.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vasaloppets första lopp hölls den 19 mars 1922.
 2. Vasaloppet har alltid varit exakt 90 kilometer ända sedan starten.
 3. Varje kommun eller skola bestämmer själv sina lovveckor.
7. Förklara med egna ord varför olika delar av Sverige har sportlov under olika veckor.
8. Texten använder uttryck som “enligt traditionen”, “det sägs” och “omkring år 1940”. Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
9. Varför kan man säga att sportlovet har ändrat betydelse med tiden? Svara med stöd i texten.
10. Texten skriver “långt ifrån alla i Sverige åker skidor”. Varför tror du att texten är noga med att skriva så i stället för “svenskar åker skidor”?
11. Ett lov som från början skulle spara bränsle blev senare ett lov för sport. Vad tror du kan göra att en sådan vana ändras över tid?

12. Förklara skillnaden mellan en uppgift man vet säkert (till exempel att det första Vasaloppet hölls 1922) och en uppgift som är osäker (till exempel berättelsen om Gustav Vasa).

Facit

1. 1. Längdskidåkning är i spår på flack eller kuperad mark, utförsåkning är utför i en backe.
2. 1. Tack vare lamporna kan man åka skidor på kvällen, fast vinterdagarna är korta och mörka.
3. 1. De så kallade kokslov eller bränslelov omkring 1940, för att spara bränsle.
4. 1. Så som man brukar berätta, men utan att det är säkert.
5. 1. ja b) ja c) nej (texten säger uttryckligen att "långt ifrån alla i Sverige åker skidor")
6. 1. ja b) nej (texten säger att den exakta längden har varierat genom åren) c) ja
7. Exempel på svar: Varje kommun eller skola bestämmer själv sina lovveckor, oftast någon vecka mellan vecka 7 och 10. Loven sprids ut så att inte alla är lediga samtidigt, vilket minskar trycket på skidanläggningar, tåg och vägar.
8. Exempel på svar: Texten vill visa att vissa uppgifter inte är säkert bevisade. Det är klokt att skriva så för att inte sprida en gammal berättelse eller ett ungefärligt årtal som om det vore ett säkert faktum, alltså att vara ärlig och källkritisk.
9. Exempel på svar: Från början handlade lovet om att spara bränsle till uppvärmningen av skolorna omkring 1940. Under 1950-talet blev det mer ett sportlov med fokus på vinteraktiviteter som skidåkning. Betydelsen har alltså gått från att spara värme till att handla om sport och friluftsliv.
10. Exempel på svar: För att det inte är sant att alla svenskar åker skidor. Texten vill ge en korrekt bild och undvika en generalisering om en hel grupp människor.
11. Exempel på svar: Att samhället förändras, att människor får mer fritid och pengar, att vintersport blir populärt och att lovet börjar användas på ett nytt sätt. (Andra rimliga svar godtas.)
12. Exempel på svar: Att det första Vasaloppet hölls 1922 är dokumenterat och säkert. Berättelsen om Gustav Vasa är en gammal tradition som inte är säkert bevisad, så den är osäker. Man bör skriva om den med försiktiga ord som "enligt traditionen".

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med natur och årstider, svensk vinterkultur och enkel källkritik. Tema: hur en vintersport och dess traditioner hänger ihop med årstiderna, och hur man skiljer på säkra fakta och osäkra berättelser. Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på säkra uppgifter (första Vasaloppet den 19 mars 1922, att kommunerna själva bestämmer lovveckor) och osäkra eller ungefärliga uppgifter (sägnen om Gustav Vasa, loppets exakta längd, året "omkring 1940"). Bra utgångspunkt för att jämföra vinter, skollov och vintersport med elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det en vintersport eller vinteraktivitet där du kommer ifrån? Vad heter den och hur går den till?
- Texten beskriver det svenska sportlovet. Hur ser skolloven ut i ditt hemland, och vad gör barn och unga då?
- Berättelsen om Gustav Vasa berättas ofta, fast den inte är säker. Varför tror du att vi gärna berättar sådana historier, och hur kan man tänka källkritiskt kring dem?
- Stora lopp som Vasaloppet lockar tusentals deltagare. Varför tror du att människor vill vara med i ett så långt och krävande lopp?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en aktivitet eller tradition som hör ihop med en viss årstid i ditt liv. Förklara vad man gör, vem man brukar göra det med och varför den känns viktig.

Källor och faktagranskning

- Vasaloppet, Om oss – Historia: <https://vasaloppet.se/om-oss/historia/> (arrangörens egen historiksidan)
- Wikipedia: Sportlov: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Sportlov> (om sportlovet historia, kokslov/bränslelov, med vidare källhänvisningar)
- Svenska Turistföreningen (STF): Längdskidåkning: <https://www.svenskaturistforeningen.se/aktiviteter/skidakning/langdskidakning/>
- Skolverket: <https://www.skolverket.se> (skollov och läsårstider beslutas av varje kommun/huvudman)

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Skidåkning delas ofta in i längdskidåkning (åka i preparerade spår på flack eller kuperad terräng) och utförsåkning/alpint (åka utför i en backe med liftar). I många svenska orter finns preparerade motionsspår och eljusspår, så att man kan åka längdskidor även på kvällen när det är mörkt. Vasaloppet är ett 90 km långt längdskidlopp i klassisk stil mellan Sälen och Mora i Dalarna; det har körts sedan 1922 (första loppet den 19 mars 1922, idén kom från Anders Pers). Sportlov (även kallat vinterlov eller februarilov) är ett skollov på vintern då många familjer åker på skidsemester eller är ute i naturen; det ligger på olika veckor i olika delar av landet (ofta någon vecka mellan vecka 7 och 10), eftersom varje kommun eller skola beslutar om sina lovveckor. Sportlovet har sitt ursprung i de så kallade kokslov/bränslelov som infördes omkring 1940 för att spara bränsle till uppvärmning av skolorna, och blev under 1950-talet mer ett sportlov med fokus på vinteraktiviteter. Sälen och fjälltrakterna i Mellansverige och Norrland har stora skidanläggningar för både längd- och utförsåkning, och nybörjare kan börja i flacka spår eller nybörjarbackar. OSÅKERHET/MYTER (markeras försiktigt i texterna): Vasaloppets exakta längd har varierat genom åren (cirka 87–91 km vid olika tidpunkter); "90 km" gäller den moderna sträckningen och loppet framställs inte som oförändrat sedan 1922. Berättelsen om Gustav Vasas flykt vintern 1520–1521 bygger på historisk tradition och skrivs "enligt traditionen". Beskrivningen "världens äldsta och största" kommer ofta från arrangören/media och attribueras ("Vasaloppet beskrivs som...") snarare än att slås fast som objektiva fakta. Sportlovet exakta veckor ändras varje år och per kommun, så inga fasta datum anges. Årtalet för kokslovet/bränslelovet införande (omkring 1940) och övergången till sportlov (under 1950-talet) skrivs allmänt, eftersom övergången skedde gradvis. Texterna undviker generaliseringen att "svenskar åker skidor" och skriver i stället "många i Sverige" eller "det är vanligt att".

