

Längd, utför och loppet på 90 kilometer

Berättelse

När vintern kommer till Sverige med snö och kyla är det vanligt att människor ger sig ut på skidor. Man brukar dela in skidåkning i två olika slag. Det första är längdskidåkning. Då åker man i preparerade spår som har gjorts i snön, antingen på flack mark eller i kuperad terräng med mindre backar. Det andra är utförsåkning, som också kallas alpin skidåkning. Då åker man utför i en backe och tar sedan en lift för att komma upp igen. Långt ifrån alla i Sverige åker skidor, men för många hör vintersport ihop med den kalla årstiden.

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 mörka.

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. 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. På så sätt blir inte alla lediga samtidigt, vilket minskar trycket på skidanläggningar och resor.

Sportlovet har en intressant historia. Det sägs ha sitt ursprung i de så kallade kokslov eller bränslelov, som infördes omkring år 1940. Tanken var att spara bränsle till uppvärmningen av skolorna. Under 1950-talet blev lovet mer och mer ett "sportlov", med fokus på vinteraktiviteter som skidåkning.

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, då det första loppet hölls den 19 mars. Idén till loppet kom från en man som hette Anders Pers. Namnet kommer av kung Gustav Vasa. Enligt traditionen är loppet kopplat till hans resa i området vintern 1520–1521. Men detaljerna i den berättelsen är inte säkra, så man ska vara försiktig och inte ta den som helt säker historia.

Man behöver inte 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
spår	smala rännor i snön som skidorna glider i

ORD	FÖRKLARING
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
långlopp	en mycket lång tävling, t.ex. på skidor
enligt traditionen	så som man brukar berätta, men inte säkert bevisat

Läsförståelsefrågor

1. Vad är skillnaden mellan längdskidåkning och utförsåkning?
 1. Längdskidåkning är i spår på flack mark, utförsåkning är utför i en backe.
 2. Längdskidåkning gör man inomhus, utförsåkning utomhus.
 3. De är två ord för exakt samma sak.
2. Varför är elljusspår praktiska i Sverige?
 1. De gör snön kallare.
 2. Tack vare lamporna kan man åka skidor även på kvällen när det är mörkt.
 3. De gör att skidorna åker fortare.
3. Varför har olika delar av Sverige sportlov olika veckor?
 1. För att lärarna vill ha längre semester.
 2. För att varje kommun eller skola själv bestämmer sina lovveckor.
 3. För att det bara finns snö någon enstaka vecka.
4. Vad säger texten om var sportlovet kommer ifrån?
 1. Det sägs komma från kokslov eller bränslelov omkring 1940, för att spara bränsle.
 2. Det började med Vasaloppet år 1922.
 3. Det kommer från en lag om semester på sommaren.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vasaloppet åks mellan Sälen och Mora.
 2. Vasaloppets första lopp hölls den 19 mars 1922.
 3. Alla i Sverige åker skidor på vintern.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vasaloppet är 90 kilometer långt.
 2. Man måste vara expert för att börja åka skidor.
 3. Sportlovet kallas ibland också vinterlov eller februarilov.
7. Texten skriver "enligt traditionen" och "det sägs". Vad vill den visa med de orden?
8. Varför kan man säga att sportlovets veckor inte är samma i hela Sverige? Svara med stöd i texten.

Facit

1. Längdskidåkning är i spår på flack mark, utförsåkning är utför i en backe.
1. Tack vare lamporna kan man åka skidor även på kvällen när det är mörkt.
1. För att varje kommun eller skola själv bestämmer sina lovveckor.
1. Det sägs komma från kokslov eller bränslelov omkring 1940, för att spara bränsle.
1. ja b) ja c) nej (texten säger uttryckligen att "långt ifrån alla i Sverige åker skidor")
1. ja b) nej (man behöver inte vara expert; nybörjare kan börja i flacka spår eller lätta nybörjarbackar) c) ja
- Exempel på svar: Den vill visa att berättelsen inte är säker. Detaljerna är inte bevisade, så texten är försiktig och påstår inte att det är ett säkert faktum.
- Exempel på svar: Varje kommun eller skola bestämmer själv sina lovveckor, oftast någon vecka mellan vecka 7 och 10. Därför kan till exempel södra Sverige och Norrland ha lov olika veckor.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för arbete med natur, årstider och vintervanor i Sverige, samt för enkel källkritik kring traditioner och osäkra uppgifter ("det sägs", "enligt traditionen"). Tema: natur och årstider. Fråga 7 är en inferensfråga om varför man markerar osäkerhet i språket. Låt gärna eleverna jämföra vintern, skollov och eventuella vintersporter med hur det ser ut i deras egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det en vintersport eller vinteraktivitet där du kommer ifrån? Berätta hur den går till.
- Texten beskriver sportlovet. Hur ser skolloven ut i ditt hemland – när är barnen lediga och vad gör de då?
- Stora lopp som Vasaloppet lockar många deltagare. Varför tror du att människor vill vara med i ett så långt och tungt lopp?
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv en aktivitet utomhus som du tycker om under en viss årstid. Vad gör du, var är du och varför tycker du om den?

Källor och faktagranskning

- Vasaloppet, Om oss – Historia: <https://vasaloppet.se/om-oss/historia/> (arrangörens egen historiksida)
- Wikipedia: Sportlov: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Sportlov> (om sportlovets 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 elljusspår, 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".

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.