

Vielseitige
Ausbildung für
junge Reiter
im IPZV
- TEIL IV -

So viel mehr
als nur ein Ausritt

WANDERREITEN

VON KAI ANNA BRAUN

Schöne Landschaften, gute Gespräche, besinnliche Stunden mit dem Pferd: Ein Wanderritt bringt Spaß und Abwechslung. Doch gleichzeitig ist er enorm wertvoll für die Ausbildung von Pferden und Reitern.

Systematisches Kraft- und Ausdauertraining, Wissen über Gesundheitswerte von Pferden und das Abrufen der Rittigkeit in verschiedenen Situationen sind nur einige Aspekte, die dem Wanderreiten Wert verleihen.



Fotos: Svenja Braun

Seit Jahrhunderten legen Menschen mit und dank Pferden viele Kilometer im Sattel zurück. Was früher einmal die höchst entwickelte Form der Mobilität und die einzige Möglichkeit war, große Strecken zurückzulegen, dient heute hauptsächlich der Freizeitbeschäftigung – das Wanderreiten. Ob in den Vogesen, der Eifel, den Rocky Mountains oder der Schwäbischen Alb, überall auf der Welt verfallen Menschen dem Zauber, mit Tieren und Natur verbunden zu sein. Beim Wanderreiten gibt es keine starren Regeln oder Vorgaben. Umfang, Aufwand und

Intensität sind stufenlos und individuell wählbar. Möchte man einen dreistündigen Tagesritt machen oder doch zwei Wochen lang mit einer Pferdeherde durch das isländische Hochland reiten, alles ist möglich und somit ist auch für jeden Reiter das Wanderreiten nutz- und genießbar. Das Rascheln der Blätter im Wind, duftende Blumenwiesen, das Geräusch der Huftritte auf Wald-, Schotter- und Wiesenwegen, zufriedenes Pferdeschnauben, das Gefühl des eigenen Körpers, das über Stunden hinweg mit dem Rhythmus des Pferdes verschmilzt, beeindruckende Landschaften

– es gibt kaum einen besseren Weg, sich von Smartphone und Laptop zu lösen und wieder hin zu den Wurzeln unserer Welt zu finden. Und auch für Pferde bringt das Wanderreiten Vorteile: Indem sie sich durch und in der Natur bewegen, finden die Tiere zu mentaler Entspannung.

Außerdem fördern der Wanderritt, die Gruppe und die natürliche Umgebung auf einfache Weise die Freude am Laufen, die wir so an den Islandpferden schätzen und spüren wollen. Im Zusammenspiel mit dem sonstigen und alltäglichen Training profitieren Pferde sowohl mental als auch körperlich von der Abwechslung, die ein Wanderritt mit sich bringt.

GESUND DURCHS GELÄNDE

Bedingt durch die Historie der Menschheit sowie der Domestikation und der evolutionären Entwicklung der Pferde, mag das Wanderreiten eine der weniger naturfremden Nutzungsarten von Pferden sein. Bekanntermaßen sind Pferde Lauftiere. Ihre Körper sind derart entwickelt, dass sie über viele Stunden am Tag große Strecken in geringer Geschwindigkeit zurücklegen und dabei Nahrung aufnehmen können. Was die Evolution angeht, sind sie nicht dafür ausgelegt, im Renntölt mit spektakulär hoch-weiten Bewegungen ums Oval zu laufen. Ohne den Islandpferdesport an dieser Stelle zu kritisieren, liegt der rationale Gedanke nahe, dass das Wanderreiten schlichtweg näher an den naturgegebenen Grundlagen der Pferde liegt als manch andere Art, wie wir die Tiere für uns nutzen. Viele Kilometer, oftmals geringe Durchschnittsgeschwindigkeit gespickt mit kleineren Sprints, tief in der von Menschen unberührten Natur. Selbstverständlich ist auch hier zu bedenken, dass Pferde nicht dafür geschaffen sind, auf ihrem Rücken Lasten zu tragen, während sie sich bewegen. Deshalb gilt auch hier sowohl für Gelegenheits- wie auch für Profi-Wanderritter: Ausbildung ist unerlässlich! Und das für Pferde und Reiter.

GUTE VORBEREITUNG IST DAS A UND O

Wie immer in der Reiterei fängt Ausbildung beim Menschen an. Dadurch, dass wir die Pferde für unsere, meist eigennützigen, Zwecke gebrauchen wollen, tragen wir eine große Verantwortung. Um einen Wanderritt erfolgreich, reibungslos und mit gutem Gewissen absolvieren zu können, müssen wir uns im Vorfeld darum kümmern, die passenden Fertigkeiten und ausreichendes Wissen zu besitzen. Da ist zum einen die Grundlage des Reitens, der Sitz. Damit die Pferde uns über lange Strecken tragen können, müssen wir uns unseres Sitzes bewusst sein und diesen auch während eines Rittes immer wieder verändern und anpassen. Während man die meiste Zeit im Vollsitz reitet, empfiehlt es sich, zwischendurch auch mal in den Entlastungssitz oder sogar kurzzeitig in den leichten Sitz zu wechseln, je nach Gefälle und Steigung der Strecke und der Reitgeschwindigkeit. Damit entlastet man immer wieder den Rücken des Pferdes, was sich positiv auf weitere Strukturen im Körper und die mentale Verfassung auswirkt. Unterschiedliche Sitzformen sollten also regelmäßig trainiert und verbessert werden. Wer einen Wanderritt plant, setzt bei der Vorbereitung auch beim Pferd an. Länge und Intensität des Rittes müssen zur aktuellen Verfassung des jeweiligen Pferdes passen. Dementsprechend sollten Pferde geduldig und zielgerichtet auf den Ritt vorbereitet werden. Essenziell für Wanderritte ist die Kondition des Pferdes. Ausreichendes und sinnvolles Kraft- und Ausdauertraining gehört zu jeder guten Wanderrittvorbereitung. Sich damit zu befassen,

einen Trainingsplan aufzustellen und über Grundlagen der Trainingslehre Bescheid zu wissen, liegen in der Verantwortung der Reiter: Was ist eigentlich Intervalltraining, wie setze ich sinnvolle Trainingsreize, wie oft gehe ich an die Leistungsgrenze, wann lege ich Pausentage ein? All dies ist wichtig, damit das Pferd den Wanderritt gesund, zufrieden und mit Freude meistern kann. Dazu gehört, dass man sich über den Schutz der Gliedmaßen, Sehnen, Bänder, Gelenke und Hufe Gedanken macht. Viele Stunden lang sollen die Pferde uns durch das Gelände tragen, über Steine, Waldwege, Wiesen, Straßen oder sandige Böden. Da darf der Hufschutz nicht fehlen. Barhuf zu reiten ist dementsprechend eher ungünstig und wenig ratsam. Beschlag bzw. alternativer Hufschutz muss in gutem Zustand und zum Pferd und den zu erwartenden Bedingungen des Rittes passen.

AKTIV UND AUFMERKSAM BLEIBEN

Denkt man ans Wanderreiten, haben viele ein Bild vor Augen, wie das Pferd zufrieden am hingeebenen Zügel durch die Landschaft schreitet. Doch nicht immer ist dies passend. Das Ziel lautet, das Pferd ausbalanciert in natürlicher Aufrichtung und mit leichter Verbindung zu reiten. Falsch wäre es, das Pferd mit einem erworbenen und/oder exterieurbedingten Haltungsfehler laufen zu lassen und diesen weiter zu manifestieren. Also beispielsweise über dem Zügel, mit angespanntem Unterhals, mit zu tiefer Haltung, zu eng im Genick. Deshalb ist es auch hier wichtig, im Vorfeld





genügend zu üben, damit man das Pferd in positiver Anlehnung und mit unterschiedlichen Arten der Zügelhaltung und -einwirkung reiten kann und das Pferd möglichst gesundheitsschonend weiterlaufen kann. Genau das Gleiche gilt für das Thema Energie. Läuft das Pferd stundenlang energielos auf der Vorhand durchs Gelände, tut der Reiter ihm damit nichts Gutes. Ist es dauerhaft überspannt und muss ständig kraftvoll zurückgehalten werden, um nicht zu schnell zu werden, sieht das Ergebnis für Körper und Geist ähnlich negativ aus. Die richtige Menge und Art an Energie und positiver Muskelspannung zum jeweils passenden Zeitpunkt einstellen zu können, ist eine große Herausforderung für Reiter, der man im täglichen Training und in der Rittvorbereitung viel Aufmerksamkeit schenken sollte. Ebenso kann ein ausreichend gymnastiziertes Pferd einen Reiter besser und gesunderhaltender über weite Strecken tragen als ein festes, steifes und unbalanciertes Pferd.

OHNE (AUS)BILDUNG GEHT NICHTS

Neben der reiterlichen, mentalen und körperlichen Ausbildung von Pferd und Reiter ist es die Reiterpflicht, mit ausreichendem Wissen in einen Wanderritt zu starten. Wie versorge ich ein Pferd während eines langen Rittes, welche Zeichen gibt das Pferd, wenn es überanstrengt ist, wann muss ich Pausen einlegen, wie lang müssen diese sein, wie gehe ich in Pausen mit dem Pferd um und wann kann ich weiterreiten? Unerlässlich ist es, die absoluten Pferdegesundheitsbasics zu kennen: Die PAT-Werte, also Puls, Atmung und Temperatur. Die Ruhewerte sollte jeder Reiter im Schlaf aufsagen können, um dann während eines Rittes überprüfen zu können, ob die aktuellen Werte des Pferdes noch im Normalbereich liegen und ab wann ein kritischer Zustand eintritt. Hier einmal zur Erinnerung:

Der Ruhewert der Pulsfrequenz liegt bei 36 bis 44 Schlägen pro Minute, die Atemfrequenz in Ruhe beträgt 9 bis 16 Atemzüge pro Minute und die Körpertemperatur liegt im Normalbereich bei 37,5 bis 38,2 °C.

Bei Belastung können vor allem die Puls- und Atemwerte deutlich ansteigen. Aussagekräftig sind vor allem die Werte nach zehnmütiger Pause. Im Langstreckensport müssen die Pferde 10 Minuten nach Belastung eine Pulsfrequenz von 60 (72) Schlägen pro Minute und eine Atemfrequenz von 60 (72) Zügen pro Minute erreichen, um weiterlaufen zu dürfen. Routinemäßige Messungen der Puls- und Atemwerte geben einem auch im Training gute Rückschlüsse über die Leistungsfähigkeit und Kondition des Pferdes. Erste Hilfe für Reiter und Pferd leisten zu können, gehört ebenfalls dazu. Auf einem langen Ritt, besonders in unbekanntem und ungewohntem Gelände, kann immer mal etwas Unvorhergesehenes passieren. Außerdem kommt es auf die passende Ausrüstung an. Weniger ist da oftmals mehr, um möglichst wenig Gewicht und Belastung aufs Pferd zu bringen. Gleichzeitig müssen die Ausrüstungsgegenstände in gutem Zustand sein, damit nichts scheuert oder drückt. Sich vor dem Ritt darum zu kümmern, alles zu überprüfen und gut in Schuss zu halten, liegt in der Verantwortung des Reiters. Dafür muss man sich erstmal gut genug damit auskennen. Bestens eignen sich zur Wanderrittvorbereitung – und für die allgemeine Ausbildung – die unterschiedlichen Reitabzeichen des IPZV. Dort erlernt man die grundlegenden und wichtigen Basiskenntnisse über Pferdegesundheit, Ausrüstung und das Reiten. Für die ganz Ambitionierten gibt es sogar das Abzeichen des IPZV-Geländerrittführers.

SINNVOLL FÜR JUNG UND ALT

Ist für ausreichend Wissen und Können gesorgt, kann es dann auch schon losgehen ins Gelände. Am besten tastet sich der unerfahrene Reiter sachte über einen mehrstündigen Ritt mit erfahrener Gesellschaft heran bis hin zu Touren, die sich über mehrere Tage bis hin zu Wochen erstrecken können. Wanderreiten eignet sich auch bestens, um junge und unerfahrene Pferde mitzunehmen. Führt man ein junges Pferd über mehrere Stunden mit einem routinierten Führpferd durchs Gelände, schaut sich das jüngere zum einen einiges ab, was Gleichmaß des Ganges, Tempo und Energie angeht. Zum anderen gewöhnt es sich an den Umgang mit den Reitern, an die Gruppe, an die Ausrüstung, an verschiedene Geländeschwierigkeiten, den Straßenverkehr und viele neue Situationen. Wenn möglich, kann man auch zwischendurch Strecken einbauen, auf denen man die Pferde tauscht und das junge Pferd zum Reitpferd wird, somit Erfahrung im Laufen im Gelände gewinnt. Mit viel mehr Routine, Selbstverständlichkeit beim Reiten und Selbstsicherheit wird das junge Pferd nach Hause zurückkehren.

Mit genügend Vorbereitung, Planung und Reiter- und Pferdeausbildung gehört das Wanderreiten zu den schönsten Erlebnissen, die wir mit unseren Islandpferden machen können. Gemeinsam Zeit zu verbringen, mit guten Freunden ohne Alltagsablenkung die Natur zu genießen und sich vielleicht sogar ambitionierte Ziele zu stecken – Wanderreiten bietet Pferden und Reitern jede Menge Möglichkeiten, sich individuell auszuleben und besondere Momente zu genießen. ☺



Speziell für Islandpferde

- Angepasst auf die Bedürfnisse deines Islandpferdes
- Verschiedene Energielevel
- Alle täglichen Vitamine & Spurenelemente

Jetzt gewinnen!

