Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [10]

Artikel: Veikko Hakulinen als Orientierer

Autor: Kirhjavainen, Jussi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990667

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: 14.07.2025

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

Aus der Mappe des Kursarztes

Dr. med. H. W. Klein

Die Hautschürfung ist die Verletzung des Alltags. So häufig und auch so harmlos sie ist, so simpel bleibt auch ihre Behandlung. Und doch wird dabei oft gesündigt. Im Sport, im Beruf, allerorten und Tag für Tag tritt sie auf. Schon die ersten Geh- und Laufversuche des Kleinkindes — und später wie manches Bubenspiel! — werden mit ihr «belohnt». Trotz ihrer teuflischen Allgegenwart aber bleibt sie ein Engel unter allen Verwundungen: weitgehend ungefährlich, wunderbare Heilungstendenz, von A bis Z überschaubar und kaum je einen Schaden zurücklassend. Und trotzdem kann sie sich durch Lage und Ausdehnung während Tagen recht lästig auswirken.

Wesen der Hautschürfung: Selten ist mehr als die Haut verletzt. Ist bloss ihre tote schützende Hornschicht weggerieben, so liegen zwar lebende Zellen frei, die Wundfläche mag auch leicht schmerzen und brennen, aber sie blutet nicht; sie wird sich röten, langsam mit durchsichtiger Gewebsflüssigkeit überdecken, welche bald gerinnt und schliesslich zur gelben Kruste (Schorf, Borke) eintrocknet.
Ist die Schürfung tiefer gegangen, wurden auch Schichten lebender Zellen aufgekratzt und die Haargefässe der Haut verletzt, so kommt es zum Bluten; mässig, punktförmig, tupfweise zunächst. Die Blutpunkte fliessen bald zu einem See zusammen, worin sich nun Blut und Gewebsflüssigkeit vermengen und endlich zur roten Kruste erstarren.
Diese Krusten (die gelbe wie die rote) können wir als einen körpereigenen Schutzverband betrachten, unter dem sich allmählich die Heilung des Schadens vollzieht.

Behandlung: Wir wollen den Organismus dabei nicht stören, beschränken uns in diesem Stadium allein auf stilles Ueberwachen. Die ganze Behandlung setzen wir an den Anfang, in jene kurze Zeitspanne also, in der die Wunde noch feucht ist und blutet (oder nässt). Nun, was ist zu tun und was zu lassen?

— Behandle trocken; verwende dasselbe Prinzip wie Dein Körper selbst, unterstütze ihn!
Schmiere nicht Salben, unter denen sich Flüssigkeit sammelt und ein Eitersee bilden kann.
Streue einen desinfizierenden Puder auf oder tupfe mit einem Wattebausch, der mit einer der üblichen desinfizierenden Lösungen getränkt ist — oder einfach mit verdünntem Alkohol.
— Zur Reinigung bei sichtbarer Verschmutzung eignet sich ausgezeichnet 3 % Wasserstoffsuperoxyd, das zudem nicht brennt.
— Achte stets auf die vorschriftsgemässe Verdünnung der anzuwendenden Mittel, Du könntest sonst den Schaden vergrössern, die Heilung verzögern.
— In manchen Fällen ist es das beste, überhaupt nichts zu tun. Sitzt die Schürfung an einer Stelle, die keiner Beanspruchung ausgesetzt ist und wo keine Kleider zu liegen kommen, so lass sie ohne Verband an der Luft trocknen.
— Befindet sie sich an einer beanspruchten Stelle oder wo Kleider wetzen und ankleben könnten, so lege einen leichten, saubern Verband an. Streue zuerst einen Puder oder warte womöglich die Kruste ab, damit der Verband nicht anklebt.
— Hat sich eine solide Borke gebildet, sei nur darauf bedacht, sie nicht zu verletzen und warte ruhig zu, bis sie nach 8—14 Tagen von selber abfällt. Kein neugieriges Abreissen!
— Habe keine Angst vor Starrkrampf und andern schlimmen Infektionen: ihre Erreger wachsen lieber in tieferen, unübersichtlichen Wunden (Stich, Riss, eingedrungene Fremdkörper), wo die Luft nicht zutreten kann; sie scheuen den Tag!
— Sollte es doch einmal zu Komplikationen kommen (Entzündung, Eiterung usw.), so suche den Arzt auf.
Aber merke Dir: auch hier ist Vorbeugen besser als Heilen. Deshalb achte stets auf geeignete Bekleidung, evtl. Polsterung, Sturztechnik, Geländewahl.
Das lohnt sich auch im kleinen!

Veikko Hakulinen als Orientierer

Im Herbst 1955 fanden die Sportliebhaber einen Lekkerbissen in den Zeitungen: Der Weltmeister im Skilanglauf, der Sieger der Winterolympiade und der Sieger in überhaupt allem Grossen, was im Skilauf zu gewinnen ist, hatte den 20-km-Orientierungslauf in Mittel-Finnland gewonnen. Im vorigen Jahre legte er das Forstschulexamen als Primus seiner Klasse ab. Diese Nachricht war eigentlich gar nicht erstaunlich, sie führte nur die Gedanken der Leser zu zwei bekannten wichtigen Faktoren, die wesentlich für den Sieg im OL sind: Vernunft und Schnelligkeit = Sieg. Dieser Erfolg im OL blieb nicht zufällig für Hakulinen. Gewiss, im nächsten Jahr verlor er mit einer Sekunde Rückstand diesen 20-km-Lauf. Im 25-km-OL der Sportpresse ging es umgekehrt, im Wettkampfbericht war eine kurze Bemerkung: «Veikko Hakulinen war der Letzte. Die kleinen Jungen warteten ungeduldig am Ziel. Als Veikko endlich kam, liefen sie ihm entgegen und begleiteten ihn in die Sauna.»
Dieser Wettkampf bewies schliesslich, dass Veikko Hakulinen ein wirklicher Orientierungsläufer ist: er kann siegen — und verlieren. Diese zwei Eigenschaften muss jeder gute Orientierungsläufer besitzen.

Die Grundkenntnisse im OL lernte Hakulinen schon jung. Er lief dann in Mannschaften bestehend aus zwei Jungen. Einer der Jungen war gross, der andere klein, und Veikko war immer der kleinere. Im Militärdienst trug er keine Wettkämpfe aus, denn während des Krieges hatten die Wehrpflichtigen gar keine Zeit für solche Aktivität, und 1944 war er sogar an der Front. Nach dem Friedensschluss nahm er die Skikämpfe wieder auf, und in Sonderfällen nahm er an kleineren Orientierungsläufen teil. Nach 1950 vertrat er schliesslich die Forstdivision seiner Gesellschaft mit wechselndem Glück. Er siegte nur einmal. 1955 siedelte er nach Jämsänkoski über, und nahm OL auf das Herbstprogramm seines Skitrainings. Dazu hatte er gute Gründe. Er erzählt selbst: «Die Trainingssaison ist lang, dessen ungeachtet muss man aber schnelle Läufe dazu aufnehmen. Dazu bietet der OL eine gute Gelegenheit. Obwohl ich vorsichtig wandern muss, muss ich schneller als im gewöhnlichen Training laufen. Das Gelände ist beim Wettbewerb auch vielseitiger
Ein anderer Faktor ist psychologischer Natur. Ein Orientierungslauf löst die Kampfspannung. Zu einem Skikampf muss ich ernst gehen, denn ich weiss, dass

ich sogar siegen kann, und ebenfalls weiss ich, dass der Kampf äusserst schwer sein wird.
Zu Orientierungswettkämpfen gehe ich aber ruhig, denn unter Spezialkämpfern sind meine Möglichkeiten klein. Ich brauche nicht an den Sieg zu denken, da auch die Leute ihn von einem Skiläufer nicht verlangen. Trotz allem sind die Orientierungsläufe so spannend, dass sie dem Skiläufer helfen, die Nervenspannung gradweise zu überwinden — besonders im ersten Kampf bei Beginn der Wintersaison sind die Nerven ziemlich streng belastet.
Wir müssen uns noch daran erinnern, dass ein vieltrainierter Sportler stufenweise in die Ruhesaison übergehen muss. Der Orientierungslauf trägt dazu bei in einer angenehmen Weise nach Schluss der Skisaison im Frühling.
Die Orientierungsläufe sind interessanter als Skilaufkämpfe, sagte einst «Mora-Nisse» Karlsson. Er setzte fort: «Ich bin doch ein Skiläufer und ich behalte meinen Hauptzweig, wo ich Erfolg gehabt habe.» Veikko Hakulinen denkt in derselben Weise und sagt weiter: «Ich schätze den Orientierungslauf hoch, weil er meinem Hauptzweig dient. Und ausserdem muss ich auch an die Zeit denken, wo ich den Skilauf verlasse. Dann brauche ich einen frischen Sport, in dem ich auch als Veteran kämpfen kann. OL passt auch dann gut.»
Hakulinen musste lange nachdenken, ehe er sich über die respektiven Möglichkeiten eines grossen Skiläufers und eines grossen Orientierungsläufers in der Orientierung äussern konnte:
«Ein Orientierungsläufer kann doch nicht allzu schnell sein. Niemand hat mich im Gelände überholt. Darum vermute ich, dass ich in der Geschwindigkeit nicht viel verliere. Aber das Kartenlesen — dort verliere ich. Die Spezialisten kommen zu den Posten geflogen und setzen ebenso schnell fort. Ich bleibe da mit meiner Karte stehen und verliere damit teure Sekunden. Ich muss ziemlich lange an die Routenwahl denken. Die Spezialmänner dagegen verlieren nichts im Kartenlesen. Ich bin ein schlechter Kartenleser, besonders wenn es verschiedene Karten mit allerlei Krümmungen gibt. Sind die Karten aber deutlich, geht es

schnell. Die Schwierigkeiten eines Skiläufers beim Orientierungslauf sind eigentlich nicht grösser als die des Orientierungsläufers auf beschwerlichen Skibahnen. Findet der Orientierungsläufer es mühsam, sich stehend bergab zu klaren, so findet ein Skiläufer es ebenso schwierig, gerade den Orientierungsposten zu treffen.»

Jussi Kirjavainen in «Suunnistaja» Fachschrift für Finnischen Orientierungslauf.

Pädagogen fehlt eigenes sportliches Erleben

-on. Prof. Hermann Westerhaus, als früherer Deutscher Meister im Zehnkampf Praktiker durch und durch, heute aber auch Dozent an der Pädagogischen Akademie Osnabrück und anerkannter Wissenschafter der Leibeserziehung von der psychologischen Seite her, hat das Problem der Gesamterziehung analysiert. Wir entnehmen seinen Ausführungen zu diesem immer aktueller werdenden Thema, dessen Schwierigkeiten er voll erfasste, folgenden «sid»-Auszug:

Zweierlei kann man im Hinblick auf die Situation der Leibeserziehung in der Gesamterziehung in Deutschland feststellen. Zum einen fehlt den Vertretern der pädagogischen Wissenschaft die eigene Erfahrung, das Erlebnis der Leibesübungen. Zum anderen wollen die Leibeserzieher noch nicht genügend praktizieren, dass sie der Erziehung überhaupt unmittelbar benachbart sind. Sie haben nichts an sich Gültiges zu vertreten, sondern die Gültigkeit ihres Tuns ist jeweils nur in bezug auf die einzelne Person zu begründen. Dabei drängt sich die Frage auf, ob das nicht eine untragbare Belastung wäre, wenn man daran denkt, dass nichts mehr mit einer reinen, sich der Sache hingebenden Freude, sondern immer nur in der Reflexion auf die pädagogische Wirkung getan werden könnte. Damit wäre sozusagen den Leibesübungen der Lebensnerv durchschnitten. Demgegenüber meine ich, dass gerade die Einordnung in die pädagogische Zielsetzung die Sachen als solche, also der Sport, das Spiel, das Turnen, die Leistung, der Wettkampf usw., erst eigentlich frei und unbefangen betreiben lässt, da der Mensch dann nicht Sklave eines Betriebs wird, dem die Sachen nur Mittel für nichtsachliche Absichten sind.

Sport — zu jung und ehrgeizig

Wer nicht in irgendeiner Weise verpflichtet ist, sagen wir mal an Weltmeisterschaften teilzunehmen, die doch aus politischen, repräsentativen, finanziellen — jedenfalls nicht spieleminenten Gründen — veranstaltet werden, kann unbefangen spielen, kann bis an die äusserste Grenze des Könnens vordringen, kann sich dann frei entscheiden, ob er um Titel kämpfen will oder nicht. Wer seine Spieler so erzogen hat, dass sie das Aeusserste leisten, ohne die Spielhaltung zu verlieren, mag sich dafür entscheiden, teilzunehmen. Der Sport, jung und ehrgeizig, von allzu tüchtigen Leuten getrieben, hat sich, von der Sporterziehung her gesehen, viel zu früh an die äussersten Aufgaben herangewagt und ist dabei abhängig geworden von Kräften, die er selbst mobilisiert hat, die ihn aber immer mehr zu überwältigen drohen.
Die Leibeserziehung kennt einen Sport als Wert an