

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	8 (1951)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	In den Wäldern von Jämtland
<b>Autor:</b>	Stückelberger, Felix
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991240">https://doi.org/10.5169/seals-991240</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im Februar 1951

Abonnementspreis Fr. 2.— pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

8. Jahrgang

Nr. 2

## In den Wäldern von Jämtland

Felix Stückelberger, Turnlehrer, Basel

Kurz vor 18 Uhr drückte ich in Boden, das am Nordwestende des Bottnischen Meerbusens liegt, meinem Freunde Sigge Nordlund — viele Leiter kennen ihn von seinem Magglinger Aufenthalt im Frühling 1945 her — die Hand zum Abschied. Die Fahrt sollte südwärts gehen, nach Mittelschweden. Von Narvik her kam der uns schon bekannte «Nordpilen» angebraust. Ins Tagebuch schrieb ich ein: 1752 mit «Nordpilen» ab für eine lange Fahrt. Wahrlich! Die nächste Notiz stammt vom folgenden Tag: 0328 — umsteigen. Mitten in der Nacht also. Von Schlafen keine Rede! Nochmals umsteigen um 0556 und nochmals um 0811. Ich befand mich nach diesen über 14 Stunden Reise in Undersaker, einer unscheinbaren Bahnstation an der Linie, die Mittelschweden unter Ausnutzung der Trondheimsenke mit dem norwegischen Trondheim verbindet.

In der Schweiz hatte ich mehrmals von einer «Sportstation» mit Namen Valadalen gelesen und auch von dem berühmten Trainer Gösta Olander. Ihm galt mein Besuch, denn ich wollte wissen, wie es dort aussieht. Ein Postauto entführte mich in riesige Wälder, viele Kilometer von der Bahn weg. Es scheint mir, daß fast keine Menschen in diesen Gebieten leben. Wie wird wohl Valadalen dreinsehen? Da, nach gut einstündiger Fahrt entdeckte

ich eine Touriststation, stattlich in ihrem Ausmass. Auch einige Bauern haben sich hier niedergelassen und den Wald gerodet. Hinter dem Hotel steigt das Gelände steil an, eine Schneise unterbricht den festen Busch — eine Abfahrtspiste? Das Holzgerüst eines Anlaufturms einer Sprungschanze grüßt herüber. Und das Mädchen, das mich abholt, eine echte Schwedin, blond, gut gebaut, sagt — «grüezi» und kommt aus — Zürich! Mitten in Schweden das berüchtigte Duett oder Duell Basel—Zürich! Sie erzählte von den schweizerischen Läufern, die Mühe hatten, sich im dreitägigen Bergorientierungslauf zurechtzufinden. «Sie haben ihre Sache den Umständen gemäss gut gemacht, diese Läufe sind eben das Anstrengendste, was es gibt.» So gab ein Wort das andere, bis wir schliesslich beim Besitzer, dem berühmten Gösta Olander, anlangten. Er ist eine kernige Sportfug von mittlerer Grösse, hager, sein Gesicht braungebrannt, seine Haut gegerbt. Wenn er geht, dann sieht man ihm seine über 50 Jahre nicht an, wenn er im Gelände herumtägert, dann hat man Mühe, ihm zu folgen, wenn er Athleten trainiert, dann wird er wieder ein Jüngling. Er strotzt von Gesundheit und befindet sich in einer für sein Alter beneidenswerten Form. Sein Leben und seine Arbeit ist ganz absonderlich. Seit 20 Jahren führt er mit seiner Frau zusam-

### Aus dem Inhalt:

In den Wäldern von Jämtland

Was Baden-Powell schon vor 40 Jahren sagte

Streiflichter · Das Rhythmenspiel

Methodik unter uns · Regeln für die Entwöhnung vom Rauchen

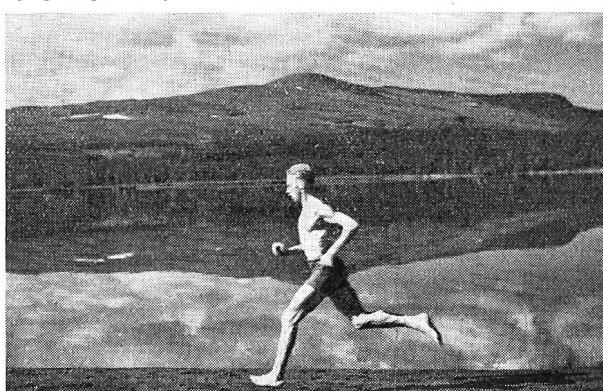
Mein schönes Erlebnis · Hundert Zigaretten töten...

Blick über die Grenze · Bücher und Zeitschriften

Echo von Magglingen

Sport und Alkohol

Olympiasieger Henry Eriksson trainiert auf der Strandbahn von Valadalen



men die Touriststation, der er zu einem sehr guten Namen verholfen hat. Viele Gäste verbringen hier mehrere Wochen erholungsreiche Ferien inmitten einer unendlich weiten Waldlandschaft, fern jeden Verkehrs und weit weg von der Nervosität des heutigen Stadt- und Geschäftslebens. Für junge Leute dürfte hier zu wenig Betrieb herrschen, den ältern gefällt es umso mehr.

An diesem Ort findet nun auch der Sportmann die Atmosphäre, die notwendig ist, um ganz gross in Fahrt zu kommen: Ruhe, eine grossartige Landschaft, gute Unterkunft und Verpflegung und einen Trainer von internationalem Format. Der Athlet, der hierher kommt, kann nur für das eine da sein: für das Training. Die Konzentration darauf liegt den Schweden mehr als uns. Sie wenden auch die Zeit dafür auf und sind hart gegen sich selbst. Ihre Naturverbundenheit ist an und für sich schon ausgeprägter als bei uns und wird noch gefördert. In der Natur holen sie alles, was sie zu grossen Leistungen bringt: Kondition als Grundlage, Schnelligkeit und Ausdauer. In Valadalen gibt es keine Turnhalle, die Natur gibt alles, keine Aschenbahn, weshalb auch, wenn der Wald bis an die Häuser herankommt? So dürfen wir Valadalen auch nicht als Sportschule bezeichnen. Besser wäre Trainingszentrum, und zwar in erster Linie für Leichtathleten, Skilangläufer und Eisschnellläufer. Gösta Olander überwacht das Training persönlich und ist jedoch wiederum nicht Sportlehrer im eigentlichen Sinn, nicht Berufsmann, sondern leitet die Kurse und die Ausbildung einzelner Athleten fast so, wie man einem Hobby nachgeht. Er ist in Fachkreisen bekannt für sein treffendes Urteil in seiner Materie, und die von ihm gedrehten Filme mit sportlichen und geographischen Sujets sind international berühmt. Bei einer Durchreise in Zürich führte er uns dieser Tage den Skilanglauffilm vor. Könner wie der verstorbene Nils Oestensson, Mora-Nisse, Nils Täpp etc. waren zu sehen. In der ersten Woche gewöhnen sich die Läufer an die frische Luft, gehen unbeschwert den ganzen Tag im leichten Schnee und werden so richtig gesund. Das Laufen auf einer Loipe wird bewusst vermieden. Erst wenn gewisse Voraussetzungen geschaffen sind, erfolgt ein weiterer Schritt, das Stilsuchen. Daraus entwickelt sich dann alles weitere, und schliesslich weisen die Schweden eine Kondition auf, dass es ihnen schon gar nichts mehr ausmacht, 50 Kilometer im Tempo zu laufen. 250 Mann bestritten im vergangenen Spätwinter den Vasalauf von Sälen nach Mora (90 Kilometer)! Es braucht etwas, sich für einen solchen «Spaziergang» zu entschliessen. Da steckt Training dahinter! Und dieses ist aufgebaut auf den natürlichen Gegebenheiten des menschlichen Körpers und seiner Fähigkeiten und in Verbindung gebracht mit dem Gelände und der Natur, die miteinander — ich betone es nochmals — alles in sich schliessen, was wir zum Training brauchen.

Strandbahn von Valadalen



Gösta Olander  
trainiert  
mit dem  
französischen  
Mittelstreckler  
Marcel  
Hansenne

Im Prinzip bleibt sich die Ausbildung der Leichtathleten gleich. Man nimmt sich ebenfalls 2 bis 3 Wochen Zeit (in Schweden bedeutet der Sport so viel, dass dies möglich ist), und der Erfolg stellt sich ein. Das ganze Leben der Athleten ist auf den Sport ausgerichtet, sie leben für diese Idee. Ruchen und Alkohol werden strikte abgelehnt. Den Leichtathleten begünstigt das Gelände ausserordentlich, denn grosse Flächen sind mit Moos bedeckt, das eine Weichheit der Muskulatur und eine Spannkraft erzeugt, die sich ein Läufer sonst durch nichts aneignen kann. Das gesamte Training wickelt sich hier auf den kleinen Waldwegen und am Strand des Nulltjärn-See ab. Die Schweden kennen auch weniger die Strassenläufe als Wettkämpfe und lehnen die Militärweitläufe, wie sie bei uns zur Zeit wieder über unmögliche Distanzen ausgetragen werden, gänzlich ab. Nicht alle Ideen, die vom Auslande kommen, sollen tel quel übernommen werden, doch hier haben die Schweden entschieden recht.

Die Räumlichkeiten der Station zeugen von den weiten Kreisen, die Olander schon erfasst hat. An einer Wand hängen Dutzende von Postkarten mit Grüßen von Koryphäen; wir können den Weltrekorddiskus Consolinis, die Rennschuhe Häggs mit der Unterschrift Nurmis, die Boxhandschuhe Tandbergs und tausend andere «Sportartikel» beschauen, und bis zum hintersten Ameublement strotzt alles von Originalität, das ganze Haus selbst, das aus schweren Balken als Blockbau gefügt wurde. Einige Schritte neben dem Hauptgebäude bringt uns ein kleiner Tiergarten Abwechslung. Ein Vielfrass, der Feind der Rentiere, Füchse, Eulen, Raben und Rehe freuen sich auf die Besuche der Gäste. Der Koch wohnt in einer kleinen Blockhütte, die nur gerade ihn fasst. In der Dalastugan haust Gösta Leandersson, der schwedische Marathonmeister, der hier im Betrieb hilft und die Ferienleute zu Berg führt. Denn man darf es ja nicht unterlassen, auf den Högsta Toppen zu steigen, etwas über 1200 Meter hoch, wo man die Unendlichkeit der Wälder eindrücklich vor Augen hat, wo man die Grenzberge gegen Norwegen erblickt und wo neugierige Rentiere auf kürzeste Distanz zu einem herankommen.

Wer Valadalen einmal erlebt hat, dem wird klar, dass hier ein kleines Himmelreich aufgebaut worden ist, und wir müssen die Schweden darum beneiden.