

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Une course d'orientation de 100 km : à Fjäll en Suède
<b>Autor:</b>	Stückelberger, Felix
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996426">https://doi.org/10.5169/seals-996426</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:** 21.02.2026

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

# Une course d'orientation de 100 km

A Fjäll en Suède, souvenir vécu par Félix Stückelberger

Comme coureur d'orientation passionné, je n'aurais jamais pu admettre de ne pas pouvoir vivre une fois sur place cette fameuse course d'orientation de Fjäll. Il y a déjà quinze ans à Valadalen, lorsque j'entendis parler de cette course je fus tout de suite acquis à cette idée. A l'origine, les concurrents effectuaient leur parcours



1



2



3



4

voulais rien risquer. Mais malgré toute prudence, je perdis tout de même la bonne direction et j'eus grand'peine à retrouver le hameau. Pourtant, dans l'intervalle un petit peu de vie se manifesta dans la campagne. Les participants arrivaient nombreux et commençaient à monter leurs tentes. Seuls les coureurs de marque trouvèrent à se loger dans la maison de Max Fuchs. Toutefois, il mettait ses douches à disposition de tout le monde, ainsi que son séchoir qui était continuellement plein de vêtements et de souliers mouillés. Pas étonnant, car celui qui court dans les Fjäll, dans les grandes étendues dépourvues d'arbres et recouvertes seulement de mousse, de marais ou de sol pierreux, est complètement mouillé au bout de quelques minutes déjà. Sans tenir compte de cet aspect un peu désagréable, les concurrents accomplissent de très gros efforts. La plupart sont de solides gars élevés à la dure, liés à la nature, endurcis à tout, et tranquilles. Ils savent exactement qu'ils n'ont pas seulement quelques heures à courir chaque jour dans la région sans chemin en s'orientant à l'aide de la carte, ils savent également que rien ne leur sera épargné. La course d'orientation de Fjäll signifie : épreuve extraordinairement difficile. On ne peut s'en représenter une plus dure. On m'a raconté que le traceur de piste marque les postes sans aucun égard pour le chemin à parcourir. Les

avec sac et bagage. En équipes de deux, ils parcourraient quotidiennement environ 30 kilomètres avec carte et boussole. La performance du jour étant accomplie, ils montaient leurs tentes, se restaurent et se reposaient pour, le lendemain, être capables de parcourir un nouveau trajet aussi astreignant. La compétition durait trois jours. Si maintenant la façon de courir a changé, c'est encore aujourd'hui une véritable aventure de trois jours. Et je crois ne pas exagérer et ne pas me tromper en parlant d'aventure. La société organisatrice, OK Frisksportarnas, fortement épaulée par le journal « Ostersunds-Posten » choisit pour l'édition 1964 « Rundhögens Fjällstation » comme point central. Ce petit hameau, ne se composant que de quelques maisons, se trouve non loin de la frontière norvégienne dans la région de Storlien, à l'ouest du centre de la Suède. La caractéristique de la région de Fjäll est son étendue infinie. Max Fuchs, Autrichien de naissance, propriétaire du petit et joli restaurant de Fjäll, me racontait que, à la fonte des neiges il allait à la recherche d'autres habitations et parcourrait ainsi des centaines de kilomètres sans trouver ni voir un être humain. A l'arrivée à Rundhögen, ma première impression fut celle d'une entière solitude. C'est alors que je tâtais très prudemment le terrain environnant car je ne possédais encore aucune carte et je ne

ruisseaux et petites rivières doivent être traversés sans pont, il faut escalader des rochers abrupts, il faut même parfois traverser un lac à la nage. Le premier commandement est donc : aucun égard pour soi-même. J'ai vu de mes propres yeux qu'il en est réellement ainsi. Les coureurs (il y en avait à cette occasion plus de cent courant en équipes de deux) font preuve d'une condition physique absolument extraordinaire, qu'on a peine à se représenter. Ainsi, les meilleurs n'étaient qu'environ trois heures en route. Le premier jour, le départ fut donné à 7 h. 30. Le temps était frais, mais agréable pour courir. Sans exception, tous les coureurs portaient de longs pantalons et des chemises à longues manches ou même des blouses. Plus d'un emportait avec lui du sucre de raisin dans sa poche, ou



encore une boisson magique dans une gourde fixée dans le dos ou à la ceinture. Les coureurs partaient ainsi pour une course de 26 kilomètres en ligne droite. A ma stupéfaction, la distance jusqu'au premier poste comportait 11 kilomètres ! La masse des concurrents partit en ligne droite dans cette direction à travers les régions plus basses, couvertes de forêts, ne dépassant cependant pas l'altitude de 700 m. Comme cela se passe toujours lors d'un départ simultané, les coureurs restent ensemble en peloton. Au poste 2, après 14 kilomètres de course, un petit groupe de pointe s'était cependant formé mais le gros était encore groupé. Lors de cette chasse, se déroulant à travers une région montagneuse et caillouteuse, avec au total 650 mètres de montée, tous les coureurs donnèrent à fond déjà le premier jour. Les vainqueurs, une équipe de Norvège, effectuèrent le parcours en 3 h. 08'23" avec une avance d'à peine une minute sur la deuxième équipe ! Le deuxième jour cela continua dans le même style. Départ de nouveau tôt le matin, avec au programme 28 kilomètres en ligne droite avec au moins 1000 mètres de montée ! Avec les détours et les incidents inévitables, il s'agissait proprement d'un marathon ! C'est pourquoi je n'en crus pas mes yeux lorsque les Norvégiens Stig Berge et Arne Dragset, les vainqueurs du jour précédent, arrivèrent déjà au but après 3 h. 04'44" !

5



6

Figure 5 : Le traceur de piste, Lasse Larsson, un spécialiste de la course d'orientation de Fjäll, a établi le parcours de telle façon que le royaume de Norvège fût aussi touché.

Figure 6 : Fonctionnaires et coureurs ayant abandonné attendent l'arrivée des coureurs à un poste typique au bord d'un « Tjrn » (petit lac).

Figure 7 : Les étapes journalières étaient établies en étoile à partir de la région de Rundhögen et le but ne s'en trouvait de ce fait pas très éloigné.

Figure 8 : Le Norvégien Oddleiv Almli, coureur d'orientation, spécialiste de la course de Fjäll, en conversation avec le général Malcolm Murray, depuis de longues années président de l'Association suédoise de course d'orientation.

Starke Jugend — Freies Volk, N° 8, 1965

Traduction : A. Metzener

7



8

Le troisième jour de la compétition, à 4 h. 26, la première équipe était envoyée sur le parcours. Entre-temps le nombre des concurrents avait quelque peu diminué, mais on n'avait toutefois pas plus de 15 abandons à signaler, certains à cause de blessures provoquées par les conditions difficiles du sol. L'ordre des départs, ainsi que les intervalles entre les départs, étaient fixés et déterminés par le classement général et les différences de temps après les 2 premières étapes. Ce matin il faisait un temps désagréablement froid, et des nuages à pluie se promenaient dans le ciel. Mais les organisateurs eurent de la chance, car le mauvais temps ne débuta qu'avec la distribution des prix. Une nouvelle tâche dure attendait les concurrents : 26 kilomètres en ligne droite avec 600 m de montée. Comme lors des jours précédents, les équipes n'avaient que 4 postes

à trouver. La plupart des emplacements des postes étaient de nouveau des petits lacs ou des confluents de ruisseaux qui ressortaient clairement de la lecture de la carte au 1 : 100 000 avec équidistance de 25 mètres. Le parcours était correctement établi et ne provoqua que des louanges de la part des coureurs d'orientation. La troisième victoire d'étape échut une nouvelle fois à Stig Berge et Arne Dragset qui obtenaient ainsi au classement général, avec un temps de 9 h. 01'35" pour les 100 kilomètres du parcours de compétition, une avance de 21 minutes. Mais tous ceux qui terminent la course méritent une estime sans limite et sans restriction. Cette estime était partagée également par l'organisateur, Carl-Eric Asplund, qui avait pu présenter pour des milliers de francs de prix à la distribution. Quoique je n'aie pu vivre la course qu'en qualité de spectateur, elle ne m'en a pas moins impressionné profondément par son caractère et par les performances qui y furent accomplies.