103
#VASANFÖRMARGIT

## ÅR FYRA. ETT ÅR MED EXTRA MYCKET GEMENSKAP.

Det fjärde året i VasanFörMargits historia handlade om gemenskap, samarbeten och träningsglädje. För som vi peppade, tränade och/eller tävlade tillsammans, med Margitar och samarbetspartners, på olika sätt och på olika platser!

Här kommer en tillbakablick över allt som hände under år 4.

### MARGITARNA OCH AKTIVITETERNA

Vi har på egen hand och tillsammans med samarbetspartners arrangerat läger, träningspass och spridit 103-pepp på plats och digitalt. Som tidigare år är det mest action under höst och vinter med en årlig Margit-dvala från mitten av mars till augusti, på ett ungefär.

### Margitarna

Vi Margitar, dvs medlemmar i vår facebookgrupp *VasanFörMargit* och följare på instagram *vasanformargit*, har sakta men säkert blivit fler under år fyra.

- I vår facebookgrupp har vi i skrivande stund (juni 2026) 2121 medlemmar (ca 1900 ifjol).

- På vårt instagramkonto finns 1384 margitar, att jämföra med fjolårets 1151.

Det är över de digitala kanalerna vi ses i vardagen, tipsar om träning, frågar om energi, skidteknik, boenden, startled, vätskebälten, seedningslopp, utrustning, amningsutmaningar och annat som dyker upp under skidsäsongen. Och när det väl är dags att ses, då känner vi igen varandra med hjälp av vår 103:a.



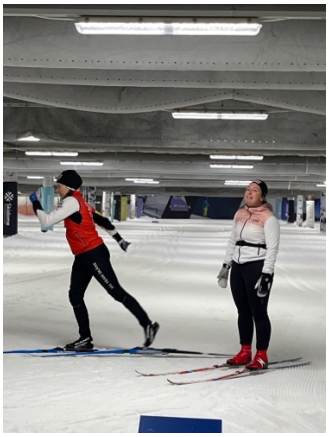




Vill du köpa 103-merch i form av mössa eller hoodie, kolla in Marina Christmassons inlägg i facebookgruppen! 103:an köper du direkt från oss och intäkterna går till vår hemsida och marknadsföring.

**Läger**
Vi satte under året rekord i olika typer av läger vi arrangerade i egen regi och i samarbete med andra aktörer.

- Endagsläger i Skidome i Göteborg tillsammans med Ulrika Lindberg Lindgren, även bekant som PTUllis, där vår Sara var med som coach. Ungefär 20 Margitar deltog och fick värdefull snöträning i oktober plus en stor mängd skratt, speciellt under stafetten.






- Mer snöträning blev det på vårt läger i Bruksvallarna, en långhelg i december. Det här andra året i Härjedalen hade vi enbart skidfokus (till skillnad från 2024 då vi även hade yoga på programmet). Precis som första lägret höll vi till på Hotell Bruksvallsliden. Sara var skidcoach och guidade oss åtta deltagare mot bättre teknik och enklare åkning. Allt toppat med god mat, bastu, isvaksbad, skidglädje och samtal om fler kvinnor i spåret. Det här var mumma för själen!





- Tillsammans med Patrik från Rullskidcenter och Billingen i Skövde bjöd vi in till träningshelger på temat Social Skiing. Vår mesta skidcoach Sara var instruktör vid ett tillfälle och träningshelgerna bjöd på mycket träning, god mat, bra boende och härliga samtal med andra skidentusiaster. Bilder på massa åkare finns på våra sociala medier, här är den enda stillbilden från lägret:




**Skånsk Vasaloppsträning & dalapepp**
Andra Margitar hängde med på gemensamma träningspass i form av skånsk Vasaloppsträning som Angelica drog i. Upplägget från år 3 fortsatte med bland annat sommarrull och glass, oktoberkörning och utrustningstips hos Rullskidcenter i Landskrona.

*Kom ihåg!* Det går utmärkt att arrangera halländsk, västerbottnisk, värmländsk eller annan geografisk vasaloppsträning. Bara lägg ut i facebookgruppen och efterlys Margitar på din ort. Vill du så tagga oss på instagram så delar vi vidare där (går bara om du har öppet konto). Blir ni två så är det dubbelt så bra jämfört med att träna själv!

Vid årsskiftet var Helen och Nina på plats i samband med loppet Morapinglan och sålde 103:or för ännu mer pepp i skidspåret. Det blev fina samtal med både nya som befintliga Margitar.

**Digital inspiration**
Vi Margitar är utspridda över hela landet och några finns även utan för Sveriges gränser. Därför gör vi vad vi kan för att sprida träningsglädjen i digitalt format också. Sara har fortsätt med tekniktips via Margits skidskola och det blev premiär för en julkalender med träning varvat med förslag på återhämtning i juletider. Vi har även genomfört livesändningar inför tjejvasan, vasaloppet och så firade vi på den

internationella Margit-dagen, dvs den 10/3, och summerade årets vintervecka. Livesändningarna finns att hitta på våra sociala mediekonton för den som vill se dem i efterhand.

Både Angelica och Anna-Karin fick äran att delta i den för säsongen nya podden *Vasahistorier* med Mats Stegemann. Vi spred skidglädje, mentala tips i Evertsberg och hur man gör när den ena skidan väljer att åka ett alldeles eget lopp mitt under tävling. Avsnitten, nr 4 och 6, finns att hitta där poddar finns.

**Pepp under vinterveckan**
Som tidigare år har vi inför vinterveckans alla lopp peppat med sista-minuten-tips, packningslistor, logistikförslag och allt annat som kan behövas när nervositeten ökar i takt med att antalet dagar inför loppet minskar.

Vi sågs på plats i Sälen, Mora och startområdena inför Tjejvasan och Vasaloppet där Margitar med 103:or kikade förbi, snackade ett tag och fick hejarop inför det kommande loppet.

Inför årets vintervecka bjöd VasaSvahn Margitar på rabatt på vallning och skidutrustning och under Vasaloppet fick alla med en 103:a stanna till i kontrollerna hos IK Stern och IFK Helsingborg. Alla tre samarbetspartners har hängt med oss sedan starten av VasanFörMargit och vi är ytterst glada och tacksamma för deras support!

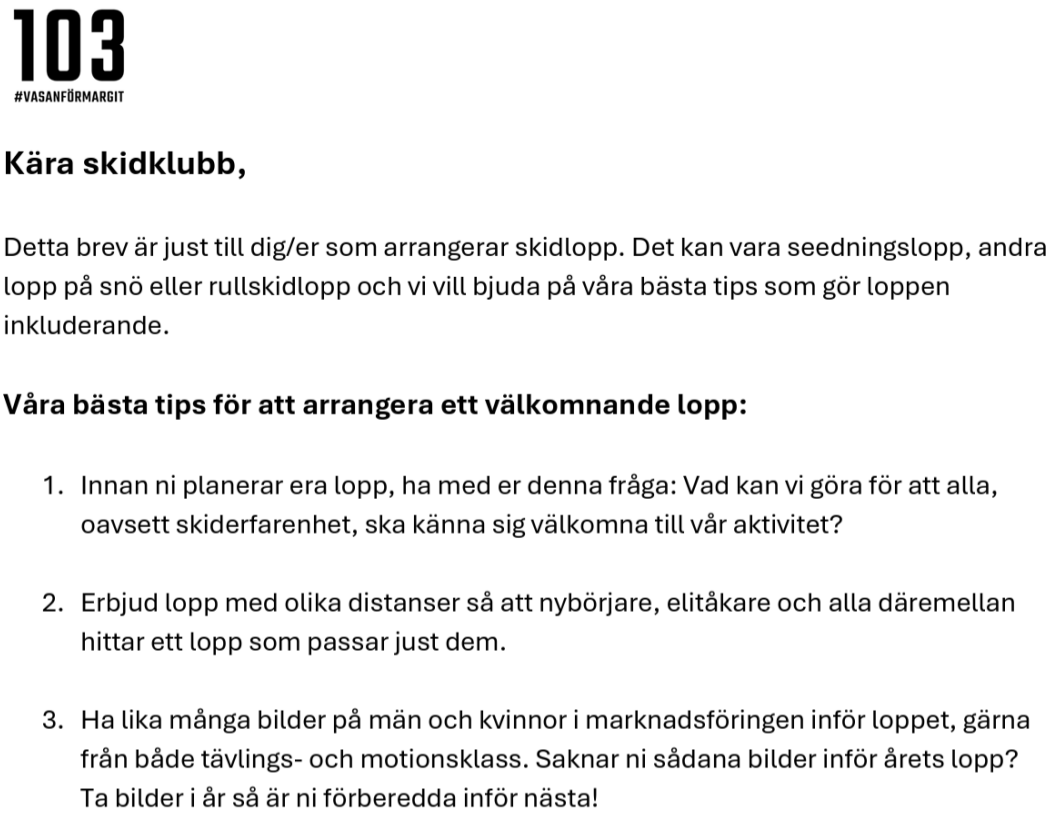
**Försök som kanske går bättre ett annat år?**
Under året försökte vi oss också på fler aktiviteter som inte riktigt gick i mål. Vi hade en mycket fin idé om att i Vasaloppet 10, loppet som genomförs lördagen innan Vasaloppet, åka tillsammans för skidglädjens och gemenskapens skull. Vi kallade det Vasan Med Margit, för att vi skulle åka tillsammans. Men på grund av busslogistiken och svårigheterna att hitta varandra gick det sisådär.

Vi försökte oss också på att söka ett stipendium för att ge fler Margitar ekonomisk möjlighet att delta på något av våra läger, men vi gick inte vidare vid detta första försök. Samma resultat blev det när Sara och Anna-Karin prövade att bli lyssnarnas värd i Sommar i P1. Vårt försök la vi ut i april 2026 i facebookgruppen och på instagram, för den som vill lyssna i efterhand.

Som vanligt, det gäller att arbeta långsiktigt så vi ger inte upp utan försöker igen!

**10+3 TIPS TILL SKIDKLUBBAR**
Under årens gång har vi fått till oss och själva upplevt olika arrangörsinsatser som vi uppskattat och tyvärr också några missar som lätt hade kunnat undvikas. Vi samlade ihop våra bästa tio tips och la till tre arrangörer att inspireras av. Allt med syfte att göra det lättare för lopparrangörer att bjuda in till tävlingar och event som är ännu mer välkomnande och inkluderande.

Bland våra 10+3 tips finns bland annat dessa:



**Kära skidklubb,**

Detta brev är just till dig/er som arrangerar skidlopp. Det kan vara seedningslopp, andra lopp på snö eller rullskidlopp och vi vill bjuda på våra bästa tips som gör loppen inkluderande.

**Våra bästa tips för att arrangera ett välkomnande lopp:**

1. Innan ni planerar era lopp, ha med er denna fråga: Vad kan vi göra för att alla, oavsett skiderfarenhet, ska känna sig välkomna till vår aktivitet?

2. Erbjud lopp med olika distanser så att nybörjare, elitåkare och alla däremellan hittar ett lopp som passar just dem.

3. Ha lika många bilder på män och kvinnor i marknadsföringen inför loppet, gärna från både tävlings- och motionsklass. Saknar ni sådana bilder inför årets lopp? Ta bilder i år så är ni förberedda inför nästa!

Alla våra 10+3 tips finns att hitta i vår facebookgrupp och på instagram, och inom kort även på vår hemsida.

**REKORD I VASALOPPSARENAN**
Och hur ligger det då till med det kvinnliga deltagandet i Vasaloppsarenan? 2026 sattes det ett rekord! Det var för första gången över 40% kvinnor i Vasaloppets vintervecka, närmare bestämt 41,5%. Jämställdhet uppnås när det är över 40% av

båda könen och i år var första året detta hände. Alla framsteg ska firas så här kommer ett extra hurra!

När det kommer till självaste Vasaloppet den första söndagen i mars såg det rekordbra ut ett tag men själva loppdagen slutade med 19,8% kvinnor (rekordet är 20,3% från 2024). Var femte vasaloppsåkare var även i år en kvinna!

Som vi sagt redan från start av VasanFörMargit, det är en långsiktig ambition att få ett jämställt Vasalopp och fler kvinnor i spåret. Inför det 103:e Vasaloppet 2027 känns det som att vi är på väg, ett stavtag åt gången.

**VI BAKOM VASANFÖRMARGIT**
Vi som drar i spakarna (eller snarare i stavarna!) med detta initiativs sociala mediekonton, kontakter med samarbetspartners, skickar beställda 103:or och fixar aktiviteter har detta år varit:

- Sara Brantvall, längdskidcoach och syns i Vasaloppsspåret som Margit
- Nina Johansson, Nordenskiöldsåkare och framtida Vasaloppsveteran
- Anna-Karin Mikkelä, inte nybörjare längre tack vare muskler och pannben
- Angelica Westerlund, småbarnsmamma med niomils-ambitioner
- Helen Åkerlind, Nusnäsbo och tävlingsexpeditionsjobbare












Vi engagerar oss på det sätt som passar in i våra liv, efter lust, kraft och energi. Våra aktiviteter växer fram på sitt eget sätt, över sociala medier och i verkliga livet.

Extra tack till Lina Ruda som inför vintersäsongen valde att pausa sitt Margit-engagemang. Vi vet att du är med oss även om du inte är kvar i den innersta gruppen!

Vi har en Margit till som ska lyftas. Det är Benja Dahlgren som hjälper oss med vår hemsida, www.vasanformargit.se. Vi andra är nämligen bättre på längdskidåkning än wordpress.

103
#VASANFÖRMARGIT

**VAD HÄNDER SÄSONG 26/27?**

Vi håller på att planera två länger:
- 24/10: Endagsläger i Skidome med PTUllis.
- 4-7/12: VasanFörMargit-läger i Bruksvallarna med Sara som skidcoach.

Och mer kommer, håll utkik i våra sociala medier!

**OM VASANFÖRMARGIT**
VasanFörMargit är ett initiativ för att få fler kvinnor att åka Vasaloppet. Vårt långsiktiga mål är ett jämställt deltagande. Vi bjuder på gemenskap, inspiration och förebilder. Tillsammans flyttar vi gränser för fler kvinnor i skidspåret.

Mer om oss finns att läsa på hemsidan där årsberättelserna från år ett, två och tre också finns.

**TACK ALLA MARGITAR!**

Vi avslutar denna summering genom att rikta **103 TACK** till alla Margitar som vi träffat under året, i spåret, på läger, i facebookgruppen, på instagram, under tävlingar och träningstillfällen! Vi ses nästa säsong!

Med de varmaste 103-hälsningar,
Sara, Nina, Anna-Karin, Angelica & Helen

Ps. Mer läsning och statistik från loppen sedan VasanFörMargit startade 2022 finns det på kommande sidor.

103
#VASANFÖRMARGIT

**EXTRA LÄSNING**

## Siffror & statistik

Här kommer vår samlade statistik på antalet och andelen kvinnor i Vasaloppet och i vinterveckan totalt, i de olika startleden.

Gråmarkering = mer än 40% kvinnor vilket i sig betyder jämställdhet (den uppstår när det är mellan 40-60% av båda könen).

| | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Andel kvinnor i Vasaloppet** | 17,5% | 18,4% | 20,3% | 18,1% | 19,8% |
| **Andel kvinnor i alla lopp under vinterveckan** | 35,1% | 36,9% | 38,5% | 39,2% | 41,5% |

Nedanstående tabeller är inte möjliga att uppdatera för 2026 då Vasaloppet ändrat sin avancerade sökfunktion och det inte är möjligt (?) att hitta antalet startande kvinnor respektive män per startled (eller att Anna-Karin som tog fram siffrorna gav upp för tidigt… ☺ ).

| Andel kvinnor per startled* | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
|---|---|---|---|---|
| **Elit** | 17,1% | 19,2% | 20,4% | 24,8% |
| **1** | 0,5% | 0,9% | 1,1% | 1,3% |
| **2** | 2,7% | 2,3% | 3,3% | 3,4% |
| **3** | 4,7% | 4,2% | 5,2% | 6,2% |
| **4** | 6,3% | 8,3% | 8,4% | 9,0% |
| **5** | 8,4% | 9,6% | 10,2% | 10,0% |
| **6** | 13,4% | 12,1% | 13,3% | 14,1% |
| **7** | 18,0% | 18,2% | 22,3% | 18,6% |
| **8** | 19,6% | 23,7% | 28,3% | 25,8% |
| **9** | 27,7% | 30,7% | 41,7% | 33,2% |
| **10** | 27,4% | 27,7% | 26,7% | 23,2% |

| Antal kvinnor per startled* | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
|---|---|---|---|---|
| **Elit** | 56 | 68 | 66 | 74 |
| **1** | 2 | 4 | 5 | 6 |
| **2** | 18 | 16 | 28 | 21 |
| **3** | 50 | 42 | 60 | 83 |
| **4** | 79 | 99 | 113 | 119 |
| **5** | 130 | 135 | 176 | 152 |
| **6** | 200 | 160 | 221 | 189 |
| **7** | 273 | 252 | 423 | 230 |
| **8** | 300 | 363 | 639 | 442 |
| **9** | 425 | 439 | 890 | 672 |
| **10** | 1181 | 1225 | 775 | 675 |
| **TOTALT** | **2714** | **2803** | **3396** | 2663 |

*Ta dessa siffror med en nypa salt och fokusera främst på trenden/mönstret. Statistiken baseras på www.results.vasaloppet.se och funktionen avancerad sök för kvinnor och män i respektive startled per år. Några startled (speciellt under 2022) verkar ha några icke-namngivna åkare och om hur många det är vet vi inte, detta kan påverka statistiken.

**Mer om VasanFörMargit finns här:**

- Facebook VasanFörMargit: https://www.facebook.com/groups/5070114933101739
- Instagram vasanformargit: https://www.instagram.com/vasanformargit/ (tagga oss gärna så delar vi det vidare, det går bara om du har offentligt konto)
- Hemsidan: www.vasanformargit.se
- Hashtags:
  #vasanförmargit
  #värvaenskidvän
  #vasanförmargitinspiratör
  #flerkvinnorispåret (Vasaloppets)