



VIELSEITIGKEIT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der Dreikampf aus Dressur, Gelände und Springen, die vier Cross-Positionen und Kondition fürs Gelände.

1. AUSRÜSTUNG FÜRS GELÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sicherheitsweste	Pflicht	Level-3-Westen ist seit 2011 im Gelände Pflicht – eine Airbagweste ergänzt sie nur, ersetzt sie nie.
Stollen	Hoch	Geben deinem Pferd auf weichem oder nassem Boden den nötigen Grip bei Galopp und Absprung.
Cross-Sattel	Mittel	Flacherer Sitz als der Dressursattel – lässt die Bewegungsfreiheit für alle vier Cross-Positionen.
Gamaschen	Mittel	An allen vier Beinen, dazu Stollen passend zum Boden in die Hufeisen gedreht.

2. STRAFPUNKTE ÜBER DREI PRÜFUNGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

BEREICH	KURZ ERKLÄRT
Geländestrafen	20 Punkte je Verweigerung, 40 bei Wiederholung, plus 0,4 Punkte pro Sekunde über der Optimalzeit.
Springfehler	4 Punkte je Abwurf oder erster Verweigerung, 8 bei Wiederholung – milder als das Gelände.
Elimination	Jeder Sturz von Pferd oder Reiter beendet die Teilnahme sofort, unabhängig vom Punktestand.

3. DIE VIER GRUNDPOSITIONEN IM GELÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**



Galoppopposition: Leicht aus dem Sattel, Gewicht über den Steigbügeln – die ökonomische Grundhaltung für den Großteil der Strecke.



Rechtzeitig vorbereiten: 5–6 Galoppsprünge vor dem Hindernis das Gesäß Richtung Sattel rutschen lassen, um kontrolliert reagieren zu können.



Böschungen technisch nehmen: Zurücklehnen, Fersen vor, Zügel länger – so federst du den Landestoß bergab mit den Beinen ab.



Wasser aktiv reiten: Tempo vor dem Wasser reduzieren, in der letzten Fünf-Sprung-Zone dann aktiv und entschlossen hineinreiten.

4. SICHERHEIT IM GELÄNDE

Wichtigkeit: **Hoch**



Rotationsstürze sind das größte Risiko: Vorderbeine hängen am starren Hindernis, das Pferd überschlägt sich – das gefährlichste Sturzmuster im Geländesport.



Frangible Pins wirken nachweislich: 90 % der schweren Stürze passieren an nicht-frangiblen Hindernissen, nur 1–2 % an Frangible-Pin-Hindernissen.



Die Verfassungsprüfung ist Pflicht: Nur ein tierärztlich für fit befundenes Pferd darf im Schritt und Trab vorgestellt ins Gelände starten.

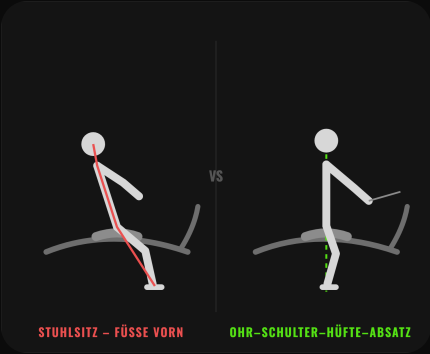


Technik ersetzt keine Tagesform: Sicherheitstechnik senkt das Risiko, ersetzt aber nie kontrolliertes Reiten und eine ehrliche Einschätzung der eigenen Tagesform.

5. DIE 3 GOLDENEN DREIKAMPF-REGELN

FAKTOR 1: DIE DRESSURHALTUNG BLEIBT DEIN FUNDAMENT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer die Linie Ohr–Schulter–Hüfte–Absatz nur in der Dressurprüfung sucht, verliert sie genau dann, wenn Gelände und Sprung sie am meisten brauchen.

Tipp: Trainiere die Grundlinie in allen drei Teilen bewusst mit – im Gelände wechselst du die Position, die Balance-Achse bleibt dieselbe.

FAKTOR 2: DAS PFERD ENTSCHIEDET DEN DREIKAMPF MIT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Charakter zählt mehr als Rasse: Ein Pferd, das in einer Disziplin brilliert, aber in einer anderen blockiert, bremst den ganzen Dreikampf.

Tipp: Teste dein Pferd separat in allen drei Teildisziplinen, bevor dich eine einzige gute Einheit überzeugt – Kooperationsbereitschaft schlägt Abstammung.

FAKTOR 3: KONDITION IST EIN EIGENES TRAININGSZIEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Geländeritt verlangt eigene Ausdauer – ein Belastungspuls von 140 bis 200 Schlägen pro Minute, auf den dich reine Dressur- oder Springarbeit nicht vorbereitet.

Tipp: Baue 3-Minuten-Intervalle auf: Galopp, dann Schritt zur Erholung auf rund 80 Schläge – 8 bis 10 Wochen gezielt vor dem ersten Turnier einplanen.



PRO-TIPP: Lauf jede Strecke vorher exakt in der geplanten Linie ab – vier Schritte entsprechen etwa einem Galoppsprung. Bergauf staucht, bergab streckt den Sprung, und wer das im Kopf hat, reitet die Linie, nicht den Zufall.