

<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>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Nordlichter : Valadalen: Ein Mann und sehr viel Gelände
<b>Autor:</b>	Stückelberger, Felix
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990602">https://doi.org/10.5169/seals-990602</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:** 22.02.2026

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

# Nordlichter

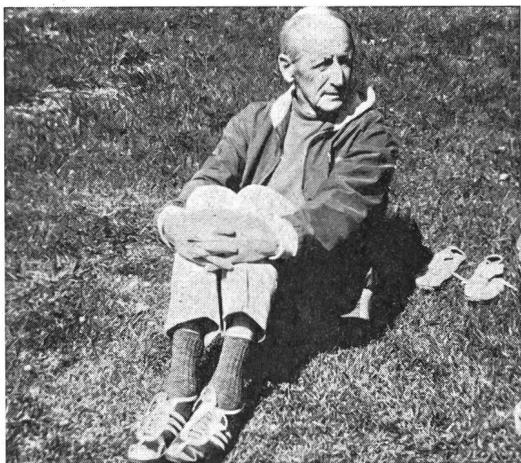
**Valadalen: Ein Mann und sehr viel Gelände**

Erlebnisbericht 1 von Felix Stückelberger

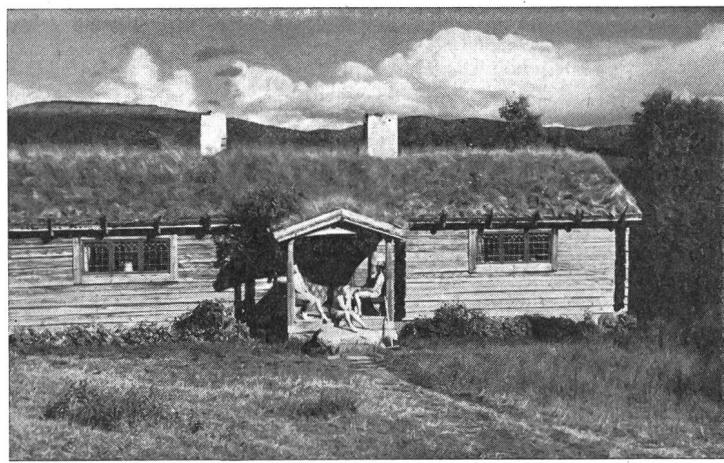


Ich sass entspannt in einem der massigen Lehnsstühle in der Touristenstation von Valadalen, als sich zwei eben angekommene Ausländer anschickten, Gösta Olander zu begrüssen. Ich hörte nur, wie der eine zum andern sagte: «Olander is the best trainer of the world.» Ob so viel Lob fühlte sich der Schwede sichtlich gerührt und ging zur Tagesordnung über, indem er den beiden Herren einige der zahlreichen Anerkennungsplaketten und Ehrendiplome zeigte, die überall herumliegen und -hängen. Olanders Touristenhaus gleicht einem Sportmuseum: da finden wir Consolinis Weltrekorddiskus, die Rennschuhe von Paavo Nurmi und Gunder Hägg, Boxhandschuhe, Paddel, Startnummern, mit denen Schweden Ski-Olympiasiege erfochten, Langlaufplatten von Mora Nisse und alle nur erdenklichen weiteren Trophäen. Das Schlafgemach Olanders ist mit Ansichtskarten, die er aus aller Welt erhält, regelrecht tapeziert. Weltweit sind seine Verbindungen und Beziehungen, aber niemand hat das Gefühl, Olander lebe von seinem Ruhm und seinen Erfolgen als Trainer. Er wirkt so unscheinbar und zurückgezogen. Und doch ist er eben eine sehr starke und markante Persönlichkeit, mit einem sonderbaren Charme, wenn er sich bewegt, wenn er spricht, wenn er seine strahlenden blauen Augen auf jemanden richtet. Noch heute mit 71 Jahren erfreut er sich einer blendenden körperlichen Verfassung, ist vital und mit dem Sport auf der ganzen Welt verbunden. Er kennt sozu-

sagen alle berühmten Sportleute und Trainer. Am meisten liebt er diejenigen, die, wie er, kein grosses Aufheben von sich machen. Wenn in der Television Sportsendungen gegeben werden, fiebert er darauf hin wie ein kleiner Bub. Jedermann, der bei ihm trainieren will, ist herzlich willkommen. Er stellt sich und sein Gelände zur Verfügung; doch überlässt er es, abgesehen von gelegentlichen kurzen Bemerkungen, dem einzelnen, wie er arbeiten will. Nie zwingt er einen Athleten, etwas Spezielles zu tun. Jeder trainiert nach Lust und Laune, aber unter seinem Blick, dem nichts entgeht. Das Training wickelt sich in einer sonderbaren Gelassenheit ab. Olanders Devise heisst nämlich: bewegen, bewegen und nochmals bewegen. Er weiss aus langjähriger Erfahrung, dass der Aufbau eines Athleten Jahre in Anspruch nimmt, und so verfährt er nach dem Prinzip: Zeit lassen, Zeit lassen. Trainingsaufenthalte in Valadalen sollten deshalb zwischen zwei und vier Wochen dauern, nur so lässt sich der vorgesehene Aufbau bei einem Zeitaufwand von drei Stunden pro Tag erfolgreich realisieren. Olander betreibt die Trainingsleitung als Hobby. Noch nie hat er etwas mehr verlangt als die Kosten für die Unterkunft, die für Sportleute keinen hohen Betrag ausmachen. Valadalens Touristenstation beherbergt stets Gäste, die hier ausruhen und sich in der Natur ergehen wollen. Passanten sind weniger häufig, dafür jedoch zieht es die Reiter immer mehr hieher, weil auch sie vom Gelände angezogen werden. Die Athleten, die hier trainieren, machen nicht etwa die Hauptsache aus. Sie finden lediglich leichter Unterschlupf, seitdem «Olanders Gard», ein besonderes Unterkunftsgebäude, für sie geschaffen worden ist. So traf ich Kanuten, die sich auf die OS in Tokio vorbereiteten, den Geher Ljunggreen, der in derselben Absicht dort weilte, Orientierungsläufer und Gruppen von jungen Leichtathleten und Leichtathletinnen. Sie hatten alle ihre eigenen Trainer bei sich, berieten sich gelegentlich mit Olander und betrieben ihr Training im Moos unter seiner Obhut.



2



3

## Bildlegenden:

Bild 2: Gösta Olander, der Valadalens Ruhm begründete

Bild 3: Die «Dalastugan», gediegene Wohnhaus für die Athleten

Bild 4: G. Olander hat seine Trainingsstation dort aufgebaut, wo sich Schwedens schönste Moosflächen ausdehnen. In Valadalen in der Landschaft Jämtland fand er sein Ideal. Seine Trainingsmethode ist dem Gelände angeglichen, also eine reine Naturmethode. Das Laufen im Moos z.B. nimmt den hauptsächlichsten Raum in der Trainingsgestaltung ein. Morgens und nachmittags bewegen sich die Athleten, welcher Sportart sie auch zugeneigt seien, stundenlang auf dem weichen 4



Untergrund. Sie holen sich hier eine unverschämte Kondition, die ganz über den Lauf aufgebaut wird. Neben Organ- und Beinkraft vermittelt das federnde Laufen Gelöstheit, Gleichgewicht und den vollendeten Stil.

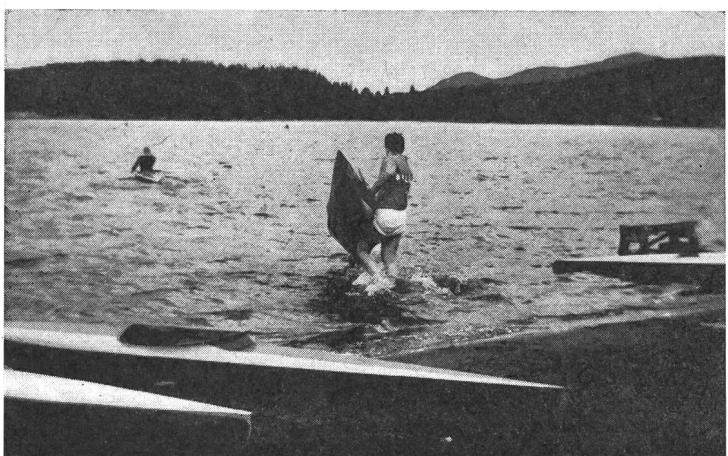
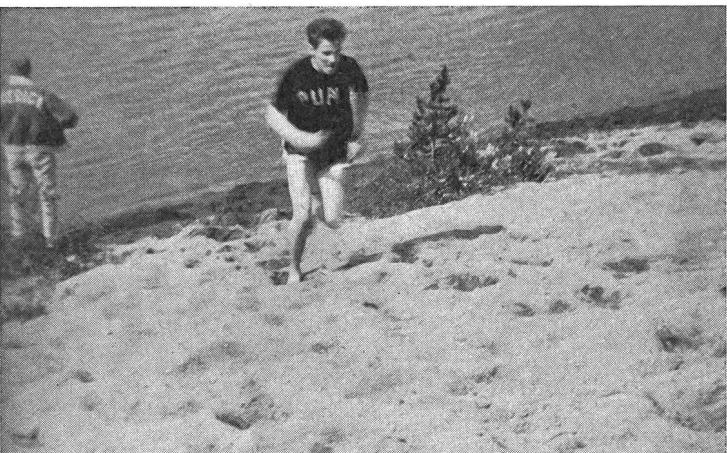
Bild 5: Eben wechselt Olander (in Zivilhose) mit seinen Athleten vom Moos zum Strand des Nulltjärn. Nun wird ausgiebig auf dem Sand gelaufen, vielmals auf dem 800 m langen Streifen entlang dem See. Gunder Hägg, Henry Ericsson und hunderte anderer erstklassiger Sportler haben sich hier ihre Wunderform geholt. Das Gestade ist ziemlich abgeschieden (3 km von der Touriststation entfernt) und landschaftlich sehr reizvoll.

Bild 6: Den strengsten Teil des Trainings stellt das Hügellaufen dar. Es ist Olanders Erfindung und wurde besonders von P. Cerutti (Australien) übernommen. Bengt Persson, ausgezeichneter Spezialist über 3000 m Steeple, trainiert eben auf Härte und 6

schult seinen Willen, indem er innert fünf Minuten 25mal den Dünenwall erklimmt. Er verausgabt hier seine ganze Kraft, erholt sich alsdann im Moos und am Strand leicht laufend (aktive Erholung), um später nochmals zu dieser Rosskur zu schreiten.

Bild 7: Am Nulltjärn trainierten Kanuten und Kanutinnen auf die Olympische Spiele in Tokio. Nach einer Paddelstrecke von einigen hundert Metern deponierten sie ihre Fahrzeuge auf dem Strand, führten einen kurzen Geländelauf durch und begaben sich dann wieder aufs — sehr rauhe — Wasser, wo der Trainingswettkampf seine Fortsetzung fand.

Bild 8: Diesem einsamen Läufer begegnete ich auf einer Wanderung in den Fjällen, den ausgedehnten moosbedeckten Hochflächen, dem Lebenselement der Rentiere. Ich vermute, es war ein Orientierungsläufer, der viele Kilometer in flüssiger 5 Fahrt hinter sich brachte.



7



8