

Vasaloppet: en kung, en flykt och 90 kilometer snö

Berättelse

Ett av Sveriges största idrottsevenemang

Varje vinter samlas tiotusentals människor i den lilla byn Sälen i Dalarna. De har skidor på fötterna och ett enda mål för dagen: att ta sig hela vägen till staden Mora, nästan 90 kilometer bort. Det här är Vasaloppet, ett av Sveriges mest kända idrottsevenemang. Man åker längdskidor i klassisk stil, alltså rakt fram i spår som är gjorda i snön. Loppet körs en gång om året, traditionellt den första söndagen i mars, när det fortfarande är vinter och snö i mellersta Sverige.

För de allra flesta som åker handlar det inte om att vinna. Det handlar om att klara av en mycket stor utmaning. Många tränar i flera månader innan, eftersom 90 kilometer är en enorm sträcka att åka på skidor – det tar timmar, och kroppen blir mycket trött. Att åka i mål i Mora är därför en dröm och en stolt stund för många deltagare.

Det första loppet 1922

Vasaloppet är gammalt. Det första loppet kördes redan den 19 mars 1922. Idén hade kommit från en journalist som hette Anders Pers. Han skrev om förslaget i en tidning i februari samma år, och tanken var att hedra en gammal historia från Sveriges förflutna.

Det berättas att 119 åkare ställde upp vid starten det första året. Vinnaren blev en ung man vid namn Ernst Alm. Han var bara 22 år gammal och åkte hela den långa sträckan på ungefär 7 timmar och 32 minuter. Sedan dess har loppet vuxit år för år. Idag räknas Vasaloppet som ett av världens äldsta, längsta och största motionslopp på skidor, och mer än två miljoner deltagare har gått i mål sedan starten 1922.

Berättelsen om Gustav Vasa

Men varför heter loppet just Vasaloppet? Namnet kommer från Gustav Vasa, som blev kung i Sverige år 1523. Bakom namnet finns en gammal berättelse från åren 1520–1521. Vid den tiden styrde den danske kungen över Sverige, och Gustav Eriksson, som han hette då, var på flykt undan honom.

Enligt traditionen åkte Gustav på skidor genom Dalarna för att komma undan faran. Det berättas att två män från Mora sedan åkte efter honom på skidor, ända fram till Sälen. De ville övertala honom att vända tillbaka och leda ett uppror mot danskarna. Berättelsen säger att Gustav lyssnade, vände om och senare blev kung över ett fritt Sverige. Man ska komma ihåg att vissa detaljer i den här historien är osäkra. Den bygger på traditioner som är flera hundra år gamla, och därför är det klokt att säga "det berättas att" i stället för att påstå att allt stämmer exakt.

Loppet och historien går inte samma väg

Här är det lätt att bli förvirrad, så det är värt att förklara tydligt. Det moderna loppet åks från Sälen till Mora. Men berättelsen om Gustav Vasa handlar om hans resa tillbaka till Mora efter att Mora-männen hade hämtat honom. Loppet följer alltså inte exakt samma väg som kungen tog en gång i

tiden – det lånar mest riktningen och namnet från den gamla historien. När du åker eller hejar på Vasaloppet följer du med andra ord inte i kungens exakta spår, men du är med i en tradition som vill minnas honom.

En levande tradition

Vasaloppet är på så sätt både en sporttävling och en del av Sveriges historia. Det är en utmaning för kroppen, ett stort folkligt evenemang och samtidigt en påminnelse om en berättelse som är 500 år gammal. För många i Sverige är loppet en självklar del av vintern, något man ser i tv eller deltar i själv. Och även om vi inte kan vara helt säkra på alla detaljer i den gamla historien, lever den vidare varje gång någon spänner på sig skidorna i Sälen och börjar den långa färden mot Mora.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
idrottsevenemang	en stor händelse med sport som många följer
klassisk stil	ett sätt att åka längdskidor där man åker rakt fram i spåret
utmaning	något svårt som man försöker klara av
sträcka	hur långt det är mellan två platser
enorm	väldigt stor
journalist	en person som skriver i tidningar eller arbetar med nyheter
hedra	visa respekt för någon eller något, t.ex. en gammal historia
på flykt	när man är på väg bort från en fara
övertala	få någon att ändra sig och göra det man vill
uppror	när människor reser sig mot en makt eller en kung
tradition	en vana eller sed som har funnits i många år
motionslopp	ett lopp där man är med för att röra på sig, inte främst för att vinna
påminnelse	något som får oss att minnas eller tänka på något

Läsförståelsefrågor

- Var startar och slutar Vasaloppet?
 - Det startar i Mora och slutar i Stockholm.
 - Det startar i Sälen och slutar i Mora.
 - Det startar och slutar på samma plats.
- Varför är de flesta deltagare med i loppet, enligt texten?
 - För att vinna pengar och bli kända.
 - För att klara av en stor utmaning, inte främst för att vinna.
 - För att de blir tvingade av staten.
- Vad säger texten om historien bakom namnet "Vasaloppet"?
 - Den är helt säker och alla detaljer är bevisade.
 - Den bygger på gamla traditioner, och vissa detaljer är osäkra.
 - Den skapades först på 2000-talet.
- Vad betyder ordet "uppror" i texten?
 - En lång skidtävling.
 - När människor reser sig mot en makt eller en kung.
 - En fest för kungen.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Det första Vasaloppet kördes 1922.
 - Ernst Alm var 22 år när han vann det första loppet.
 - Alla som åker Vasaloppet kommer från Dalarna.
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Loppet följer exakt samma väg som Gustav Vasa åkte.
 - Mer än två miljoner deltagare har gått i mål sedan 1922.
 - Vasaloppet är det populäraste loppet i hela världen.
- Förklara med egna ord varför loppet inte följer exakt samma väg som Gustav Vasa.
- Texten använder uttryck som "det berättas att" och "vissa detaljer är osäkra". Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
- Varför kan man säga att Vasaloppet är både en sporttävling och en del av Sveriges historia? Svara med stöd i texten.
- Texten säger att många tränar i flera månader innan loppet. Vad tror du att det kräver av en person att förbereda sig på det sättet?

11. Varför tror du att människor i Sverige fortsätter att åka ett lopp som minner om en 500 år gammal berättelse?
12. Förklara skillnaden mellan att tävla för att vinna och att delta i ett motionslopp, så som texten beskriver det.

Facit

1. 1. Det startar i Sälen och slutar i Mora.
2. 1. För att klara av en stor utmaning, inte främst för att vinna.
3. 1. Den bygger på gamla traditioner, och vissa detaljer är osäkra.
4. 1. När människor reser sig mot en makt eller en kung.
5. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om var deltagarna kommer ifrån)
6. 1. nej (loppet lånar riktningen och namnet, men följer inte exakt kungens väg) b) ja c) det står inte i texten (texten säger "ett av världens största", inte det populäraste)
7. Exempel på svar: Loppet åks från Sälen till Mora, men berättelsen om Gustav Vasa handlar om hans resa tillbaka till Mora efter att Mora-männen hämtat honom. Loppet lånar bara riktningen och namnet, inte den exakta vägen.
8. Exempel på svar: Texten vill visa att den gamla historien inte är helt säker. Det är klokt att skriva så för att inte sprida en osäker uppgift som om den vore ett säkert faktum, alltså att vara ärlig och källkritisk.
9. Exempel på svar: Det är en sporttävling eftersom tiotusentals människor åker skidor 90 kilometer varje år. Samtidigt är det en del av historien eftersom namnet och berättelsen kommer från Gustav Vasa för 500 år sedan, och loppet vill minnas honom.
10. Exempel på svar: Det kräver tålamod, disciplin och hårt arbete. Man måste träna ofta och länge, även när det är jobbigt, för att kroppen ska orka en så lång sträcka.
11. Exempel på svar: Kanske för att berättelsen är en del av landets identitet och historia. Att åka loppet blir ett sätt att känna stolthet och gemenskap och att hålla en gammal tradition levande.
12. Exempel på svar: Att tävla för att vinna betyder att man vill komma först och vara bäst. I ett motionslopp är man främst med för att röra på sig, klara utmaningen och ta sig i mål, inte främst för att slå andra.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med vardagskultur, idrott och enkel källkritik kring historiska traditioner. Tema: hur en gammal berättelse kan leva vidare i ett modernt evenemang, och hur man markerar osäkerhet i språket. Flera frågor (7, 8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna hur texten skiljer på säkra fakta (loppet 1922, distansen ungefär 90 km, riktningen Sälen–Mora) och osäkra traditioner (detaljerna kring Gustav Vasas flykt). Bra utgångspunkt för att jämföra med kända lopp, folkfester eller nationella berättelser i elevernas egna länder.

Diskussionsfrågor

- Finns det ett känt lopp, en folkfest eller en stor idrottshändelse där du kommer ifrån? Berätta hur den går till och vad den betyder.
- Texten säger att många tränar i månader för att klara loppet. Vad tror du man lär sig om sig själv av att kämpa mot ett så stort mål?
- Berättelsen om Gustav Vasa är delvis osäker, men den lever ändå kvar och firas varje år. Varför tror du att länder gärna håller fast vid sådana historier, och hur kan man tänka källkritiskt kring dem?
- Vasaloppet förenar sport och historia. Känner du till något annat som blandar idrott eller fest med en gammal berättelse? Berätta.
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en tradition eller en årlig händelse från ditt eget land som betyder mycket för många människor. Förklara vad man gör, varför den firas och vad den berättar om landets historia eller värderingar.

Källor och faktagranskning

- Vasaloppet, officiell historiesida – <https://vasaloppet.se/om-oss/historia/>
- Vasaloppet, The first Vasaloppet (officiell sida) – <https://vasaloppet.se/en/about-us/history/the-first-vasaloppet/>
- Nationalencyklopedin (NE), uppslagsord: Vasaloppet – <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/vasaloppet>
- Wikipedia: Vasaloppet (för spårning till primärkällor) – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Vasaloppet>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Vasaloppet är ett långt skidlopp (längdskidåkning, klassisk stil) på ungefär 90 km som går från Sälen till Mora i Dalarna. Det första loppet kördes den 19 mars 1922. Loppet åks traditionellt första söndagen i mars. I det första loppet startade 119 åkare, och vinnaren var den 22-åriga Ernst Alm på tiden 7 timmar 32 minuter och 49 sekunder. Idén till loppet togs av Anders Pers och publicerades i Westmanlands Läns Tidning den 10 februari 1922. Loppet är uppkallat efter Gustav Vasa (Gustav Eriksson), som blev Sveriges kung 1523. Vasaloppet räknas som ett av världens äldsta, längsta och största motionslopp på skidor; mer än två miljoner deltagare har gått i mål sedan starten 1922. OSÄKERHETER OCH MYTER: Distansen anges oftast som 90 km men kan vara cirka 89,9 km – texterna använder därför formuleringen "ungefär 90 km". Bakgrundshistorien om att Gustav Eriksson 1521 flydde undan den danske kungen och att män från Mora åkte på skidor efter honom till Sälen för att be honom återvända bygger på historiska traditioner från 1520–1521; vissa detaljer är osäkra och återges med "det berättas att" och "enligt traditionen". Viktigt: själva loppet går Sälen–Mora, medan Gustav Eriksson enligt traditionen återvände Sälen–Mora; loppet följer alltså inte exakt kungens väg och detta förklaras tydligt. Deltagarsiffror och tider för det allra första loppet (t.ex. 119 startande) kommer från sekundärkällor och attribueras försiktigt.

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