

Vorbereitung auf einen 200-km-Wanderritt im Mittelgebirge

Zwei differenzierte 12-Wochen-Pläne für zwei unterschiedliche Pferdetypen.

Trainingsplan I · Das Wanderreitpferd

Vorbereitung auf einen 200-km-Wanderritt im Mittelgebirge

ZIEL 200 km Ritt	TAGESETAPPE 28 – 30 km	PLANDAUER 12 Wochen	TRAININGSTAGE 4 / Woche
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

Für einen 200-km-Ritt im Mittelgebirge benötigt das Pferd eine solide aerobe Grundlagenausdauer sowie gut trainierte Sehnen und Bänder. Der Trainingsaufbau beginnt 10 – 12 Wochen vor dem Ritt und variiert zwischen Intervallen, langen ruhigen Ritten und Gymnastizierung. Voraussetzung: das Pferd wird bereits regelmäßig freizeitmäßig geritten. An Reittagen sollte das Pferd idealerweise vermehrt im zügigen Schritt über unterschiedliche Böden laufen.

Phasenübersicht

#	Phase	Zeitraum	Trainingsschwerpunkt
1	Grundlagenausdauer & Kraft	Wochen 1 – 4	Aufbau der Herz-Lungen-Kapazität, Stärkung des Bewegungsapparats.
2	Distanztraining & Gelände	Wochen 5 – 8	Deutliche Steigerung der Ausdauer, Gewöhnung an Steigungen.
3	Spezifische Vorbereitung	Wochen 9 – 11	Simulation der Tagesetappen mit komplettem Gepäck.
4	Tapering & Regeneration	Woche 12	Belastung herunterfahren, Speicher auffüllen, Material checken.

Detailplan

PHASE 1 · WOCHEN 1 – 4 **Grundlagenausdauer & Kraft**

Aufbauphase – Herz-Lungen-Kapazität, Sehnen, Bänder.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Dressurarbeit / Gymnastizierung auf dem Platz (Lösen, Biegen, Vorwärts-Abwärts).	45 – 60 Min
Tag 2	<i>Ruhetag / Weidegang. (Alternativ Spaziergang/Bummeln an der Hand)</i>	—
Tag 3	Lockerer Geländeritt – überwiegend Schritt; kurze, kontrollierte Trab- und Galoppphasen.	60 – 90 Min
Tag 4	<i>Ruhetag. (Training setzt nur Wachstumsreiz – Muskelwachstum findet hier, in Ruhephase oder Schlaf statt)</i>	—
Tag 5	Langes Training – flotter Schrittausritt in hügeligem Gelände.	2 – 3 Std
Tag 6	Bodenarbeit oder Longieren. (ggf. BalancePads für Propriozeptionstraining)	20 – 30 Min
Tag 7	<i>Ruhetag.</i>	—

PHASE 2 · WOCHEN 5 – 8 Distanztraining & Gewöhnung an das Gelände

Steigerungsphase – Ausdauer drastisch erhöhen, Steigungen meistern.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Dressur / Gymnastik – Fokus auf Versammlungsbereitschaft und Durchlässigkeit.	60 Min
Tag 2	<i>Ruhetag.</i>	—
Tag 3	Intervalltraining im Gelände – Wiederhole Intervalle: 10 Min flotter Trab/Mitteltrab · 5 Min Schritt · 5 Min flotter Trab.	1,5 Std
Tag 4	<i>Ruhetag.</i>	—
Tag 5	Hügeltraining – bewusst bergauf und bergab reiten, Hinterhand stärken.	2 – 3 Std
Tag 6	Leichter Ausritt oder ausgiebige Schrittarbeit am langen Zügel.	1 Std
Tag 7	<i>Ruhetag. (ggf. Massagetechniken, pulsierendes Magnetfeld etc. in Absprache mit Physiotherapeut)</i>	—

PHASE 3 · WOCHEN 9 – 11 Der „Ernstfall“ – spezifische Vorbereitung

Simulation der Tagesetappen mit komplettem Gepäck (Packtaschen, Ersatzgewicht).

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Dressurtraining – Pferd trotz Gepäck locker reiten. (Equipmenttest/-optimierung)	60 Min
Tag 2	<i>Ruhetag.</i>	—
Tag 3	Lange Strecke im Gelände mit geplantem Packgewicht. Pausen wie beim Wanderritt einlegen (grasen lassen, absatteln).	4 – 5 Std
Tag 4	<i>Ruhetag. (ggf. Dehnübungen an der Hand)</i>	—
Tag 5	Langer Ritt Teil 2 – etwas flacher / kürzer zur Festigung, anschließend Pause.	3 – 4 Std
Tag 6	Spaziergang oder Pferd als Handpferd mitnehmen.	45 Min
Tag 7	<i>Ruhetag.</i>	—

PHASE 4 · WOCHE 12 Tapering – Regeneration

Weniger ist mehr. Speicher auffüllen, Muskulatur regenerieren.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Leichte Bewegung – Schritt reiten oder longieren.	30 Min
Tag 2	Leichte Bewegung – Schritt reiten oder longieren.	30 Min
Tag 3	<i>Ruhetag / Weidegang. (ggf. GHP-Training einbauen)</i>	—
Tag 4	<i>Ruhetag / Weidegang.</i>	—
Tag 5	Lockerer Spaziergang im Gelände zum Lösen.	30 Min
Tag 6	<i>Vorbereitung auf den Ritt – Packtaschen packen, Ausrüstung checken.</i>	—
Tag 7	<i>Vorbereitung auf den Ritt – letzte Kontrolle.</i>	—

Trainingsplan II · Das Freizeitpferd

Working-Equitation-Pferd – Vorbereitung auf einen einwöchigen Wanderritt

ZIEL ca. 200 km	TAGESETAPPE 35 – 40 km	PLANDAUER 12 Wochen	TRAININGSTAGE 4 – 5 / Woche
--------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------------

Für einen erfolgreichen einwöchigen Wanderritt (ca. 200 km) im Mittelgebirge liegt der Fokus auf Rumpfmuskulatur, Sehnenhärtung und Ausdauer. Das Working-Equitation-Pferd bringt bereits eine solide Grundkondition mit. Das Training wird stetig von 1 – 2 Stunden auf Tagesetappen von 35 – 40 km im Mittelgebirge gesteigert.

Phasenübersicht

#	Phase	Zeitraum	Trainingsschwerpunkt
1	Grundlagen & Basisausdauer	Wochen 1 – 3	Konstante Schritt-/Trabarbeit, Dehnungshaltung, Trittsicherheit.
2	Streckenlänge & Kraft	Wochen 4 – 6	Längere Ritte, Tempowechsel, Seitengänge, Wendigkeit.
3	Mittelgebirge & Intervalle	Wochen 7 – 9	Distanztraining, Bergtraining, Tempokontrolle.
4	Generalprobe & Tapering	Wochen 10 – 12	Letzter langer Ritt, anschließend Regeneration und Materialcheck.

Detailplan

PHASE 1 · WOCHEN 1 – 3 Grundlagen & Basisausdauer

Stabile Basis aufbauen – konstante Arbeit, Trittsicherheit, Dehnungshaltung.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Flotter Geländeritt – größtenteils Schritt und langer, ruhiger Trab.	60 – 90 Min
Tag 2	Working Equitation – Dressurarbeit, Fokus auf Längsbiegung, Übergänge, Dehnungshaltung. (Entgegenwirken der natürlichen Schiefe des Pferdes & Reiters)	45 Min
Tag 3	<i>Ruhetag / Paddock / Weide.</i>	—

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 4	Stangen- und Trail-Training (Handarbeit oder Reiten) zur Schulung der Trittsicherheit.	45 Min
Tag 5	Ausdauer im Schritt – hügeliges Gelände, bergauf/bergab klettern für die Hinterhand.	60Min.
Tag 6/7	<i>Ruhetag / Paddock / Weide. (ggf. Dehnübungen, Spaziergang, Solarium etc.)</i>	—

PHASE 2 · WOCHEN 4 – 6 **Streckenlänge & Kraft**

Längere Strecken, Tempowechsel, Wendigkeit über Trail-Hindernisse.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Langer Ritt – ca. 15 – 20 km.	2 – 3 Std
Tag 2	Dressur – Gymnastizierung, Seitengänge.	45 Min
Tag 3	<i>Ruhetag.</i>	—
Tag 4	Trail-Hindernisse (Slalom, Brücke, Tonnen) zur Stärkung der Wendigkeit.	30 – 45 Min
Tag 5	Flotter Geländeritt mit Schwerpunkt auf Tempowechseln.	2 Std
Tag 6/7	<i>Ruhetag / Paddock / Weide. (ggf. GHP-Training, Spaziergang, Solarium etc.)</i>	—

PHASE 3 · WOCHEN 7 – 9 **Vorbereitung auf das Mittelgebirge**

Intervalltraining – Distanz, Berge, Tempokontrolle.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Distanztraining – ca. 25 – 30 km.	3 – 4 Std
Tag 2	Lockeres Reiten & Lösen auf dem Platz - ohne Überforderung.	45 Min
Tag 3	<i>Ruhetag.</i>	—

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 4	Stangentraining (Cavaletti-Arbeit) & Tempiwechsel/-erhöhung zur Stärkung der Motorik. (Trabverstärkungen einbauen)	ca. 45 Min
Tag 5	Bergtraining im Mittelgebirge – Fokus auf Trittsicherheit und Herz-Kreislauf.	2,5 Std
Tag 6/7	<i>Ruhetag / Paddock / Weide. (ggf. GHP-Training, Spaziergang, Dehnübungen etc.)</i>	–

PHASE 4 · WOCHEN 10 – 12 **Generalprobe & Tapering**

Wochen 10 – 11: Generalprobe. Woche 12: Regeneration und Speicher auffüllen.

Tag	Trainingseinheit	Dauer / Intensität
Tag 1	Wochen 10 – 11: Langer Trainingsritt – ca. 35 km im mittelschweren Gelände.	4 – 5 Std
Tag 2	Wochen 10 – 11: Leichte Dressur zur Muskelentspannung.	30 Min
Tag 3	<i>Wochen 10 – 11: Ruhetag. (s.o.)</i>	–
Tag 4	Wochen 10 – 11: Lockeres Trail-/Geländereiten.	30 Min
Tag 5	Wochen 10 – 11: Genussritt in Schritt und Trab.	2 Std
Tag 6/7	<i>Wochen 10 – 11: Ruhetag. (s.o.)</i>	–
Woche 12 · Tag 1	Lockeres V/A-Reiten im Gelände.	45 Min
Woche 12 · Tag 2	Bodenarbeit.	30 Min
Woche 12 · Tag 3	<i>Ruhetag.</i>	–
Woche 12 · Tag 4	Schritt reiten, letzte Ausrüstungskontrolle.	20 Min
Woche 12 · Tag 5-7	Equipment checken. Abreise zum Wanderritt.	–

Wichtige Spezifika für dein Pferd

Gewicht & Ausrüstung. In der zweiten Hälfte des Plans mit dem Gepäck und Sattel trainieren, der auf dem Ritt genutzt wird.

Ernährung & Trinken. Das Pferd muss auf den langen Ritten lernen, aus fremden Eimern zu trinken und an Pausenpunkten zu grasen.

Trittsicherheit. Working-Equitation-A-Niveau bringt Wendigkeit mit. Nun vermehrt auf unterschiedlichen Böden trainieren (Schotter, Waldboden, Wiese), um Bänder und Sehnen abzuhärten.

Grundsätzlich gilt: Vorab einen PhysioCheck-Up durch eine erfahrene Therapeutin anstellen lassen und prüfen, ob die Grundbedürfnisse deines Pferdes erfüllt sind (Haltungsbedingungen, an die Anforderungen angepasste Fütterung, Herdenverband/Sozialkontakt für das psychische Wohlbefinden deines Pferdes, ausreichend Bewegung)