

DISTANZREITEN - ABER RICHTIG !!

Aus „distanz aktuell“ I/96, von Martin Bösel

Nichts macht mehr Spaß, als über die richtige Art des Distanzreitens nachzudenken, vorausgesetzt man liebt das „Sowohl-als-auch“.

Kaum eine andere Reitsportart offenbart so deutlich ihre Widersprüche in der Ausübung. Mit kaum einer anderen Reitsportart lässt sich ein Anfänger so gründlich verwirren. In kaum einer anderen Reitsportart kann man so einfach seinen Standpunkt wechseln.

Was hat es nicht alles für Begründungen für ein „Galoppverbot“ während eines langen Rittes gegeben? Noch heute finden wir bei namhaften Distanzreitern den Satz „Einen Distanzritt gewinnt man im Trab“. Galoppieren wurde allenfalls als kurze Abwechslung geduldet.

Da kam dann plötzlich ein kleines unscheinbares Pferd aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten und eine kleine Frau und galoppierte die ganze Welt auf drei Weltmeisterschaften in Grund und Boden. Nach den Gründen für diesen „Regelverstoß“ befragt, gab sie die fehlende Geschwindigkeit ihres Pferdes im Trab an. Sie hätte gegen die anderen sonst keine Gewinnchance. Hätte sie mit dieser Begründung in Deutschland überhaupt eine Chance?

Oder nehmen wir das „richtige“ Training. Da erheben die einen die tägliche Arbeit zum obersten Prinzip des richtigen Distanztrainings, während die anderen sich mit 2 Trainingseinheiten pro Woche begnügen. Wer Distanzreiter, die im Wahnsinnstrab drei Stunden durch den Wald rasen, nicht mag, sollte es einfach einen Wald weiter versuchen. Dort übt sich bestimmt gerade jemand im Intervalltraining und es soll Distanzpferde geben, die wissen, was eine A-Dressur ist. Es soll auch Distanzreiter geben, die in diesem Punkt deutlich weniger wissen als ihr Pferd.

Ach ja, die Winterpause. Trainiere Dein Pferd mäßig, aber regelmäßig. Das ist die physiologischste Art des Trainings, es sei denn Du begründest absolut schlüssig Deine dreimonatige Winterpause, damit sich z.B. die zwangsläufig auftretenden Mikroverletzungen wieder vollständig regenerieren können. Zack hast Du die Physiologie wieder auf Deiner Seite.

Hochwissenschaftlich und herrlich widersprüchlich gestaltet sich das Thema Fütterung im Distanzsport. Wer kennt nicht die armen hungernden Pferde auf den langen Distanzen, denen noch vor wenigen Jahren während des Wettkampfes nahezu jede Nahrungsaufnahme verweigert wurde. Heute ist man da großzügiger, wenngleich dann natürlich jedes Pferd seine Spezialmischung erhält.

Ach ja, Stichwort Spezialmischung. Wann geben denn Sie Elektrolyte? Vor dem Rennen, damit die Speicher voll aufgefüllt sind, während des Rennens, damit sich die Speicher nicht erschöpfen, nach dem Rennen, damit die verlorenen Elektrolyte besonders schnell wieder ausgeglichen werden oder setzen Sie die Elektrolyte eine Woche vor dem Rennen ab, damit die Eigenmobilisationsfähigkeit von Elektrolyten aus dem Gewebe nicht verlernt wird? Was, Sie geben keine Elektrolyte? Sie sind out!

Mit sichtlichem Behagen verfolge ich aus meinem warmen Bett immer die Distanzreiter/-helfer, die morgens um 4 Uhr, ca. 2 Stunden vor dem Wettkampf zu ihren Pferde schleiche, um ihnen noch etwas zum Fressen zu verpassen. Wir stellen unserem Pferd am Abend 5 Sorten Futter hin und es nimmt sich das, was und so viel, wie es braucht. Glückliche Crew!

Sie müssen übrigens jetzt unbedingt fünf 100-Meiler in einem Jahr gehen und der zeitliche Abstand zwischen den Rennen sollte maximal 14 Tage bestehen. Das ist momentan Standard in Deutschland. Noch vor wenigen Monaten hätte man Sie einen miesen Pferdeschinder genannt, wenn Sie auch nur zwei Hundertmeiler innerhalb von vier Wochen in Höchstzeit bewältigt hätten, aber man kann ja klüger werden, oder?

Mit was für einem Sattel reiten Sie eigentlich? Natürlich mit einem Spezialdistanzsattel, wegen der langen Auflageflächen, etc., Sie kennen sicherlich die Diskussion. Westernsättel werden selbstverständlich auch

akzeptiert, wegen der gleichen rückenfreundlichen Eigenschaften. Ist auch alles nicht falsch, aber wenn man mal so auf eine Europameisterschaft schaut, dann findet man ganze Nationen, die auch auf diesen widerlichen Dressur- und/oder Springsätteln sitzen. Die Pferde schauten übrigens nicht unglücklicher als die rückenfreundlich eingekleideten, allenfalls die Reiter.

Apropos rückenfreundlich. Stefan Zöller tut es, Alexander Stadler tut es, Andreas Zwickl tut es auch, aber Gabriela Förster tut es nicht, Melanie Arnold tut es auch nicht und Anne Dörte Stolze tut es gleich gar nicht. Nebenherlaufen! Dabei stand doch neulich noch in einem Text über Distanzreiten, dass es unheimlich wichtig ist, neben seinem Pferd viele Kilometer herzulaufen. Setzen wir doch mal ein schönes neues Gerücht in die Welt, „Männer sollten viel laufen, Frauen nicht“, ob uns das einer glaubt?

Sie sehen, Distanzreiten ist allein deshalb so interessant, weil eigentlich keiner weiß, wie man es richtig macht, es sei denn irgendeiner schreibt ein Buch und dann wissen wir es endlich!