

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EIN KURZER BLICK ZURÜCK</b>	<b>8</b>	Physische Voraussetzungen	33
Wie alles begann	8	Psychische Voraussetzungen -	
Die Ursprünge in Deutschland	9	die Streßbewältigung	34
Die Europäische Entwicklung			
in der Nachkriegszeit	10	Die Vorbereitung des Reiters	35
		Die Grundlagen und Ziele des Trainings	35
		Ein paar Worte zur Ernährung	36
		Die Förderung der Ausdauer	37
		Gymnastik als Prophylaxe gegen	
		Probleme	38
		Maßnahmen zur Förderung der	
		Kraftausdauer	38
		Die Förderung der Beweglichkeit	
		der Wirbelsäule	39
		Maßnahmen während des Rittes und	
		im Stop	41
		Gymnastik auf dem Pferd	41
		Progressive Muskelentspannung	41
		Gezielte Maßnahmen gegen	
		individuelle Probleme	41
		Laufen als Abwechslung	41
		Nach dem Ritt	41
<b>DAS DISTANZPFERD</b>	<b>12</b>	<b>DIE AUSRÜSTUNG</b>	<b>42</b>
Die Rasse	14	Der Sattel	42
Typ vor Rasse	14	Die optimale Paßform	42
Der Araber - das Nonplusultra?	15	Die Qualität	44
Einige andere „geeignete“ Rassen	15	Das Gewicht	44
Ungeeignete Rassen - es gibt sie doch	16	Die Ausstattung	45
Das Alter	16	Satteltypen	45
Die Größe	17	Die Satteldecke	47
Das Geschlecht - Hengst, Wallach		Die Zäumung	48
oder Stute?	17	Das Zubehör	49
Das Exterieur	18	Vorderzeug	49
Der Gesamteindruck	19	Schweifriemen	50
Kopf und Hals	19	Steigbügel	50
Der Rumpf	20	Gurte	50
Die Vorhand	21	Gamaschen und Bandagen	50
Der Huf	22	Pferdedecken	51
Die Hinterhand	23	Im Notfall gerüstet	51
Fehler an den Extremitäten	23	Die Ausrüstung des Reiters	52
Das Pferd in der Bewegung	25		
Die Muskulatur	26		
Die Atmung	27		
Das Herz	27		
Die Gesundheit	27		
Die Futterverwertung	28		
Die Psyche	28		
Die Haltung	29		
Anforderungen	29		
Einzel- oder Gruppenhaltung	29		
Stallhaltung	30		
Robusthaltung	30		
Das Leistungspferd erfordert ein			
Umdenken	31		
Die Konsequenz - Reiten Sie Ihr Pferd	31		
<b>DER DISTANZREITER</b>	<b>32</b>	<b>DIE AUSBILDUNG</b>	<b>54</b>
Die Voraussetzung	32	Die Reitweise	54
Die Einstellung			

<b>Die Grundausbildung</b>	<b>54</b>	Alternative Beschläge	<b>80</b>
Anlehnung - ja oder nein?	55	Mischformen von Eisen und Kunststoff	82
Der Sitz	56	Hufschuhe	82
Die Beziehung von Pferd und Reiter zueinander	58	Fazit	82
Gewöhnung des Pferdes	58	Der Transport	82
Die Macht der Gewohnheit	59	Die Ausstattung des Transporters	83
Reiten in der Gruppe	59	Lange Fahrten	84
Variierende Tageszeiten	60	Die Betreuung - ja oder nein?	84
Die Übernachtung mit dem Pferd im Camp	60		
Die Ausbildung im Gelände	60	<b>DAS TRAINING DES PFERDES</b>	<b>86</b>
Weitere Grundkenntnisse des Reiters	60	Das Trainingsziel	88
Erste Hilfe	60	Grundprinzipien	88
Kompaß und Kartenkunde	60	Biologische Grundlagen	88
Straßenverkehrsordnung	64	Der Faktor Zeit in Relation zu den einzelnen Körperteilen:	88
Gesetze	65	Die Freisetzung der Energie im Muskel - aerober und anaerober Bereich	88
Haftung	65	Trainingshäufigkeit, -umfang und -intensität	90
<b>DIE FÜTTERUNG</b>	<b>66</b>	Die Bedeutung der Gangarten	90
Maßgebliche Faktoren einer ausgewogenen Fütterung	66	Aufwärmen und Abkühlen	90
Die Verdauungsorgane und die daraus resultierenden Konsequenzen	67	Das Maß des Trainingszustandes	93
Die Energiegewinnung	69	Der Allgemeinzustand	93
Mengenelemente	70	Die Bedeutung der PAT-Werte	93
Kalzium und Phosphor	70	Das Messen der Pulswerte	95
Magnesium	70	Blutanalysen mit Laktatmessungen	95
Natrium und Chlor	70	Die Trainingspyramide	95
Kalium	70	Das Grundtraining	95
Die Gabe von Elektrolyten	70	Das Aufbautraining	97
Spurenenelemente	72	Das Intensivtraining	98
Vitamine	72	Nachwirkende Trainingsformen	98
Wasser	72	Das Erhaltungstraining	98
Die Verdaulichkeit der Futtermittel	73	Das Abtrainieren	98
Die Problematik der Fütterung eines Distanzpferdes	74	Die Winterpause	98
Die Fütterung des Pferdes unterwegs	75	Der Faktor Gefühl	99
		Besondere Bedingungen	99
		Witterung und Klima	99
		Berge	99
		Böden	100
<b>DIE VORBEREITUNG</b>	<b>76</b>	Trainingsritte	100
Der Huf - Pflege und Schutz	76	Wettkämpfe	100
Hufpflege	76	Wanderritte	101
Barfuß - ja oder nein?	77	Training der Psyche	101
Anforderungen an einen Hufschutz	78	Das mentale Training	101
Eisen	78	Das Zauberwort Abwechslung	101

<b>DIE TIERARZTUNTERSUCHUNGEN UND RITTUNTERBRECHUNGEN</b>	<b>102</b>	Tränken	130
Der Tierarzt - Dein Richter,		Waschen	130
Freund und Helfer	102	Füttern	132
Die Präsentation des Pferdes	104	Kontrolle	132
Die Tierarztuntersuchung	105	Strahlen	133
Der Ablauf der Untersuchung	105	Entspannung	133
Die Kriterien der Tierarztuntersuchung	106	Die Betreuung im Stop	137
Die Art der Rittunterbrechungen und Tierarztkontrollen	109	Im Ziel	137
		Die Versorgung nach dem Ritt	137
		Die Behandlung der Beine	137
		Die Nacht danach	138
		Wieder zuhause	139
<b>RITT IST NICHT GLEICH RITT: DIE DISTANZDISziPLINEN</b>	<b>112</b>	<b>GESUNDHEITLICHE PROBLEME UND DEREN VERMEIDUNG</b>	<b>140</b>
Tempo begrenzt - Tempo frei?	113	Die Ursachen	140
Die Bedeutung der Tempoangaben	114	Symptome der Überforderung	143
Die Einteilung der Ritte nach Streckenlänge	114	Innere Probleme	144
Einführungsritte	114	Erschöpfung	144
Kurze Distanzritte	114	Dehydratation	144
Mittlere Distanzritte	115	Hitzschlag	146
Lange Distanzritte	115	Kolik	147
Markiert oder unmarkiert?	115	Kreuzverschlag und Tying-up-Syndrom	148
Mehrtagesdistanzen	115	Zwerchfellflattern	149
Ritte unter besonderen Bedingungen	116	Orthopädische Probleme	149
Internationale Ritte	117	Ursachen	149
Meisterschaften	117	Das Verhalten bei Lahmheiten auf der Strecke	149
<b>Es ist soweit - der Ritt</b>	<b>118</b>	Sehnenschäden	150
Die Zielsetzung	118	Hufprobleme	151
Die Ritt-Taktik	118	Hufrehe	151
Doping	119	Verletzungen	151
Die Rittvorbereitung	119	Sonstige Probleme	151
Checkliste	120	Satteldruck	151
Die Fahrt	122	Distanzreiten wohin?	154
Das Camp	122	Literaturnachweis	156
Die Meldung	122	Bildnnachweis	158
Die Vorbereitung vor Ort	122		
Die Betreuung vor dem Ritt	124		
Der Morgen vor dem Ritt	124		
Der Start	126		
Auf der Strecke	126		
Die Betreuung auf dem Ritt	129		
In den Stops	129		
Eindecken	130		