

**MEIN SPORT**



**Viel mehr als nur Sport**

Pferdesport ist ein Life-Time-Sport, den man sein ganzes Leben lang ausüben kann. Pferdesport ist Hobby und Sport in und mit der Natur, als Freizeitbetätigung oder auf Wettkampfniveau. Neben den olympischen Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit, gibt es Voltigieren, Western-, Distanz-, Wander- und Adreiten und vieles mehr. Wie etwa den Fahrspport, dem ich persönlich sehr verbunden bin.

Für junge Menschen ist dieser Sport besonders wertvoll, da man Verantwortung für ein anderes Lebewesen übernehmen muss. Gefördert werden Selbstdisziplin und die Fähigkeit zur Selbstkritik, da Probleme im Umgang mit dem Pferd fast immer auf eigene Fehler zurückzuführen sind. Dazu kommt die hohe emotionale Bindung an ein Wesen, mit dem man viele Jahre lang partnerschaftlich Sport betreibt. Für mich ist im Umgang mit dem Pferd kein Tag wie der andere. Jede gemeinsame Stunde bietet mir neue Erlebnisse und Erkenntnisse.

JÜRGEN R. THUMANN

Präsident der

Deutschen Reiterlichen Vereinigung

**KONTAKTADRESSEN**

Post, Autogramme, Informationen: Deutsche Reiterliche Vereinigung, 48229 Warendorf  
Telefon: (02 581) 63 620  
Telefax: (02 581) 62 144  
E-Mail: fn@fn-dokr.de  
Internet: www.pferd-aktuell.de

# Am besten täglich

Der Reitsport bietet eine Vielzahl von Disziplinen: Hobbysportler und Ehrgeizige finden be-

VON NICOLA LÜCK

**D**onnernd preschen sie mit dumpfen Hufschlägen durch den Wald. Auf Lichtungen und Wiesen, wo Wander- und Reitwege kreuzen, kann man sie manchmal beobachten: Pferd und Reiter beim gemeinsamen Ausflug. Und wer hat ihnen nicht schon bewundernd nachgeschaut und sich selbst auf den Rücken dieses anmutigen Tieres gewünscht?

Schritt, Trab und Galopp, das sind die drei natürlichen Grundgangarten eines Pferdes. Die Bewegungsabläufe, die man als Reiter beherrschen muss. In der Natur bewegt sich das Pferd die meiste Zeit im Schritt, für einen Reiter die am leichtesten zu sitzende Bewegung. Im Trab dagegen schwingt der Rücken des Tieres auf und ab, der Reiter benötigt viel Flexibilität in der Hüfte. Der Galopp ist die schnellste Gangart, leichter zu erlernen als der Trab, wegen der hohen Geschwindigkeit am Anfang aber gefährlich.

Reitsport ist jedoch viel mehr als nur das Beherrschen der Gangarten.

Drei Bereiche bieten sich für Pferdebegeisterte: Freizeit-, Breiten- und Leistungssport. Freizeitreiten ist Freude am Umgang mit Pferden, Treffen mit anderen Pferdefreunden und Reiten nur so zum Spaß. Für anspruchsvollere Hobbyreiter ist der Breitensport geeignet. Er bie-

tet zusätzlich die Teilnahme an Wettbewerben wie Allround-Turnieren, Ausritten und kleinen Springen.

Beim Reiten als Leistungssport stehen Erfolge bei Turnieren und Wettkämpfen im Vordergrund. Um an solchen offiziellen Ausschreibungen teilnehmen zu können, muss man daher auch das Deutsche Reitabzeichen der jeweiligen Anforderungsstufe absolviert haben.

Reitanfänger, die noch nie auf einem Pferd gesessen haben, sollten sich jedoch zuerst um eine geeigne-

te Reitschule bemühen. Artgerecht gehaltene Schulpferde und qualifizierte Reitlehrer reduzieren nicht nur die Unfallgefahr auf ein Minimum, sondern garantieren auch den richtigen Unterricht. Die Deutsche Reiterliche Vereinigung (siehe Infokasten) oder der jeweilige Landesverband bieten einen umfassenden Informationsservice (Telefonnummern rechts).

Wer sich von den klassischen olympischen Disziplinen Dressur, Springreiten oder Vielseitigkeit/Military angesprochen fühlt, muss

**ALLES ZUM PFERDESPORT**



Das ABC für Reitanfänger von Michaela Kronenberg. 90 Seiten. FNVerlag, Warendorf.

ISBN: 3-88542-386-3 für 7, 80 Euro. Von den verschiedenen Reitweisen über die richtige Reitschule zur Pferdekunde und Ausrüstung für angehende Reiter liefert dieses Buch alle Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Reitsport. Dabei vergisst die Autorin Kronenberg nicht, auch auf die ethischen Richtlinien hinzuweisen.



Ulla Salzgeber (45) mit Dressurpferd Rusty. Anweisung des Reiters und Ausführung des Pferdes werden bewertet

## Eine Stunde mehr...

Am Sonntag, 26. Oktober 2003, werden die Uhren umgestellt. Wir bekommen eine Stunde Zeit geschenkt! Hier ein paar Tipps, wie Sie diese zusätzliche Zeit nutzen können: einfach in der Nacht weitertanzen, morgens

eine Stunde joggen oder Rad fahren, mit Freunden am Vormittag Fußball spielen, am Nachmittag mit der Familie wandern, schwimmen oder abends vielleicht eine Stunde Tennis spielen.

Wissenschaftler sagen, dass eine Stunde Bewegung am Tag wirksam Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt – quasi so nebenbei wird die Fitness verbessert und der Kalorienverbrauch angekurbelt.

**Deutschland bewegt sich!**  
Die Initiative von  
**BARMER** **20f**  
Deutschland größter Krankenversicherer

# reiten

## Reiten ihre Herausforderung

über eine gewisse Reiterfahrung verfügen. Springreiter Ludger Beerbaum: »Um mit dem Springen beginnen zu können, sollte man in der Lage sein, sich ausbalanciert auf einem Pferd fortbewegen zu können. Eine Altersgrenze für einen solchen Anfang gibt es jedoch nicht.«

### Für Anfänger wichtig: Ausgebildete Pferde und qualifizierte Lehrer

Viel wichtiger für einen guten Start in den klassischen Disziplinen ist die Vorbildung des Pferdes. »Am besten ist ein erfahrenes, ruhiges Pferd. Denn gerade bei den ersten Sprüngen verliert man leicht mal die Balance. Hier darf das Pferd nicht nervös werden«, erklärt Beerbaum.

Und auch die erfolgreiche Dressurreiterin Ulla Salzgeber sieht dies für ihre Disziplin so: »Das Pferd sollte nicht zu schwierig sein, deshalb rate ich gerade Anfängern von ganz jungen Pferden ab. Ein älterer Lehrmeister verzeiht auch eher mal einen Fehler.«

Am Ende entscheidet beim Reiten der Fleiß über den Erfolg. Ulla Salzgeber und Ludger Beerbaum sind einig: »Je öfter man mit dem Pferd trainiert, desto besser. Wer sich hohe Ziele steckt, reitet am besten täglich.«



Ludger Beerbaum (40) auf Gladdys S.  
Die graue Kappe ist Lärm-  
und Fliegenschutz für das Pferd

### INFO ZUM OLYMPIA-PASS



Der Olympia-Pass ist eine gemeinsame Aktion von Sport-Bild und Barmer und Teil der Initiative »Deutschland bewegt sich«.

Bis zum 30. 11. 2003 sollten Sie 5 von 32 Sportarten ausprobieren und das Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes nachweisen. Mit etwas Glück gewinnen Sie dann eine von 32 Reisen zu den Olympischen Spielen 2004. Die Preise sind gestiftet von Galeria Kaufhof. Mitmachen kann jeder, der mindestens 18 Jahre alt ist. Der Olympia-Pass ist erhältlich in allen Barmer-Geschäftsstellen, bei Galeria Kaufhof und bei Barmer Wuppertal. Stichwort Olympia-Pass, 42271 Wuppertal. Alle Informationen im Internet unter

- > [www.barmer.de](http://www.barmer.de)
- > [www.sportbild.de](http://www.sportbild.de)

### Die richtige Nummer im Pferdesport

Baden-Württemberg: (07 154) 83 280  
Bayern: (089) 92 69 67 250  
Berlin-Brandenburg: (030) 30 09 22 10  
Bremen: (04 21) 63 68 960  
Hamburg: (040) 85 03 006  
Hannover-Bremen: (05 11) 32 57 68  
Hessen: (02 771) 80 340  
Mecklenbg.-Vorp.: (038 450) 20 160  
Niedersachsen: (05 11) 32 57 68  
Nordrhein Westfalen: (02 173) 10 110  
Rheinland: (02 173) 10 110  
Rheinland-Pfalz: (06 71) 89 40 30  
Saar: (06 81) 38 79 240  
Sachsen: (03 52 07) 89 610  
Sachsen-Anhalt: (03 49 56) 22 965  
Schleswig-Holstein: (04 551) 88 920  
Thüringen: (03 61) 34 60 742  
Weser-Ems: (04 441) 91 400  
Westfalen: (02 51) 32 80 930

Bewegung hat eine große Bedeutung, wenn es um Prävention geht, aber auch um die Reduzierung der Ausgaben im Gesundheitswesen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Hauptursache für Krankenhausaufenthalte und verursachen p.a. 1,3 Mio. Arbeitsunfähigkeitsfälle.

20,5 Mrd. Euro müssen insgesamt hierfür aufgewendet werden. Die BARMER, Deutschlands größte Krankenkasse, hat ein Programm entwickelt, das persönliches Engagement – insbesondere Bewegung – honoriert. Zum einen durch unser **Bonusprogramm** und zum anderen durch mehr als 100 Präven-

tionsangebote, z. B. den Olympia-Pass. Wer 5 von 32 olympischen Disziplinen ausprobiert und dazu noch das Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes nachweist, kann mit etwas Glück eine von 32 Reisen zur Eröffnungsfeier der Olympischen Sommerspiele gewinnen. Die Einladung erfolgt gemein-

sam mit Galeria Kaufhof. Unsere 15.000 Präventionsexperten in den 1.000 Geschäftsstellen informieren Sie ganz individuell oder schauen Sie ins Internet unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de).

**BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse