

Inhattsverzeichnis

1 DER ERSTE SCHRITT

2.

AUSRÜSTUNG PFERD ZÄUMUNG SATTEL + UNTERLAGE PACKTASCHEN HUFSCHUTZ

3. AUSRÜSTUNG MENSCH

KLEIDUNG WANDERSCHUHE ZELT & CO

BEISPIEL PACKLISTEN

4. IN TRUST OUTBACK

5. ROUTENPLANUNG

Julia/Isverzeichnis

6. ÜBERNACHTUNGSORTE FINDEN

ERNÄHRUNG ON TOUR

PFERD

MENSCH

8. PAUSEN & ROUTINEN

9. HYGIENE ON TOUR

10. WAS ICH DIR NOCH SAGEN MÖCHTE



1. der erste Schrift

ALLER ANFANG IST SCHWER. GERADE, WENN WIR ETWAS ZUM ERSTEN MAL MACHEN. ES IST AUFREGEND. OFT FEHLT ES DIR NOCH ETWAS AN ERFAHRUNG UND VIELLEICHT HAST DU AUCH NOCH VIELE FRAGEZEICHEN IM KOPF. ABER GENAU DAS IST DAS, WAS GERADE FÜR MICH DAS REISEN MIT PFERD SO BESONDERS MACHT. ÜBRIGENS AUCH DAS LEBEN! ES IST EIN ABENTEUER.

WIR WISSEN NICHT, WAS ALS NÄCHSTES PASSIERT. TROTZDEM WÄHLEN WIR MUTIG, IM VERTRAUEN, DIESEN WEG. IM VERTRAUEN UND OFFEN, FÜR DAS, WAS KOMMEN MAG. MIT DIESEM KAPITEL MÖCHTE ICH DIR ETWAS SICHERHEIT GEBEN. AUCH ICH HABE "KLEIN" UND ABSOLUT NICHTS AHNEND ANGEFANGEN. IN DIESEM ZUSATZKAPITEL TEILE ICH MIT DIR MEINE BISHERIGEN ERFAHRUNGEN, TIPPS UND TRICKS RUND UMS THEMA WANDERN MIT PFERD

- SO VIELLEICHT ALS KLEINE ABKÜRZUNG FÜR DICH?

JEDER HAT EINEN ANDEREN GRUND, WESHALB ER SICH DAZU ENTSCHEIDET, MIT SEINEM PFERD WANDERN ZU GEHEN. DIE EINEN BEVORZUGEN DIE RUHE UND KRAFT DER NATUR, DIE ANDEREN LIEBEN DAS SEIN MIT DEM PFERD.

GANZ EGAL, WAS DICH ANTREIBT, WAS DEIN WARUM IST, GANZ EGAL, WIE VIELE ES DIR VERSUCHEN AUSZUREDEN, TUS!

WENN DER RUF, DEIN WILLE, GROSS GENUG IST, WIRST DU EINEN WEG FINDEN, DEINE SACHEN ZU PACKEN, DEIN PFERD ZU NEHMEN UND LOSZULAUFEN
– NUR MUT!

IM GRUNDE IST ES GANZ EINFACH. DU BRAUCHST NUR DICH UND DEIN PFERD, SCHON GANZ LOS GEHEN!

DABEI SOLLTEST DU DENNOCH WISSEN, WAS DEIN ZIEL IST UND DIESES NICHT AUS DEN AUGEN VERLIEREN. AUCH DANN NICHT, WENN ES MAL NICHT SO LÄUFT, WIE DU ES DIR VIELLEICHT VORGESTELLT HAST.

SAMMLE ERSTMAL ALLE ORTE, WEGE UND STRECKEN, DIE DIR EINFALLEN UND GUT GEFALLEN. DIR LIEGT, IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES, DIE WELT ZU FÜSSEN. DU KANNST ÜBERALL HINLAUFEN. DAS EINZIGE, WAS DU DAZU TUN DARFST, IST, DEN ERSTEN SCHRITT IN DIESE RICHTUNG ZU SETZEN.

DEIN ZIEL WIRD DEIN ANTRIEB SEIN.

SOBALD DU EINEN ORT ODER EINEN WEG GEFUNDEN HAST, DER DIR GEFÄLLT, SOLLTEST DU DIR ÜBERLEGEN, WIE VIEL ZEIT DU DAZU HAST.

WIE VIEL DEINER LEBENSZEIT IST DIR DIESES ABENTEUER WERT?

BEI ALLEM, WAS DU TUST, SOLLTEST DU UNBEDINGT AUF DEIN PFERD HÖREN! MIT DER ZEIT WERDET IHR BEIDE ZUSAMMEN EIN ANGENEHMES TEMPO FINDEN UND EINE GEWISSE ROUTINE ENTWICKELN. RICHTE DICH GERADE AM ANFANG NACH DEINEM PFERD UND PLANE GENÜGEND PAUSEN EIN. GANZ EGAL, OB NUR FÜR EIN PAAR TAGESAUSFLÜGE ODER FÜR EINE MEHRWÖCHIGE WANDERUNG, EINE RICHTIGE UND VOR ALLEM PASSENDE AUSRÜSTUNG IST WICHTIG!

3. AUSRUSTUNG

WAS BRAUCHST DU WIRKLICH?



2. Ausrüstung Fferd

DIE AUSRÜSTUNG IST EIN WICHTIGER BESTANDTEIL EURER WANDERUNG. SIE SOLLTE DEINEM PFERD UND AUCH DIR PASSEN. VOR ALLEM AUCH AUS DEM GRUND, DAMIT EINE GEWISSE SICHERHEIT GEGEBEN IST.

IM FOLGENDEN ERZÄHLE ICH DIR NOCHA'S UND MEINE BISHER PASSENDSTE AUSRÜSTUNG, BERUHEND AUF UNSEREN BISHERIGEN ERFAHRUNGEN. NATÜRLICH IST DAS KEINE ALLGEMEINGÜLTIGE LÖSUNG ODER EIN "MUST HAVE", ABER VIELLEICHT HILFT ES DIR, DAS PASSENDE FÜR DEIN PFERD UND DICH ZU FINDEN?

2.1 ZÄYMYNG

DAS WOHL ALLERWICHTIGSTE AN EURER AUSRÜSTUNG IST DAS KOPFSTÜCK. WOMIT FÜHRST ODER REITEST DU DEIN PFERD AM LIEBSTEN?

FÜR MICH STAND VON ANFANG AN FEST, ICH MÖCHTE NUR EINE EINZIGE ZÄUMUNG MITNEHMEN. DER OPTIMALE ZAUM SOLLTE ALSO NICHT NUR WETTERFEST UND PFLEGELEICHT SEIN, SONDERN VOR ALLEM AUCH VIELSEITIG EINSETZBAR. IDEALERWEISE VERBINDET DER ZAUM EIN HALFTER ZUM ANBINDEN UND AUCH EINE ZÄUMUNG ZUM REITEN, BEISPIELSWEISE EIN SIDEPULL ODER EINE TRENSE. BEI MEINEN RECHERCHEN BIN ICH SEHR SCHNELL AUF DEN EQUIZAUM VON EQUIMERO GESTOSSEN.

DIESER ZAUM IST AUS BIOTHANE UND HAT NEBEN EINEM KAPPZAUMRING, AUCH SIDEPULLRINGE, EINEN HALFTERRING UND SOGAR EINE MÖGLICHKEIT ZUM GEBISS EINSCHNALLEN. SOMIT IST ER EIN WAHRER ALLESKÖNNER!

FÜR SEHR EMPFINDLICHE PFERDE GIBT ES DEN EQUIZAUM AUCH WAHLWEISE MIT SOGENANNTEN NECK-PATCHES, WELCHE DAS EMPFINDLICHE NACKENBAND DES PFERDES FREI LASSEN UND DAS GENICK ENTLASTEN.

EIN WEITERER VORTEIL DES EQUIZAUMS IST ES, DASS DER ZAUM IN DEUTSCHLAND NACH MASS HANDGEFERTIGT WIRD. SOMIT IST GARANTIERT, DASS DER ZAUM AUCH WIRKLICH ZU DEINEM PFERD PASST.

AUCH WENN ICH EIN ECHTER FAN VOM EQUIZAUM BIN, HABE ICH MIT DER ZEIT GEMERKT, DASS ES NOCHA ETWAS ZU VIEL AM KOPF IST. GERADE IM SOMMER ODER IN WÄRMEREN LÄNDERN, SCHWITZT SIE SEHR SCHNELL, AUCH AM KOPF. SOMIT HABE ICH ETWAS EXPERIMENTIERT UND BIN ZUM SOGENANNTEN TAOMERO (MIT NECK-PATCHES) GEWECHSELT. DAS TAOMERO IST EINE ART KNOTENHALFTER MIT BEWEGLICHEM FÜHRRING UND DER OPTION EIN GEBISS EINZUHÄNGEN. ZUDEM KANNST DU DAS PFERD DURCH DIE NECK-PATCHES ANBINDEN, WAS DU MIT EINEM NORMALEN KNOTENHALFTER NICHT TUN SOLLTEST! FÜR NOCHA UND MICH IST DAS DIE OPTIMALE LÖSUNG FÜR LANGE TOUREN - LEICHT, ROBUST UND VIELSEITIG EINSETZBAR!



2.2 Saffef

DAS SATTELTHEMA IST BEKANNTLICH EIN SEHR KOMPLEXES THEMA. GRUNDSÄTZLICH IST ES WICHTIG, DASS DER SATTEL SOWOHL DEINEM PFERD ALS AUCH DIR GUT PASST. IHR BEIDE SOLLTET EUCH DAMIT WOHLFÜHLEN, DAMIT EURE WANDERUNG EUCH BEIDEN FREUDE BEREITET.

ZUM WANDERREITEN EIGNET SICH BESONDERS GUT EIN SATTEL MIT GROSSER AUFLAGEFLÄCHE, DIE DEN DRUCK OPTIMAL VERTEILT. DABEI SOLLTE ER ABER AUCH NICHT ZU SCHWER SEIN.

ES HEISST, EIN PFERD KANN BIS ZU 15 - 20% DES EIGENEN KÖRPERGEWICHTS GESUND TRAGEN.

BEI NOCHA ENTSPRICHT DAS IN ETWAS 80KG. WENN DA SCHON DER SATTEL 10KG WIEGEN WÜRDE, WIRD ES ZIEMLICH KNAPP, DASS SIE DEN SATTEL, UNSER GEPÄCK UND MICH AUCH NOCH TRÄGT. JEDES GRAMM MACHT SICH AUF DAUER BEMERKBAR. DAHER GILT, WENIGER IST DEFINITIV MEHR! DAS GILT NICHT NUR FÜR DEN SATTEL, SONDERN AUCH FÜR DAS GESAMTE GEPÄCK.

DAS SATTELKISSEN SOLLTE IDEALERWEISE AUS EINEM SCHAUMSTOFF BESTEHEN, DA MATERIALIEN WIE Z.B. WOLLE, BESONDERS UNTER SO EINER BELASTUNG, SCHNELLER ZUSAMMEN DRÜCKEN UND/ODER AUCH MAL KNÖTCHEN (=DRUCKSTELLEN) BILDEN. AUS DIESEM GRUND NUTZEN NOCHA UND ICH SCHON SEIT EINIGEN JAHREN EINEN WANDERREITSATTEL DER FIRMA ROC. DIESE SIND INDIVIDUELL ANPASSBAR, VERRUTSCHEN NICHT, BILDEN DURCH IHRE UNTERSCHIEDLICHES SATTELPOLSTER KEINE KNÖTCHEN UND SIND ABSOLUT ROBUST!

AM BESTEN LÄSST DU DEINEN SATTEL VOR EINER LÄNGEREN TOUR NOCHMAL VON EINEM SATTLER ÜBERPRÜFEN, UM MÖGLICHE BLOCKADEN ODER SPÄTFOLGEN VORZUBEUGEN. DENN DIE GESUNDHEIT DEINES PFERDES SOLLTE IMMER NOCH AN OBERSTER STELLE STEHEN. AUCH IST ES WICHTIG, ZU ÜBERPRÜFEN, OB DER SATTEL IM ALLGEMEINEN GUT IN SCHUSS IST, DAMIT EUCH UNTERWEGS NICHTS PASSIERT. DIE VERSCHIEBUNG DES SCHWERPUNKTES DURCH DIE PACKTASCHEN, SOLLTE HIERBEI BESONDERS BEACHTET WERDEN.



2.3 SATTE LUNTER LAGE

INTERNET.

BEI DER SATTELUNTERLAGE IST ES ÄHNLICH WIE BEIM SATTEL, SIE MUSS ZU EUCH UND EUREM SATTEL PASSEN!

ALLERDINGS EMPFIEHLT ES SICH AUF EIN NATURPRODUKT, WIE BEISPIELSWEISE LAMMFELL, FILZ ODER REINE BAUMWOLLE, ZURÜCKZUGREIFEN. DIESE MATERIALEN SIND ATMUNGSAKTIV, STOSSDÄMPFEND, TEMPERATURREGULIEREND UND BEUGEN SOMIT EINEN HITZESTAU VOR, TROCKNEN VERHÄLTNISMÄSSIG SCHNELL UND SIND RELATIV PFLEGELEICHT.

WOBEI EIN LAMMFELL REGELMÄSSIG AUSGEBÜRSTET WERDEN SOLLTE, DAMIT SICH KEINE KNÖTCHEN BILDEN, DIE DANN SPÄTER SCHEUERN ODER DRÜCKEN KÖNNTEN.

DIE WOHL MEIST GEBRAUCHTE SATTELUNTERLAGE IST EIN SOGENANNTER WOILACH. URSPRÜNGLICH WURDE DIESE REINE WOLLDECKE BEI DER BUNDESWEHR VERWENDET. EIN GROSSER PLUSPUNKT IST, DASS EIN WOILACH VIELSEITIG EINSETZBAR IST. DU KANNST IHN ZUM BEISPIEL ALS SATTELUNTERLAGE UND FÜR DICH ALS SCHLAFUNTERLAGE VERWENDEN, ODER DICH ODER AUCH DEIN PFERD IN KÄLTEREN NÄCHTEN DAMIT ZUDECKEN. ALLERDINGS IST ES WICHTIG, DEN WOILACH RICHTIG UND VOR ALLEM FALTENFREI ZU FALTEN, DAMIT AUCH HIER NICHTS DRÜCKT. EINE ANLEITUNG

ZUM RICHTIGEN FALTEN DES WOILNACHS, FINDEST DU GANZ EINFACH IM

GANZ EGAL FÜR WAS DU DICH ENTSCHEIDEST, WICHTIG IST, DASS DIE UNTERLAGE ZU DEINEM PFERD UND DEM SATTEL PASST. ES DARF NICHTS SCHEUERN ODER DRÜCKEN.

WENN DIE UNTERLAGE ZU DICK IST, WIRD DIE KAMMER UND DER WIRBELKANAL WIEDER ZU ENG. DENN WIR WOLLEN NICHT, DASS DEIN PFERD IRGENDWANN RÜCKENSCHMERZEN BEKOMMT. DAHER RATE ICH DIR, DEINE AUSRÜSTUNG VOR EINEM LÄNGEREN RITT AUSGIEBIG ZU TESTEN, DAMIT EUCH UNTERWEGS KEINE BÖSEN ÜBERRASCHUNGEN ERWARTEN.

2.3 Packfaschen

AUCH PACKTASCHEN SIND EIN THEMA FÜR SICH. HIERBEI IST BESONDERS WICHTIG, DASS DIE PACKTASCHEN WIRKLICH SICHER AM SATTEL ANGEBRACHT SIND.

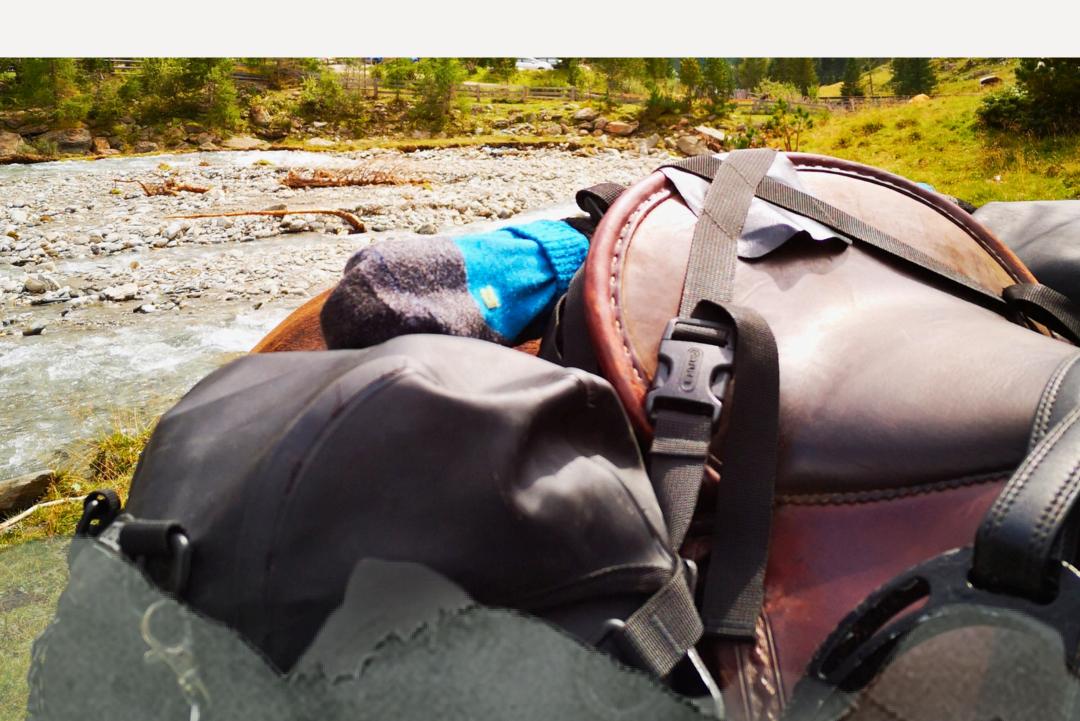
DAS GEWICHT SOLLTE IMMER GLEICHMÄSSIG AUF BEIDEN SEITEN, SOWIE VORNE UND HINTEN, VERTEILT SEIN, UM EIN MÖGLICHES RUTSCHEN DES SATTELS ZU VERMEIDEN. DAFÜR NEHME ICH BEWUSST EINE KLEINE KOFFERWAAGE MIT, SODASS ICH GANZ GENAU DAS GEWICHT AUSWIEGEN UND GGF. ANPASSEN KANN.

DU LÄUFST WAHRSCHEINLICH AUCH NICHT SO GERNE MIT NUR EINEM EINSEITIG SCHWER BEPACKTEN RUCKSACK, ODER?

DAMIT DIE TASCHEN WIRKLICH RUHIG UND MÖGLICHST NAH AM PFERD ANGEBRACHT SIND, SOLLTEST DU SIE EINMAL OBEN, DIREKT AM SATTEL, UND EINMAL UNTEN MIT EINEM BAUCHGURT ODER AM SATTELGURT BEFESTIGE. ALLERDINGS SOLLTEST DU SIE IM NOTFALL AUCH MIT NUR WENIGEN HANDGRIFFEN SOFORT WIEDER ABNEHMEN KÖNNEN!

DAHER HABE ICH AN MEINEN PACKTASCHEN EINFACH KARABINERHAKEN VOM KLETTERN BEFESTIGT. DIESE WIEGEN NICHT BESONDERS VIEL UND DU KANNST SIE EINFACH OBEN IN DIE KRAMPEN AM SATTEL UND UNTEN AM SATTELGURT MIT EINHAKEN. ALS VERBINDUNGSSTÜCK NUTZE ICH EINFACHE GURTRIEMEN, DIE SICH IN DER LÄNGE EINSTELLEN LASSEN. SOMIT IST GEWÄHRLEISTET, DASS DIE TASCHEN NICHT HÜPFEN ODER SPRINGEN, WENN WIR MAL ETWAS SCHNELLER UNTERWEGS SIND. GLEICHZEITIG KANN ICH SIE AUCH MIT NUR ZWEI HANDGRIFFEN PRO SEITE WIEDER ENTFERNEN.

DESWEITERN SOLLTEN DIE PACKTASCHEN NIE DIREKT AM PFERD AUFLIEGEN. BESSER IST ES, WENN DU DEINE SATTELUNTERLAGE GROSS GENUG AUSWÄHLST, SODASS DU EINFACH DIE PACKTASCHEN DARAUFLEGEN KANNST. AUSSERDEM IST ES GANZ WICHTIG, DASS SIE NICHT AUF DIE WIRBELSÄULE DEINES PFERDES DRÜCKEN!



NEBEN DER OPTIMALEN PASSFORM SPIELT AUCH DAS RICHTIGE MATERIAL EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE. WICHTIG IST, DASS DAS MATERIAL WIRKLICH WASSERDICHT UND VOR ALLEM REISSFEST IST. VIELE GÜNSTIGE MODELLE SIND AUS EINFACHEM NYLONSTOFF. FÜR KLEINERE RITTE MAG DAS REICHEN. DOCH WAS IST, WENN DU MAL MEHRERE WOCHEN UNTERWEGS BIST UND ES IN STRÖMEN REGNET? ODER WENN DEIN PFERD MAL EINEN AST ODER BAUM STREIFT? DIESE TASCHEN SIND SCHNELL GERISSEN. AUCH DAS IST ETWAS, WAS ICH PERSÖNLICH UNBEDINGT VERMEIDEN MÖCHTE.

NACH VIELEN VERSCHIEDENEN MODELLEN, SIND WIR ZU HANDGEMACHTEN PACKTASCHEN VON INLANDSADDLERY GEKOMMEN. DANIEL FERTIGT GANZ INDIVIDUELL FÜR DICH UND DEIN PFERD (UND SATTEL) PACKTASCHEN NACH DEINEN WÜNSCHEN UND VORSTELLUNGEN AN. ICH HABE MEINE TASCHEN NUN SCHON SEIT EINIGEN JAHREN UND MÖCHTE SIE NICHT MEHR MISSEN.

SIE SIND NICHT NUR UNHEIMLICH PRAKTISCH, SONDERN SEHEN AUCH NOCH RICHTIG GUT DABEI AUS. SOLLTE IRGENDETWAS KAPUTT GEHEN, KANN ICH ES UNTERWEGS SCHNELL UND EINFACH SELBST REPARIEREN. NACH DEM RITT KANN ICH DIE TASCHEN EINACH ZU DANIEL ZURÜCK SCHICKEN, ER REPARIERT UND PFLEGT SIE EINMAL UND SCHON SIND SIE WIEDER FÜRS NÄCHSTE ABENTEUER BEREIT.

DA AUCH DAS BESTE LEDER IRGENDWANN MAL DAS WASSER NICHT MEHR ABHÄLT, PACKE ICH GRUNDSÄTZLICH ALL MEIN ZUBEHÖR IN DRYBAGS. DIESE GIBT ES IN UNTERSCHIEDLICHEN FARBEN UND GRÖSSEN. SOMIT KANN ICH MIR NICHT NUR SICHER SEIN, DASS MEINE SACHEN ALLE TROCKEN BLEIBEN, SONDERN HABE SIE GLEICH AUCH NOCH ENTSPRECHEND SORTIERT. SOMIT KANN ICH LEICHTER EINEN ÜBERBLICK BEHALTEN.

NEBEN 2 KLEINEN VORDERPACKTASCHEN UND 2 GRÖSSEREN HINTEREN PACKTASCHEN, NUTZE ICH AUCH MEIST EINE BANANENTASCHE. HIERFÜR VERWENDE ICH EINFACH EINEN LANGEN, SCHMALEN DRYBAG, DEN ICH MIT 3 SPANNGURTEN AN DEN KRAMPEN AM HINTERZWIESEL MEINES SATTELS BEFESTIGE. NACH BEDARF PACKE ICH HIER NOCH DIE MOBILEN ZAUNPFÄHLE MIT UNTER.



2.5 HUF SCHUTZ

WENN DU DEIN ZIEL UND DIE DAUER EURER WANDERUNG WEISST, IST MEINER MEINUNG NACH, DAS ALLER WICHTIGSTE, DASS IHR BEIDE, DU UND DEIN PFERD, EIN PASSENDES SCHUHWERK HABT. DEINE FÜSSE UND DIE HUFE DEINES PFERDES, SIND EUER ZWEITES HERZ. WENN EINS DAVON VERLETZT ODER ÜBERLASTET IST, KÖNNT IHR ERST MAL NICHT MEHR WEITERLAUFEN!

BITTE SIEH DAHER KEINE SCHEU DAVOR, ETWAS MEHR GELD IN EINEN GUTEN HUFSCHUTZ UND VERNÜNFTIGE WANDERSCHUHE ZU INVESTIEREN!

GERADE LANGFRISTIG GESEHEN, BIST DU DAMIT AUF EINEM BESSEREN WEG.

HUFSCHUHE SIND LEIDER NICHT FÜR MEHRTÄGIGE WANDERRITTE GEMACHT. MITTLERWEILE HABE ICH DIE ERFAHRUNG GEMACHT, DASS HUFSCHUHE ZIEMLICH SCHNELL ANFANGEN ZU DRÜCKEN ODER ZU SCHEUERN. GANZ EGAL, WIE PERFEKT SIE PASSEN ODER WIE GUT SIE GEPOLSTERT SIND. FRÜHER ODER SPÄTER WIRST DU PROBLEME DAMIT HABEN. HUFSCHUHE SIND URSPRÜNGLICH NICHT DAFÜR GEMACHT WORDEN, SO LANGE VOM PFERD GETRAGEN ZU WERDEN. DAS WIRD AUF DAUER FÜRS PFERD UNANGENEHM UND KANN IRGENDWANN SCHMERZHAFT WERDEN. ZUDEM WIRD MEINER MEINUNG NACH, DEIN PFERD GERADE IN BERGIGEREN REGIONEN SCHNELLER RUTSCHEN UND VIELLEICHT AUCH WENIGER HALT HABEN ALS MIT DUPLOS ODER NORMALEN HUFEISEN.

MEINER PERSÖNLICHEN ERFAHRUNG NACH, SIND NORMALE HUFEISEN ODER DUPLOS, FÜR EINE LÄNGERE WANDERUNG AM BESTEN GEEIGNET. DUPLOS SIND WIE EIN LAUF-ODER TREKKINGSCHUH FÜRS PFERD UND SOMIT IST ES KEINE ALLZU GROSSE UMGEWÖHNUNG VON BARHUF AUF DUPLO. SIE LASSEN DEN HUF TROTZDEM NOCH WEITERARBEITEN UND SIND QUASI NUR "KÜNSTLICHES HORN". DADURCH, DASS SIE NUR EINEN DÜNNEN METALL- ODER CARBONKERN HABEN UND MIT GUMMI UMMANTELT SIND, KÖNNEN SIE EINEN HÖHEREN VERSCHLEISS WIE EIN NORMALES HUFEISEN HABEN. ABER AUCH DAS HÄNGT VON MEHREREN FAKTOREN, WIE BEISPIELSWEISE DER WEGBESCHAFFENHEIT UND DES GANGES DEINES PFERDES, AB.

NOCHA'S ERSTEN DUPLOS HABEN IN DER EBENE MIT VIELEN SCHOTTERWEGEN GUTE 1.000KM GEHALTEN. WENN WIR ZUSÄTZLICH NOCH IN DEN BERGEN, MIT VIELEN STEINEN UND FELSEN UNTERWEGS SIND, HALTEN SIE FÜR CA. 800KM. ALLERDINGS HAT NOCHA AUCH AUFGRUND IHRES GANGBILDES HINTEN EINEN HÖHEREN ABRIEB ALS VORNE. WÄRE DAS NICHT DER FALL, WÜRDEN DIE DUPLOS SICHERLICH AUCH NOCH EIN PAAR HUNDERT KILOMETER LÄNGER REICHEN.

IM VERGLEICH ZU NORMALEN HUFEISEN, HABE ICH DIE ERFAHRUNG GEMACHT, DASS DIE DUPLOS DEUTLICH WENIGER RUTSCHEN. GERADE IN DEN BERGEN MIT VIEL GERÖLL UND FELSEN, IST DAS SEHR VON VORTEIL. ZUDEM BESTEHT AUCH DIE MÖGLICHKEIT, DIE DUPLOS ANZUKLEBEN. HIERMIT HABE ICH AUCH SCHON SEHR GUTE ERFAHRUNGEN GEMACHT. ALLERDINGS MAG DAS NICHT UNBEDINGT JEDES PFERD, DA ES ZU BEGINN EIN UNGEWOHNTES GEFÜHL ZU SEIN SCHEIN.

WELCHEN HUFSCHUTZ ZU DIR UND DEINEM PFERD AM BESTEN PASST, HÄNGT NATÜRLICH IMMER DAVON AB, WIE VIELE KILOMETER IHR AM TAG ZURÜCKLEGT, WIE DIE WEGE SEIN WERDEN UND VOR ALLEM, VON DER HUFQUALITÄT DEINES PFERDES. ERZÄHLE AM BESTEN DEINEM SCHMIED ODER HUFBEARBEITER VON DEINEN PLÄNEN. VIELLEICHT SCHAUST DU DIR AUCH VORHER DAS STRECKENPROFIL AN.

WERDET IHR VIEL ÜBER STEINIGE WEGE ODER WIESENWEGEN GEHEN?

DEIN SCHMIED/HUFBEARBEITER DES VERTRAUENS KANN DIR SAGEN, WIE GUT DIE HUFQUALITÄT DEINES PFERDES IST UND SICHERLICH WEITERHELFEN. ES KANN GUT MÖGLICH SEIN, DASS DEIN PFERD PROBLEMLOS BARHUF LAUFEN KANN. ABER WEISST DU'S VORHER? FALLS DU ES AUSPROBIERST UND UNTERWEGS FESTSTELLST, DASS ES SO NICHT FUNKTIONIERT, WIRST DU AUCH IMMER EINEN SCHMIED FINDEN, DER DEINEM PFERD SCHNELL EIN PAAR EISEN DRUNTER NAGELT. ALLERDINGS MÖCHTE ICH DIESES RISIKO NUR UNGERNE EINGEHEN, WESHALB NOCHA VON MEINEM HUFBEARBEITER DES VERTRAUENS VORAB SCHON EIN SATZ DUPLOS BEKOMMT.

3.1 AUSRUSTUNG FÜR DICH

NEBEN DER AUSRÜSTUNG DEINES PFERDES SPIELT AUCH DEINE AUSRÜSTUNG EINE WICHTIGE UND ENTSCHEIDENDE ROLLE. DENN DU LEBST MIT UND IN ALLEM, WAS DU DABEI HAST.

DAS MATERIAL DEINER KLEIDUNG SOLLTE MÖGLICHST AUS REINER BAUMWOLLE, BESSER AUS MERINOWOLLE SEIN. DIESE MÜFFELT NICHT SO SCHNELL, IST ATMUNGSAKTIV UND TROCKNET SCHNELL. AUCH SOLLTEST DU DEINE KLEIDUNG SO AUSWÄHLEN, DASS DU SIE JE NACH BEDARF EINFACH NACH DEM ZWIEBELPRINZIP SCHNELL ÜBEREINANDER ANZIEHEN KANNST.

DEINE WANDERSCHUHE SOLLTEN SO BEQUEM SEIN UND PASSEN, DASS DU SIE KAUM SPÜRST. GLEICHZEITIG SOLLTEN SIE NICHT ZU SCHWER SEIN UND DIR AUCH GUTEN HALT GEBEN. AM BESTEN, DU LÄUFST SIE VOR BEGINN DEINER TOUR SCHON MAL ETWAS EIN. DOCH BEVOR DU DEINE AUSRÜSTUNG ZUSAMMEN SUCHST, SOLLTEST DU DIR GEDANKEN DARÜBER MACHEN, WIE DU UNTERWEGS SEIN MÖCHTEST. ICH UNTERSCHEIDE ZWISCHEN EINER "IN TRUST", SPRICH AUTONOMEN WANDERUNG UND EINER "OUTBACK"- WANDERUNG.

UNTER "OUTBACK" VERSTEHE ICH DAS (WILD)CAMPEN. SPRICH DU HAST DEIN ZELT, DEINEN KOCHER UND EINEN ZAUN DABEI UND FRAGST, OB DU DICH MIT DEINEM ZELT UND DEINEM PFERD AUF DAS GRUNDSTÜCK FÜR EINE NACHT STELLEN DARFST. DU BIST FÜR EIGENTLICH ZIEMLICH ALLE MÖGLICHEN SITUATIONEN GEWAPPNET UND MÖCHTEST LIEBER ALLEINE FÜR DICH SEIN. DABEI SOLLTE DEIN ZELT MÖGLICHST LEICHT SEIN UND EINE HOHE WASSERSÄULE HABEN. ZUDEM IST ES VON VORTEIL, WENN DU DEINE PACKTASCHEN UND DEN SATTEL MIT INS ZELT ODER ZUMINDEST UNTERS VORDACH STELLEN KANNST.

MIT "IN TRUST" WANDERN MEINE ICH DAS AUTONOME WANDERN. DAS HEISST, DU HAST KAUM GEPÄCK DABEI UND BIST VOLLKOMMEN AUF ANDERE MENSCHEN ANGEWIESEN. DU VERTRAUST DARAUF, DASS DU IMMER JEMANDEN FINDEST, DER DICH UND DEIN PFERD FÜR EINE NACHT AUFNIMMT. DU MÖCHTEST GERNE VIELE NEUE LEUTE KENNEN LERNEN UND WANDERST ÜBERWIEGEND VON DORF ZU DORF.

WENN DU DICH ENTSCHIEDEN HAST, WIE DU WANDERN MÖCHTEST, GEHT'S ANS PACKEN. ICH PERSÖNLICH BIN EIN GROSSER FREUND VON PACKLISTEN. SIE HELFEN MIR, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN UND ICH SETZE MICH MIT JEDEM GEGENSTAND MINDESTENS ZWEI MAL, EINMAL BEIM AUFSCHREIBEN UND EINMAL BEIM EINPACKEN, AUSEINANDER UND KANN SO ÜBERPRÜFEN, OB ICH ES WIRKLICH BRAUCHE. FÜR JEDE TOUR SCHREIBE ICH EINE NEUE PACKLISTE. AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN ZEIGE ICH DIR ZWEI PACKLISTEN, DIE ICH FÜR MEINE BISHERIGEN TOUREN GESCHRIEBEN HABE. SIE DIENEN DIR ALS ORIENTIERUNG, WAS WIRKLICH NOTWENDIG SEIN KANN.

Packlisten

BEISPIEL

AUSRÜSTUNG PFERD

AUSRÜSTUNG MENSCH

REISEAPOTHEKE

SONSTIGES

OUTBACK

4. Packliste

GRUNDSÄTZLICH HABE ICH FOLGENDE DINGE IMMER DABEI:

PFERD		
	FLIEGENMASKE + SPRAY	
	TAOMERO + ZÜGEL/LANGER STRICK	
	SATTEL + GURT	
	SATTELUNTERLAGE	
	HUFAUSKRATZER + MAGIC BRUSH	
	STALLAPOTHEKE FÜR NOTFÄLLE + WUNDVERSORGUNG	
	REGENSCHUTZ FÜR SATTEL + PONCHO	
	NOTFALLRATION FUTTER	
П		

4. Packliste

GRUNDSÄTZLICH HABE ICH EINEN SATZ KLEIDNG AN, UND ZUSÄTZLICH NOCH DABEI:

MENSCH	
	2 X UNTERWÄSCHE
	2 X WOLLSOCKEN
	2 X T-SHIRT
	1 X LANGARMSHIRT
	1 X REITHOSE
	1 X FLEECEJACKE
	REGENJACKE (+ HOSE)
	HALSTUCH + STIRNBAND
	SCHLAFSACK
	KLEINES SPORTHANDTUCH
	STÜCKCHEN KERNSEIFE
	ZAHNBÜRSTE + DENTALTABS
	DEO + SONNENCREME

REISEAPOTHEKE **DESINFEKTIONSSPRAY + SALBE** FENISTIL BEI STICHEN + ALLERG. **REAKTIONEN TRAUBENZUCKER** PFLASTER + VERBANDSMATERIAL **SCHERE** ZECKENPINZETTE **AUGENTROPFEN** NADEL + FADEN + SICHERHEITSNADELN **EINMAL HANDSCHUHE CBD - TROPFEN RESCUE TROPFEN**

SONSTIGES SOLARPANEL / POWERBANK LADEGERÄT FÜR HANDY + KAMERA PERSO + KK-KARTE **BARGELD + BANKKARTE** KLEINE KOFFERWAAGE

OUTBACK 2 - 4 LITER WASSER SNACKS, Z.B. MÜSLIRIEGEL, ÄPFEL, NÜSSE **ZELT** GGF. ISOMATTE **GASKOCHER + FEUERZEUG FALTBARER TOPF SPORK** ESSEN FÜR CA. 3 TAGE MOBILER WEIDEZAUN TASCHENMESSER + MULTITOOL



5. ROYTENT LANGNG

ZUNÄCHST EINMAL SUCHE ICH MIR EINEN ORT ODER EINEN BESONDEREN WEG AUS ALS ZIEL AUS. DANACH STELLE ICH MIR DIE FRAGE, WIE VIEL ZEIT MIR DAFÜR ZUR VERFÜGUNG STEHT UND WIE VIELE KILOMETER NOCHA UND ICH IM SCHNITT ZURÜCKLEGEN MÖCHTEN. WENN DAS GEKLÄRT IST, GEHT ES AN DIE GEZIELTE ROUTENPLANUNG. DABEI IST DER STARTPUNKT NOCH ENTSCHEIDEND. STARTEN WIR HIER DIREKT VOR DER HAUSTÜR ODER LASSEN WIR UNS WOANDERS HINFAHREN? HIERBEI SPIELT NOCH EINE ROLLE, OB DICH JEMAND FAHREN KANN ODER OB DU EINE RUNDE LÄUFST UND AM ENDE WIEDER AN DEINEM STARTORT ANKOMMEN WIRST, UM DEIN GESPANN SELBST HEIMZUFAHREN. ZUDEM SOLLTEST DU AUFS BUDGET ACHTEN. IRGENDWO HIN ZUFAHREN KOSTET DICH NATÜRLICH ETWAS, WÄHREND DAS LOSLAUFEN DIREKT VOR DER HAUSTÜR LOGISCHERWEISE KOSTENLOS IST. EHRLICH GESAGT, PLANE ICH MEINE ROUTEN EIGENTLICH KAUM NOCH, SOFERN ICH NICHT GERADE DURCH DIE BERGE LAUFE. MEISTENS ERSTELLE ICH MIR EINE GROBE ROUTE IN EINER WANDERKARTENAPP, IN DER ICH MIR GROBE ZWISCHENZIELE MARKIERE. DANN WIRD MIR EINE MÖGLICHE ROUTE VORGESCHLAGEN, AN DER ICH MICH ZWAR ORIENTIERE, ABER NICHT UNBEDINGT DIE GANZE ZEIT LANG LAUFE. MEISTENS IST ES SO, DASS MIR UNTERWEGS EINHEIMISCHE BEGEGNEN, MIT DENEN ICH INS GESPRÄCH KOMME UND DIE MIR DANN SOGAR WEGE FÜR DIE NÄCHSTEN TAGESETAPPEN VORSCHLAGEN. DARAN ORIENTIERE ICH MICH SEHR GERNE, DENN DIESE MENSCHEN KENNEN SICH IN DER GEGEND AM BESTEN AUS. BISHER WAREN ES IMMER SEHR SCHÖNE WEGE, DIE ICH WAHRSCHEINLICH OHNE UNSERE BEGEGNUNG NICHT SO SCHNELL GEFUNDEN HÄTTE. DAS FUNKTIONIERT NATÜRLICH BESONDERS GUT, WENN DU MEHR "IN TRUST" VON DORF ZU DORF WANDERST. FALLS DU LIEBER "OUTBACK" UNTERWEGS SEIN MÖCHTEST, GIBT ES MITTLERWEILE SCHON SEHR GUTE WANDERKARTEN FÜRS HANDY. VIELE SIND LEIDER NOCH NICHT FÜRS REITEN AUSGELEGT. ABER DAS MACHT AUCH NICHTS. ICH WÄHLE DANN DIE EINSTELLUNG "MOUNTAINBIKEN", DA ERFAHRUNGSGEMÄSS DIESE WEGE AUCH GUT ZU REITEN SIND. UNTER DER EINSTELLUNG "WANDERN" HINGEGEN, SIND MANCHE WEGE SO SCHMAL, DASS ICH DIESE NICHT MIT PFERD GEHEN WOLLEN WÜRDE. NACHDEM ICH DIE EINSTELLUNG "MOUNTAINBIKEN" EINGESTELLT HABE, GEBE ICH MEIN ZIEL UND EVENTUELLE ZWISCHENZIELE EIN. DANN WIRD DIE ROUTE BERECHNET, WOBEI ICH AUF DIE KILOMETERANZAHL UND VOR ALLEM AUCH AUF DIE HÖHENMETER ACHTE. BEI DAZU EIN GENAUES HÖHENPROFIL APPS WIRD DIR WEGBESCHAFFENHEIT ANGEZEIGT. JE NACHDEM WÄHLE ICH EIN PAAR ALTERNATIVE ROUTEN UND PASSE ES SO LANGE AN, BIS ES MIR GEFÄLLT. DABEI ACHTE ICH, REGELMÄSSIG AN GEWÄSSERN VORBEI ZU KOMMEN, UM NOCHA EINE MÖGLICHKEIT ETWAS ZU TRINKEN, ANBIETEN ZU KÖNNEN. ZU WÄRMEREN ZEITEN, IST ES MIR AUCH WICHTIG, IMMER WIEDER DURCH DEN WALD ZU LAUFEN, DAMIT WIR BEIDE KEINEN SONNENSTICH BEKOMMEN. ZUDEM HALTE ICH NACH GEEIGNETEN ORTEN AUS, AN DENEN WIR MITTAGSPAUSE MACHEN KÖNNEN. EIN VORTEIL BEI DIESEN KARTEN IST, DASS DU SIE MEISTENS OFFLINE HERUNTERLADEN KANNST. SO HAST DU AUCH NOCH EINE KARTE, WENN DU MAL KEINEN EMPFANG MEHR HABEN SOLLTEST. ABER DER WEG IST DAS ZIEL! WENN ICH UNTERWEGS AN EINEM WEG VORBEI KOMME, DER MIR WIRKLICH BESONDERS GUT GEFÄLLT, DANN HÄLT MICH AUCH FAST NICHTS AUF, DIESEN WEG LETZTENDLICH DANN AUCH ZU GEHEN. MANCHMAL LAUFE ICH AUCH EINFACH DER NASE NACH. WENN ICH AN EINER KREUZUNG STEHE, SCHMEISSE ICH EINE MÜNZE. KOPF ODER ZAHL? LINKS ODER RECHTS? GAR NICHT LANGE FACKELN, EINFACH DRAUF LOS. WAS KANN IM SCHLIMMSTEN FALL SCHON PASSIEREN? MEHR ALS IM KREIS ZU LAUFEN, KANN DIR NICHT PASSIEREN! AUCH WENN ICH BEREITS CA. 10.000KM DURCH EUROPA GEWANDERT BIN, HABE ICH EINEN ORIENTIERUNGSSINN GLEICH O. ES GLEICHT SCHON FAST EINEM WUNDER, DASS ICH JEDES MAL WIEDER NACH HAUSE GEFUNDEN HABE. OHNE MEIN HANDY ODER EINE PASSENDE KARTE AUS PAPIER WÄRE ICH DEFINITIV VERLOREN!

WOFÜR DU DICH AM ENDE ENTSCHEIDEST, ÜBERLASSE ICH DIR. PROBIERE ES AM BESTEN SELBST EINFACH MAL AUS UND FINDE DAS PASSENDE FÜR DICH SELBST HERAUS!



6. 9BERNACHTINGSORTE FINDEN

GANZ EGAL OB DU DICH NUN DAZU ENTSCHIEDEN HAST, "IN TRUST" ODER "OUTBACK" WANDERN ZU GEHEN, WIRST DU FRÜHER ODER SPÄTER EINEN ORT ZUM SCHLAFEN BRAUCHEN. FALLS DIR BEIDES NICHT ZU SAGT, GIBT ES IN MITTLERWEILE EIN SEHR GUTES WANDERREITNETZ, DEM WANDERREITSTATIONEN IN DEINER NÄHE AUFGELISTET SIND. MEISTENS KANN DEIN PFERD DANN IN EINER BOX, AUF EINEM PADDOCK ODER EINER FEST EINGEZÄUNTEN WIESE ÜBERNACHTEN, WÄHREND DU DEIN ZELT AUFSCHLAGEN ODER IN EINER HÜTTE SCHLAFEN KANNST. FÜR ESSEN IST EBENFALLS GESORGT. DIESE ÜBERNACHTUNGEN BIETEN DIR UND DEINEM PFERD EINE MENGE BEIM SICHERHEIT. ZUDEM LERNST DU SPÄTESTENS **ABENDESSEN** GLEICHGESINNTE, UND WER WEISS, VIELLEICHT AUCH DEINEN NÄCHSTEN REISEBUDDY. KENNEN.

FALLS DU NICHT GANZ SO VIEL GELD ZUR VERFÜGUNG HAST ODER LIEBER ETWAS MEHR FÜR DICH ALLEINE UNTERWEGS SEIN MÖCHTEST, BRAUCHST DU DIR EBENFALLS KEINE GEDANKEN UM EINEN ÜBERNACHTUNGSPLATZ FINDEN. BISHER HABE ICH WIRKLICH AUSNAHMSLOS, JEDE NACHT EINEN GEEIGNETEN ORT GEFUNDEN.

DOCH WAS ZEICHNET EINEN PERFEKTEN SCHLAFPLATZ AUS?

IN ERSTER LINIE DENKE ICH AN NOCHA. SIE BRAUCHT FRISCHES WASSER UND IDEALERWEISE EINE SAFTIGE WIESE, UM SICH AUSZURUHEN UND WIEDER ZU WÄRE KRÄFTEN ZU KOMMEN. JE NACH WITTERUNG **EINE** UNTERSTELLMÖGLICHKEIT IDEAL. ABER DAS WÄRE NUR DAS SAHNEHÄUBCHEN. ICH SELBST HABE KEINERLEI ANSPRÜCHE. MIR REICHT EIN STÜCKCHEN HALBWEGS EBENE WIESE, OHNE GROSSE STEINE ODER TANNENZAPFEN. WENN ICH DANN NOCH WEISS, DASS IN DER NÄHE EINE TRINKWASSERQUELLE IST, UND NICHT UNBEDINGT DER NÄCHSTE AMEISENHAUFEN ODER EINE SCHLANGE IN DER NÄHE IST, BIN ICH HAPPY. ALLE PAAR TAGE SOLLTEN WIR DANN VIELLEICHT NOCH AN EINEM SEE ODER FLUSS ZUR MITTAGSPAUSE VORBEI KOMMEN, DAMIT ICH MEINE WÄSCHE UND MICH KURZ WASCHEN KANN. ANSONSTEN HABE ICH TATSÄCHLICH KEINERLEI ANSPRÜCHE. ALLES WEITERE ERGIBT UNTERWEGS. WIE FINDEST DU NUN SO EINEN SCHLAFPLATZ? ZUM EINEN KANNST DU AUF DEINER KARTE SCHONMAL NACH EINEM KLEINEN DORF ODER SCHÖNEN WIESEN MIT AUSSIEDLERHÖFEN AUSSCHAU HALTEN. PLANE AM BESTEN DEINE TAGESETAPPEN SO, DASS DU IN DER NÄHE VON EINEM POTENTIELLEN SCHLAFPLATZ BIST. SOBALD SICH DER TAG DEM ENDE NEIGT, KANNST DU ANFANGEN, AUF MENSCHEN ZU ZUGEHEN UND SIE EINFACH ANZUSPRECHEN, OB SIE ZUFÄLLIG JEMANDEN KENNEN, DER EIN STÜCKCHEN WIESE FÜR EUCH FREI HAT. MEISTENS ERGEBEN SICH DARAUS DIE SCHÖNSTEN ÜBERNACHTUNGSORTE, SOFERN SICH NICHT VORHER SCHON UNTERWEGS ETWAS DAZU ERGEBEN HAT! VIELLEICHT KLINGT DAS ALLES ETWAS VERRÜCKT UND DU FRAGST DICH, WARUM DICH JEMAND AUFNEHMEN SOLLTE? GANZ EINFACH, WEIL WIR ALLE MENSCHEN SIND UND DIE MEISTEN GROSSE FREUDE DARAN HABEN, ANDEREN ZU HELFEN. ERST RECHT, WENN SIE GERADE DABEI SIND IHREN TRAUM ZU LEBEN! DIE MEISTEN MÖCHTEN SOGAR GAR NICHTS DAFÜR HABEN. OFT SIND EURE GASTGEBER SO GERÜHRT UND INSPIRIERT VON EURER WANDERUNG, DASS SIE SICH SELBST AN IHRE TIEFSTEN KINDHEITSWÜNSCHE ERINNERN. DURCH EUCH WERDEN DIESE ZUM TEIL WIEDER ZUM LEBEN ERWECKT.

WAS GIBT ES SCHÖNERES? ES IST EIN GEBEN UND NEHMEN.

7. Ernährung unterwegs



7. ERNÄHRYNG ON TOYR

"SAG MAL, WIE MACHST DU DAS EIGENTLICH MIT DEM FUTTER? WAS FRISST NOCHA, WENN IHR AUF TOUR SEID? UND WAS ISST DU?", SIND HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN. DIE ANTWORT IST GANZ EINFACH. PFERDE SIND STEPPENTIERE. FÜR EIN PFERD GIBT ES KAUM ETWAS NATÜRLICHERES, ALS DEN GANZEN TAG ÜBER, ENTSPANNT DURCH DIE GEGEND ZU LAUFEN UND DAS ZU FRESSEN, WAS GERADE ZUR VERFÜGUNG STEHT. NOCHA IST ETWAS SCHWERFUTTRIG. SIE IST IMMER SEHR DÜNN UND BAUT LEIDER AUCH SEHR SCHNELL AB. WENN EINE GRÖSSERE TOUR ANSTEHT, FÜTTERE ICH SIE ZUM TEIL SCHON WOCHEN ODER SOGAR MONATE VORHER ETWAS AUF. NOCHA'S GESUNDHEIT HAT STETS DIE OBERSTE PRIORITÄT. SO EINE WANDERUNG KANN SCHON MAL ETWAS KRÄFTEZEHREND SEIN. AUCH FÜR EIN PFERD WIE NOCHA, DAS EIGENTLICH SPASS AN SOLCHEN WANDERUNGEN HAT UND GUT IM TRAINING IST. DAHER IST ES MIR PERSÖNLICH WICHTIG, DARAUF ZU ACHTEN, DASS SIE MIT ALLEN WICHTIGEN MINERALIEN VERSORGT IST UND GUT DASTEHT. LIEBER HAT SIE ETWAS ZU VIEL AUF DEN RIPPEN ALS ZU WENIG. DAHER STEHT IHR HEU IN GUTER QUALITÄT RUND UM DIE UHR ZUR VERFÜGUNG UND DIE WIESE IST NAHEZU DAS GANZE JAHR ÜBER FÜR SIE ZUGÄNGLICH. MAISCOBS, MINERALFUTTER UND OLIMOND BB (EINE POWERHEFE) FÜTTERE ICH ZUSÄTZLICH, UM IHREN ENERGIEBEDARF ABZUDECKEN. WÄHREND DER WANDERUNG HABE ICH OFT EINE NOTFALLRATION HAFER DABEI. DIESE IST FÜR TAGE, AN DENEN ES WIRKLICH MAGER FÜR DIE PFERDE AUSSEHEN SOLLTE ODER DER WEG BESONDERS ANSPRUCHSVOLL WAR, VORGESEHEN. ABER AUCH DANN VERSUCHE ICH IMMER EINE LÖSUNG ZU FINDEN, SODASS DIE PFERDE SICH TROTZDEM GUT ERHOLEN KÖNNEN UND WIRKLICH SATT WERDEN. MEISTENS VERSUCHE ICH DANN, AM NÄCHSTEN MORGEN FRÜHER LOSZUGEHEN UND ÜBER DEN TAG VERTEILT ZWEI GRÖSSERE PAUSEN, IN DENEN NOCHA SICH DEN BAUCH VOLL HAUEN DARF, ZU MACHEN.

ZUHAUSE BEKOMMT NOCHA TÄGLICH MINERALFUTTER. WÄHREND DER WANDERUNG LASS ICH DAS MEISTENS WEG. DADURCH DASS SIE JEDEN TAG ANDERES GRAS UND VERSCHIEDENE KRÄUTER FRISST, NIMMT SIE FÜR DIESE ABSEHBARE ZEIT, AUSREICHEND MINERALIEN ZU SICH. MANCHMAL ERGIBT SICH AUCH DIE MÖGLICHKEIT VON EINEM PFERDEHOF ETWAS PFERDEFUTTER ODER SOGAR MINERALFUTTER ZU BEKOMMEN. DABEI HÖRE ICH AUF MEIN GEFÜHL UND ENTSCHEIDE SITUATIV. FALLS WIR ETWAS LÄNGER ALS EINEN MONAT UNTERWEGS SIND, BEKOMMT NOCHA, SOBALD WIR WIEDER ZUHAUSE SIND, EINE MINERALKUR. AUCH DABEI HÖRE ICH AUF MEIN GEFÜHL UND DEFINITIV AUF NOCHA. SIE WEISS IMMER NOCH AM BESTEN, WAS SIE BRAUCHT UND WAS NICHT. WENN DU DIR UNSICHER SEIN SOLLTEST, KANNST DU AUCH DEINEN TIERARZT ODER HEILPRAKTIKER UM RAT FRAGEN.

DU MERKST WAHRSCHEINLICH SCHON, ICH RICHTE QUASI ALLES NACH NOCHA AUS. MANCHMAL KOMMT ES VOR, DASS ICH MICH SELBST VERGESSE. DOCH AUCH WIR MENSCHEN SOLLTEN UNS AUCH AUF EINEM WANDERRITT GESUND UND AUSGEWOGEN ERNÄHREN. DA ICH NIE WEISS, WAS MICH DEN TAG ÜBER SO ERWARTEN WIRD, HABE ICH IMMER EIN PAAR NOTFALL-MÜSLIRIEGEL DABEI.

FALLS ICH OUTBACK WANDERE, BESTEHT MEIN SPEISEPLAN HAUPTSÄCHLICH VON HAFERFLOCKEN MIT NÜSSEN UND OBST ZUM FRÜHSTÜCK. ZUM ABENDESSEN GIBT ES REIS MIT TOMATENSOSSE UND FALLS VORHANDEN, ETWAS GEMÜSE.

TATSÄCHLICH ESSE ICH UNTERWEGS DEUTLICH WENIGER ALS ZUHAUSE IM ALLTAG. ABER ICH BIN BISHER IMMER GUT SATT GEWORDEN. GETROCKNETE FRÜCHTE EIGNEN SICH AUCH HERVORRAGEND AUF EINEM WANDERRITT. DOCH SIND WIR MAL GANZ EHRLICH: WENN WIR AUF TOUR SIND, WURDEN WIR BISHER NAHEZU TÄGLICH ZUM ESSEN EINGELADEN ODER WIR SIND JEMANDEN BEGEGNET, DER UNS EINE LECKERE STULLE GESCHMIERT HAT!

ALSO KEIN GRUND ZUR SORGE, DU WIRST IMMER ETWAS ZU ESSEN FINDEN!



8. PAUSEN & ROUTTNEN

WAS HÄUFIG UNTERSCHÄTZT UND VIELLEICHT AUCH ETWAS VERNACHLÄSSIGT WIRD, SIND DIE PAUSEN. GERADE FÜR NOCHA SIND REGELMÄSSIGE PAUSEN WICHTIG, DAMIT SIE KEINE KOLIK BEKOMMT. NOCHA IST NUN MAL, GENAUSO WIE ICH AUCH, EIN "MAGENPATIENT". DAHER IST ES UMSO WICHTIGER, DASS SIE AUSREICHEND UND VOR ALLEM MÖGLICHST STRESSFREI, FRISST. MEISTENS REICHT ES SCHON, SIE IMMER MAL WIEDER FÜR CA. 15 MINUTEN FRESSEN ZU LASSEN. SOBALD DIE PAUSEN ETWAS LÄNGER SIND, MACHE ICH AUCH DEN SATTEL UND DIE PACKTASCHEN RUNTER, UM DEN RÜCKEN ZU ENTLASTEN. ICH MEIN, DU MÖCHTEST DEINEN RUCKSACK AUCH NICHT DEN GANZEN TAG TRAGEN MÜSSEN, ODER?

UM ZU GEWÄHRLEISTEN, DASS DEIN PFERD AUSREICHEND FRISST, IST EINE WEITERE MÖGLICHKEIT, DIE PFERDE WÄHREND DES GEHENS, IMMER WIEDER EINEN HAPPEN FRESSEN ZU LASSEN. MIT NOCHA FUNKTIONIERT DAS GANZ GUT. HIERFÜR HABE ICH EIN KOMMANDO "HOL'S DIR" EINGEFÜHRT. MIR IST WICHTIG, DASS IMMER NOCH ICH ENTSCHEIDE, WANN SIE FRESSEN DARF UND WANN NICHT. SOLLTE DER STRICK UNTER ZUG GERATEN, WEIL SIE ZU LANGE ZUM FRESSEN STEHEN BLEIBT, FOLGT DAS KOMMANDO "ALLEZ". FALLS SIE NICHT DARAUF REAGIERT, FORDERE ICH SIE ERNEUT AUF, WEITER ZU GEHEN. WENN SIE AUCH NACH DER ZWEITEN AUFFORDERUNG NICHT WEITER GEHT, DARF SIE FÜR DIE NÄCHSTEN METER ERSTMAL NICHT MEHR FRESSEN. SO LANGE, BIS SIE MIT IHRER AUFMERKSAMKEIT WIEDER VOLL UND GANZ BEI MIR IST. DENN SICHERHEIT IST IMMER NOCH DAS A UND O!

IM DURCHSCHNITT LEGEN WIR ZWISCHEN 30 UND 45KM AM TAG ZURÜCK. MEISTENS STARTEN WIR GEGEN 9 UHR IN DER FRÜH UND HABEN BIS SPÄTESTENS 20 UHR EINEN SCHLAFPLATZ GEFUNDEN. JE NACHDEM, WIE GUT NOCHA SICH DIE NACHT ÜBER ERHOLEN KONNTE, MACHEN WIR GEGEN 11 UHR EINE CA. HALBSTÜNDIGE PAUSE, IN DER ICH SIE AUCH SCHON ABSATTLE. DAZU BINDE ICH SIE ENTWEDER AN EINEM LANGEN STRICK AN EINEM AST AN, ODER HALTE DEN STRICK IN DER HAND. BIS DAHIN HABEN WIR, JE NACH WEG, SCHON GUTE 12KM ZURÜCKGELEGT.

NACH WEITEREN 3 – 4 STUNDEN WANDERN, MACHEN WIR EINE GROSSE MITTAGSPAUSE, IN DER AUCH ICH MICH ETWAS IN DIE WIESE LEGE UND MICH AUSRUHE. IN DER ZEIT FRISST NOCHA BIS SIE SATT IST UND LEGT SICH DANACH AUCH GERNE MAL ZUM SCHLAFEN HIN. SOBALD SIE SICH FERTIG AUSGERUHT HAT, GEHT ES WIEDER WEITER. JE NACH WETTER UND WEGBESCHAFFENHEIT MACHEN WIR DANN AM FRÜHEN ABEND NOCHMAL EINEN KLEINEN STOPP, ANSONSTEN SCHAUE ICH MICH SCHON MAL NACH EINEM POTENTIELLEN SCHLAFPLATZ UM.

ABER AUCH DABEI SOLLTEST DU WIEDER GANZ INDIVIDUELL AUF DEIN PFERD HÖREN. ICH BIN MIR SICHER, SOBALD DU DICH MIT DEINEM PFERD AUF DEN WEG MACHST, WIRST DU SCHON GANZ SCHNELL EINE FÜR DICH UND DEIN PFERD PASSENDE ROUTINE FINDEN.



9. HYGJEN/E ON TOUR

HYGIENE – DAS IST WOHL EIN THEMA, ÜBER DAS KAUM EINER SPRICHT. ABER DENNOCH GEHÖRT ES MIT DAZU! HIER EIN PAAR INFOS VON MIR:

WIE BEREITS ERWÄHNT, IST ES WICHTIG, DASS DEINE KLEIDUNG AUS REINER BAUM- ODER MERINOWOLLE IST, DA DIESE NICHT SO SCHNELL MÜFFELT. ZUM WÄSCHE WASCHEN HABE ICH IMMER EIN KLEINES STÜCKCHEN SEIFE DABEI. MIT ZWEI SICHERHEITSNADELN KANNST DU DEINE WÄSCHE DANN ZUM TROCKNEN PERFEKT AN DEINEN RUCKSACK ODER AN DEINEN PACKTASCHEN BEFESTIGEN. BEI DEINER SEIFE SOLLTEST DU DARAUF ACHTEN, DASS SIE UNBEDINGT BIOLOGISCH ABBAUBAR IST!

BEI WOLLSOCKEN IST ES SO, DASS SIE SICH MIT DER ZEIT WIE VERFILZEN UND DADURCH EINEN NATÜRLICHEN SCHUTZ VOR BLASEN BILDET. DESHALB SOLLTEN SIE SO WENIG WIE MÖGLICH GEWASCHEN WERDEN. BESSER IST ES, SIE REGELMÄSSIG ZU LÜFTEN. AUCH HIER KANNST DU SIE WIEDER EINFACH MIT EINER SICHERHEITSNADEL AN DEINEN PACKTASCHEN BEFESTIGEN.

UM BLASEN VORZUBEUGEN, WECHSLE ICH SPÄTESTENS IN DER MITTAGSPAUSE MEINE SOCKEN. BLASEN ENTSTEHEN DANN, WENN ES IM SCHUH WARM UND FEUCHT IST. DAHER ACHTE ICH SEHR AUF MÖGLICHST TROCKENE SOCKEN. ZUDEM NEHME ICH IN NAHEZU JEDER GRÖSSEREN PAUSE MEINE SCHUHSOHLEN ZUM LÜFTEN RAUS.

GENUG ÜBER KLEIDUNG GEREDET. WIE SIEHT ES MIT DER EIGENEN KÖRPERHYGIENE AUS? IM SOMMER KANNST DU EINFACH MAL SCHNELL IN EINEN SEE ODER BACHLAUF HÜPFEN UND DICH WASCHEN, WÄHREND DU EINE FRISCHE ABKÜHLUNG GENIESST. SOLLTEST DU NICHT UNBEDINGT DIE MÖGLICHKEIT DAZU HABEN, VERSICHERE ICH DIR, DASS DU SPÄTESTENS ALLE 3 – 4 TAGE EINE UNTERKUNFT FINDEST, IN DER DU DUSCHEN UND AUCH DEINE WÄSCHE WASCHEN DARFST. BISHER HATTE ICH DAMIT NOCH NIE PROBLEME! ALLERDINGS SOLLTEST DU DIR EBEN AUCH BEWUSST SEIN, DASS DU IM ALLGEMEINEN MEHR SCHWITZT UND WENIGER DUSCHEN WIRST, ALS DU ES VIELLEICHT GEWOHNT BIST. LETZTENDLICH IST AUCH DAS GANZ NATÜRLICH UND GEHÖRT EBEN ZU EINEM WANDERRITT DAZU.

10. Was ich Dir noch sagen möchte

10. WAS JOH DIR NOCH SAGEN MÜCHTE

VIELLEICHT ENTTÄUSCHE ICH DICH JETZT, WENN ICH DIR SAGE, DASS DU DICH NICHT AUF ALLES VORBEREITEN KANNST. ERFAHRUNGSGEMÄSS IST SO EINE WANDERUNG ETWAS, AUF DAS MAN VERSUCHT SICH SO GUT ES GEHT VORZUBEREITEN, ABER MAN ES EINFACH NICHT KANN. GENAU DAS, IST FÜR MICH PERSÖNLICH DER REIZ AM BACKPACKEN MIT PFERD. ES PASSIEREN SO VIELE UNVORHERGESEHENE BEGEGNUNGEN UND EREIGNISSE, DA DARFST DU FLEXIBEL UND SPONTAN SEIN! SICHERHEIT GIBT ES NICHT WIRKLICH. DU BIST DIE SICHERHEIT! KLAR, KANNST DU DIR AUCH FESTE WANDERREITSTATIONEN ANPEILEN. DANN BLEIBT DIR AUCH EIN GROSSTEIL AN AUSRÜSTUNG UND GEPÄCK ERSPART, ES KOSTET NUR ETWAS MEHR. DU BIST NICHT SO GANZ FLEXIBEL UNTERWEGS, ABER WIRST DEFINITIV AUCH DAS EIN ODER ANDERE ABENTEUER ERLEBEN.

MACH DAS, WAS SICH FÜR DICH PERSÖNLICH RICHTIG ANFÜHLT! FOLGE DEINEM HERZEN. ES KENNT BEREITS DEINEN WEG.

DEIN GEFÜHL UND DIE VERBINDUNG ZU DIR SELBST, SPIELEN EINE GANZ ENTSCHEIDENDE ROLLE. HÖRE AUF DEINE INTUITION UND DU WIRST DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG TREFFEN.

AUF EINEM WANDERRITT WIRST DU PLÖTZLICH GANZ VIELE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN HABEN.

ZU BEGINN IST NOCH ALLES AUFREGEND UND DU WIRST DICH VIELLEICHT AUCH ETWAS ÜBERFORDERT ODER UNWOHL DAMIT FÜHLEN. DOCH, KEIN GRUND ZUR SORGE. HALTE FÜR EINEN KURZEN MOMENT INNE UND HÖRE AUF DEIN GEFÜHL. DANN WIRST DU IMMER DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG TREFFEN.

DY BIST GEFÜHRTYND BESCHÜTZT.

- IMMER!

GANZ EGAL WAS AUCH PASSIERT, DU BIST GEFÜHRT UND BESCHÜTZT. IMMER, AUSNAHMSLOS! LASS DICH AUF DEIN LEBEN EIN UND KOMME INS VERTRAUEN. IM ALLTAG MEINEN WIR IMMER, DIE KONTROLLE ÜBER UNSER LEBEN IN DER HAND ZU HABEN. DOCH DEM IST NICHT SO. WENN DU MORGENS AUFWACHST, WEISST DU NOCH NICHT, WO DU ABENDS SCHLAFEN WIRST. GENAUSO WENIG WEISST DU, WAS DEN TAG ÜBER ALLES PASSIERT ODER WELCHEN MENSCHEN IHR BEGEGNEN WERDEN. DOCH IM NACHHINEIN, WIRST DU GANZ SCHNELL SEHEN; ES HATTE ALLES EINEN SINN UND HAT DEFINITIV SO KOMMEN MÜSSEN. DU WIRST AN DEN SCHÖNSTEN ORTEN UND BEI DIR SELBST ANKOMMEN. SOBALD DU DICH AUF DEN WEG MACHST, WIRST DU GANZ SCHNELL MERKEN, DIESE REISE MACHT ETWAS MIT DIR.

ICH FÜHLE MICH OFT SO, ALS WÜRDE ICH DURCH EIN TOR IN EINE ANDERE WELT TRETEN. PFERDEREISEN SIND NICHT NUR WUNDERVOLLE ERFAHRUNGEN MIT PFERDEN, IN DER NATUR UND MIT TOLLEN MENSCHEN ZUSAMMEN, SIE SIND AUCH EINE RICHTIGE CHANCE FÜR EINE INNERE TRANSFORMATION, EINE MÖGLICHKEIT FÜR EINE WIRKLICHE VERÄNDERUNG IN DEINEM LEBEN!

SIE KÖNNEN DICH WIEDER IN EINEN FLOW BRINGEN, DIR DIE MÖGLICHKEIT GEBEN INSPIRIERENDE MENSCHEN KENNENZULERNEN UND DICH TIEF MIT DEN PFERDEN UND DER NATUR ZU VERBINDEN.

VIELLEICHT WIRST DU AUCH ETWAS IN DIR FINDEN, WAS DU SCHON LANGE GESUCHT HAST?

AUF EINMAL WIRST DU EINE INNERE KRAFT SPÜREN, DIE DIR ZEIGT, WER DU WIRKLICH BIST, EINE TIEFERE UND KONSTANTERE VERBINDUNG ZU DIR SELBST AUFBAUEN LÄSST UND DICH ERMUTIGT, DEINEM HERZEN ZU FOLGEN. DU WIRST WIEDERFINDEN, WAS DICH BERÜHRT UND DEIN LEBEN ERFÜLLT.

MANCHMAL ENTDECKST DU AUCH ALTE ODER NEUE TALENTE WIEDER.

WEISST DU, WIE VIEL ES DIR GIBT, WENN DU DEINEM HERZEN FOLGST UND DIE DINGE MACHST, DIE NACH DIR RUFEN?

FÜR JEDEN WIRD ES ETWAS ANDERES GEBEN, WAS ER FÜR SICH DURCH DIESE REISE MIT SICH NEHMEN DARF.

ICH GLAUBE, DAFÜR GIBT ES KEINE ABKÜRZUNG. AUF DIESER REISE HELFEN DIR DIE INNEREN UND ÄUSSEREN PROZESSE, UM DAS WIEDER ZU FINDEN, WAS DU SUCHST ODER VIELLEICHT SOGAR VERMISST. ETWAS IN DIR, HAT DICH MOTIVIERT DIESES BUCH ZU KAUFEN, ES ZU LESEN UND VIELLEICHT NUN AUCH DEIN PFERD ZU PACKEN UND EINFACH LOSZULAUFEN?

SCHLIESSE EINMAL DEINE AUGEN FÜR EINEN KURZEN MOMENT UND STELLE DIR VOR, WIE DU MIT DEINEM PFERD DURCH DIE NATUR REITEST. DU REITEST ÜBER WIESEN, DURCH WÄLDER, DURCH DIE BERGE, BIS ANS MEER.

STELL DIR VOR, WIE DU ABENDS AM LAGERFEUER SITZT, DEINEN TAG REVUE PASSIEREN LÄSST UND MIT DEINEN GASTGEBERN ÜBERS LEBEN PHILOSOPHIERST.

SPÜRE DIE WÄRME DES FEUERS, DEN GERUCH, DAS ZWITSCHERN DER VÖGEL UND DAS GRÜNE GRAS UNTER DIR.

WIE FÜHLT SICH ALL DAS IN DIR AN? GUT? WORAUF WARTEST DU NOCH?

PACK DEIN PFERD UND LAYFE EINFACH LOS.

DU WIRST AN DEN SCHÖNSTEN ORTEN UND BEI DIR SELBST ANKOMMEN! - EINFACH MAL MACHEN. ES KANN NUR GUT WERDEN!

Was ist Dein Lebenstraum?

just go for it.

