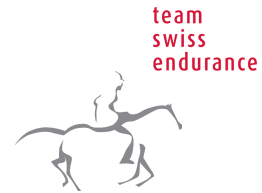


SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR PFERDESPORT  
FEDERATION SUISSE DES SPORTS EQUESTRES FEDERAZIONE  
SVIZERA SPORT EQUESTRI  
SWISS EQUESTRIAN FEDERATION



## **Einladung: Endurance Ausbildungsweekend Avenches, 31. 7. – 1. 8. 2010**

### allgemeine Bemerkungen

- § Am Samstagabend (Theorie, siehe Programm) wird Christine Wagner über ihren Weg zum Erfolg berichten und steht für Fragen zur Verfügung.
- § Für das Training kann die Sandbahn mit der Strecke an der Broye kombiniert werden. Ob direkt von der Rennbahn auf die Broye gewechselt werden kann, ist erst kurzfristig abklärbar.
- § Aufgrund der individuellen Wettkampf-Einsätze, versteht es sich, dass nicht alle Pferde den vollständigen Dreistufentest leisten können. Dies ist der Einschätzung der ReiterInnen überlassen. Zwingend bleibt, dass die persönlichen Heim-Trainings so angepasst werden, dass ein der aktuellen Situation angepasstes, kompetitives Training in Avenches geritten werden kann. Für die Weiterbildung (Sitzkontrolle, -korrektur) ist es unerlässlich, dass gesunde Pferde während mehrerer Runden auf der Sandbahn und im Parcours präsentiert werden.
- § **Hauptaufgabe des Trainings ist, die Pferde mit mehr Tonus zu reiten und die Vorhand zu entlasten.**

### Trainingsaufgabe

Galopptraining in drei Tempostufen mit integriertem Parcours; Zeitrahmen individuell, max 3 Stunden abzüglich Vet Gate/ Pausenzeit (kurze Pause von ca. 20 Minuten).

**Stufe 1:** Galoppieren im Steady-State oder "Flow". Hierbei gilt es, das jedem Pferd individuelle Tempo zu finden, in welchem es ohne Anstrengung, leicht und losgelassen über lange Distanzen laufen kann. Je nach Pferd bewegt sich dies zwischen ca. 17 bis 22 km/h mit einem Puls von +/- 110 bpm. Den "Flow" erkennt man daran, dass der/ die ReiterIn das Tempo als bequem und nicht schnell empfindet. Die Zuschauer sehen ein entspanntes Paar (keine Vorlage/ nicht auf der Vorhand!) in einem ruhigen, mühelosen Galopp, unabhängig vom effektiv erreichten Tempo.

Strecke: Broye und/ oder Sandbahn mit Parcours. Diejenigen ReiterInnen, welche lediglich Stufe 1 absolvieren, präsentieren sich einige Runden auf der Sandbahn mit Parcours.

Zeitrahmen: 1 bis 3 Stunden je nach Saisonplanung und Erfüllung der Aufgabe. Den "Flow" zu erreichen und über mehrere Kilometer reiten zu können, ist Voraussetzung, um die Stufe 2 anpacken zu können. Nach Stufe 1 erfolgt ein Vet-Gate.

Anmerkung: In diesem individuellen Flow sollten die Galoppphasen bis zum zweitletzten oder letzten Gate eines Rennens geritten werden.

**Stufe 2:** Das oben beschriebene, individuelle Tempo im "Flow" wird kontrolliert um 2 bis 3 km/h gesteigert, indem die Anzahl Galoppsprünge pro Minute erhöht werden (z.B. von 100 auf 108, je nach Pferd). Keine Vorlage/ nicht auf der Vorhand!

Strecke: Sandbahn mit Parcours.

Zeitrahmen: Bis 45 Minuten. Kontrolliert, harmonisch und ruhig die Stufe 2 zu absolvieren, ist Voraussetzung, um Stufe 3 anpacken zu können.

Anmerkung: Mit in jeder Beziehung fitten Pferden können die letzten ein bis zwei Phasen eines Rennens in diesem Tempo geritten werden.

**Stufe 3:** Das individuelle Tempo der Stufe 2 wird nochmals kontrolliert um ca. 2 bis 3 km/h gesteigert, indem die Anzahl der Galoppsprünge pro Minute erhöht wird. Keine Vorlage/ nicht auf der Vorhand!

Strecke: Sandbahn, ohne Parcours.

Zeitrahmen: 10 bis 15 Minuten.

Anmerkung: Mit in jeder Beziehung top fitten Pferden kann ein Teil oder die ganze letzte Phase eines Rennens in diesem Tempo geritten werden.

## Programm:

### Samstag, 31. Juli 2010

- ab 12.00 h    Bezug der Boxen  
12.30 h        mit Pferden: kurze Informationen zur Aufgabe  
                  Ort: Boxen, Nationalgestüt oder IENA (Info folgt)  
13.00 h        Trainingsbeginn; Aufgabe/ Strecke/ Zeitrahmen siehe oben  
17.00 h        Vortraben aller Pferde, Klinik Nationalgestüt  
18.00 h        Theorie, Nationalgestüt (Christine Wagner)  
20.00 h        gemeinsames Nachtessen, Nationalgestüt

### Sonntag, 1. August 2010

- 07.30 h        Morgenessen, Nationalgestüt  
08.30 h        Workshop:  
                  à tierärztliche Kontrolle (Dominik Burger, Rachel Richards)  
                  à Aus-/ Weiterbildung: Beurteilung Bewegungsapparat inkl. wichtigste Blockaden  
                  (Dominik Burger, Rachel Richards)  
                  à Sitzkontrolle: beritten, ca. 10 Min: individuelle Tipps/ Hilfen (Fabienne Montani)  
                  à Koordinations-/ Atmungsübungen (Sonja Fritschi)  
                  à Photoshop: Fotos des letzten und aktuellen Trainings zur Selbstkontrolle (Sämy  
                  Dürrenberger)  
                  à persönliche Besprechungen, v.a. Saisonplanung (Suzanne Dollinger)  
12.30 h        kurze Mittagspause  
ca. 15.00 h    Schlussbesprechung:  
                  à Kurzbericht: Nachwuchsförderung Endurance Junioren SVPS (Sandra Bechter)  
                  à Vorschau: Selektionsprozedere EM Florac 2010 (Suzanne Dollinger)

*Anmerkung:    Änderungen in Zeitplan und Programm vorbehalten*

Trainingsteilnahme und Veterinärkontrollen sind obligatorisch für alle Kader. Dispensen oder Teildispensen in besonderen Fällen (z.B. Datenkollision mit Qualifikationswettkämpfen) sowie die Teilnahme von Nachwuchspferden können vom Chef Sport in Absprache mit dem Chef LT und dem Disziplin-Tierarzt bewilligt werden. Die Teilnahme als Zuschauer (inklusive Theorie) ist offen für alle Interessierten. Für die Pferde stehen Boxen zur Verfügung, die ReiterInnen organisieren und bezahlen ihre Unterkunft selbst. Die Kader Elite A und J/YR sind vom SVPS eingeladen. Die Boxengebühr für Pferde der Kader Elite B und C sowie für Nachwuchspferde wird von den ReiterInnen übernommen. Das Morgenessen wird für alle Kader inklusive 1 Groom vom SVPS offeriert. Für das Nachtessen wird ein Unkostenbeitrag verlangt.

" ....." "

Anmeldung bis spätestens **19. Juli 10** an: P. Münger, Utzigenstrasse 21, 3068 Utzigen. Fax: 031/839`62`56 / E-Mail: p\_muenger@bluewin.ch

Name Reiter:

Anzahl Personen:

Name Pferd:

Name Nachwuchspferd:

Adresse:

E-Mail:

Tel. / Natel:

Bemerkungen: