

# 90 kilometer på skidor

## Berättelse

Vasaloppet är ett stort skidlopp i Sverige. Det är ungefär 90 kilometer långt. Loppet går från Sälen till Mora. Båda orterna ligger i Dalarna. Människorna åker på längdskidor i ett spår i snön.

Vasaloppet körs en gång om året. Det är på vintern, oftast den första söndagen i mars. Då är det kallt och det finns snö. Tiotusentals människor är med och åker. Många tränar länge före loppet, för 90 kilometer är väldigt långt.

Loppet är gammalt. Det första Vasaloppet kördes år 1922. Då var 119 personer med. Vinnaren hette Ernst Alm. Han var bara 22 år gammal. Han åkte hela loppet på ungefär 7 och en halv timme.

Varför heter det Vasaloppet? Det är uppkallat efter Gustav Vasa. Han blev kung i Sverige år 1523. Det berättas att Gustav åkte på skidor i Dalarna för 500 år sedan. Han flydde undan en farlig kung från Danmark. Enligt traditionen åkte män från Mora efter honom på skidor. De ville att han skulle komma tillbaka och hjälpa Sverige.

Loppet och historien går inte exakt samma väg. Men namnet minner om den gamla berättelsen. Idag är Vasaloppet ett av de största skidloppen i världen. Många människor är stolta när de går i mål i Mora.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
lopp	en tävling där man tävlar om vem som är snabbast
skidor	långa, smala redskap som man har på fötterna för att åka på snö
längdskidor	skidor som man åker långa sträckor på, inte utför ett berg
spår	smala linjer i snön som man åker skidorna i
ort	en stad eller en mindre plats där människor bor
träna	öva många gånger för att bli bättre eller starkare
vinnare	den som kommer först och är bäst i en tävling
flydde	sprang eller åkte iväg för att komma undan en fara
uppkallad efter	har fått sitt namn från en person
gå i mål	komma fram till slutet av ett lopp

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är Vasaloppet?
  1. En tävling där man springer i en stad.
  2. Ett långt skidlopp från Sälen till Mora.
  3. En fest som man har på sommaren.
2. När körs Vasaloppet?
  1. På vintern, oftast första söndagen i mars.
  2. På sommaren i juli.
  3. Varje vecka hela året.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Vasaloppet är ungefär 90 kilometer långt.
  2. Det första Vasaloppet kördes år 1922.
  3. Alla i Sverige åker Vasaloppet varje år.
4. Vem var Gustav Vasa, enligt texten?
  1. En person som blev kung i Sverige år 1523.
  2. En tränare för skidåkare idag.
  3. Vinnaren i det första loppet.
5. Varför tränar många människor länge innan loppet? Svara med egna ord.

### Facit

1. 1. Ett långt skidlopp från Sälen till Mora.
2. 1. På vintern, oftast första söndagen i mars.
3. 1. ja b) ja c) nej (texten säger att tiotusentals åker, inte alla i Sverige)
4. 1. En person som blev kung i Sverige år 1523.
5. Exempel på svar: För att 90 kilometer är väldigt långt, och man måste vara stark och van för att klara hela loppet.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Konkret vardags- och kulturtext som passar för att öva ord om vinter, sport och tid. Tema: en svensk tradition och dess historiska bakgrund. Fråga 3c och fråga 5 övar att skilja på vad texten säger och egen slutsats. Låt eleverna berätta om kända lopp, tävlingar eller idrotter i sina egna länder.

## Diskussionsfrågor

---

- Finns det någon känd tävling eller idrott där du kommer ifrån? Berätta kort om den.
- Skulle du vilja prova att åka skidor? Varför eller varför inte?
- Vad tror du är svårast med att åka 90 kilometer?
- **Skriv (4 meningar):** Berätta om en gång då du gjorde något som var jobbigt men som du klarade. Hur kändes det efteråt?

---

### 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.