



Checkliste

Wanderreiten für Einsteiger und Interessenten

Der neue Trendsport heisst „**Wanderreiten**“. Wanderreiten, eine Form des Erlebnistourismus, ist eine Komposition aus den Erlebniselementen Natur und Landschaft, Kultur und Geschichte, reiten in angenehmer Gesellschaft, kulinarischem Geniessen und einem Hauch von Abenteuer.

Die **Gestaltungsmöglichkeiten** sind vielfältig. Die Touren gehen von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen oder gar Wochen. Die Bandbreite der Übernachtungsmöglichkeiten reicht von Biwak unter freiem Himmel über Pferdehöfe bis zum Schloß.

Auch in der Verpflegung ist nahezu alles machbar: vom Barbecue am Lagerfeuer bis zum Menu im 5-Sterne-Restaurant. Ein eigenes Pferd ist nicht erforderlich. Man kann diesen Sport nahezu überall, im Inland wie im Ausland, erlernen und ausüben.

Die folgende **Checkliste** gibt dem **Einsteiger und Interessenten** eine Hilfe für erste kurze Wanderungen zu Pferd und Tagestouren. Diese Sportart ist grundsätzlich geeignet für Menschen im Alter von 12 bis 75 Jahren.

Was Sie mit Wanderreiten erreichen können:

- ✓ Hoher Erholungs- und Entspannungswert (Wellness)
- ✓ Kräftigung der Muskulatur (Rücken, Becken, Oberschenkel)
- ✓ Fitness-Training
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung
- ✓ Verbesserung der Motorik
- ✓ Entwicklung des Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühls
- ✓ Verbesserung von Ausdauer und Geschicklichkeit
- ✓ Entwicklung der inneren Achtsamkeit
- ✓ Entwicklung und Verbesserung der sozialen Kompetenz



- ✓ Verbesserung der Fähigkeiten zu ausgewogenen Beziehungen
- ✓ Stressprävention und Stressabbau
- ✓ Steigerung des eigenen Energiepotentials

Diese **mental**en Fähigkeiten werden durch das Wanderreiten gestärkt:

- Disziplin
- Konzentration
- Intuition
- Vertrauen
- Innere Ruhe
- Fähigkeit zum Focus auf sich selbst und auf Dritte
- Empfindsamkeit
- Respekt

Was Sie an **körperlichen Voraussetzungen** benötigen und durch das Wanderreiten positiv beeinflussen:

- Körperliche Grund-Fitness und Beweglichkeit
- Körpergefühl
- Grund-Training der Muskulatur (Rücken, Becken, Oberschenkel)
- Körperhaltung
- Visuelle und körperliche Achtsamkeit
- Gutes Sehvermögen (ggf. mit geeigneten Sehhilfen)

Die **gesundheitlichen Voraussetzungen**

- keine schwerwiegenden Erkrankungen der inneren Organe, des Skeletts und der Muskulatur
- keine Schwangerschaft
- ggf. Reittauglichkeitsbescheinigung des Arztes
- keine Allergien (Staub, Tierhaare, Insekten etc.)
- kein erhebliches Übergewicht (BMI 29)
- brauchbare Sehkraft (ggf. mit Sehhilfen)
- keine gravierenden Unfallfolgenerscheinungen

Sie benötigen als **Bekleidungs-Grundausrüstung**:

- Regendichte Kopfbedeckung oder Reithelm (Helm wird empfohlen; für Minderjährige besteht Helmpflicht)



- o Funktionsunterwäsche (schnelltrocknend)
- o Strümpfe (schnelltrocknend)
- o T-Shirt
- o Hemd (Baumwolle oder Mischgewebe) mit langem Arm, Ärmel hochknöpfbar
- o Trekkingweste
- o Pullover oder Jacke aus Fleece
- o Reithose oder Jeans (Jeans mit Doppelnaht außen)
- o Reitstiefel, Westernstiefel oder Trekkingschuhe (knöchelhoch, fest, mit Absatz)
- o Ersatzwäsche, Ersatzhose
- o Regendichte Jacke
- o BW-Regenponcho

Folgende **weitere Ausrüstungsgegenstände** werden empfohlen:

- o Kleine Alu-Trinkflasche
- o Taschenmesser (Schweizer Messer mit mehreren Werkzeugen)
- o Kleine Taschenlampe (Maglite)
- o Sonnenbrille
- o Sonnenschutzmittel
- o Persönliche Notfallapotheke
- o Bargeld (auch Münzen)
- o Handy mit geladenem Akku
- o Persönliche Notfall-Rufnummern
- o Schreibgerät
- o Fotoapparat

Red Horse Trails – Wanderreiten auf Traumpfaden (Juli 2010)

Impressum / Herausgeber:

Red Horse Trails Ltd. & Co. KG
Köbelerhof 4
56370 Kördorf

Ansprechpartner: Dr. Helmut Vogelsberger – Wanderrittführer
Telefon: 06486-900161
Handy: 0177-4031508
Mail: info@wanderreiten-taunus.de
Homepage: www.wanderreiten-taunus.de