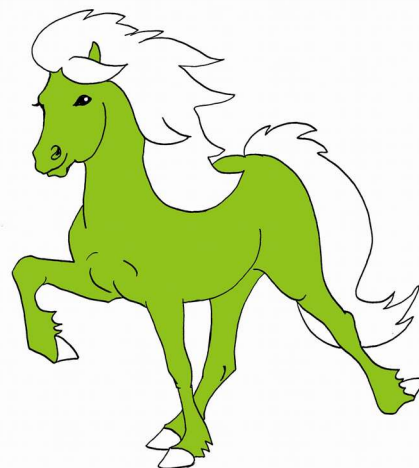


# Ickelsbacher Newsletter

26. Ausgabe - Juli 2024



## Wiegetag

Auch in diesem Jahr war wieder die Pferdewaage bei uns und wog in gewohnt professioneller Weise eine ganze Menge Pferde. Es ist tatsächlich noch nie passiert, dass ein Pferd nicht mit Geduld und Geschicklichkeit überzeugt werden konnte, auf die Waage zu steigen.



Bild: Chrissi Rippl

Unter dem aufmerksamen Blick von Háfeti wurden die Wiegeergebnisse notiert und uns wie immer per Post zugesandt.



Bild: Chrissi Rippl

(Chrissi Rippl)

## Geschicklichkeitsparcours

Der Geschicklichkeitsparcours am 1. Mai mit anschließendem Kaffeetrinken fand bei bestem Wetter in der schattigen Halle statt. Kirsten und Franci hatten sich einen schönen Parcours ausgedacht, der geritten oder an der Hand bewältigt werden konnte.

Zuerst starteten die Reiterinnen, danach die geführten Pferde in zwei Altersklassen. Beim Abgehen hatten Sibylle und ich bereits viel Spaß. Wir bildeten gemeinsam ein Pferd (Vor- und Hinterhand), damit wir uns die Aufgaben besser vorstellen konnten.

Meine Mädels starteten alle beide – Föni mit Clemens und Esmi mit mir. Es ging los mit Anhalten an zwei Bahnpunkten, dann nur die Vorderbeine über eine Stange treten lassen, danach Slalom um Pylonen, das Pferd abstellen und einmal drum herumgehen. Dann mit einem gefüllten Becher über eine Stange steigen, nach der Stange rückwärts bis zu einer Tonne gehen (der Mensch, nicht das Pferd) – was ich natürlich auch gleich vergessen hatte und noch einmal zurück und dann erst rückwärtsging.

Als Abschluss gab es dann noch eine Wahlaufgabe. Man musste entweder einen Schirm öffnen, die Vorderbeine des Pferdes auf das Podest stellen oder mit dem Pferd an der Hand laufen.

Da Schirme (wegen Grusel) und Podest (wegen Arthrose) nichts für Fön waren, lief Clemens mit ihr. Esmi klettert gerne auf das Podest, drum durfte sie mal von oben auf uns herunterschauen.

Beide Pferde haben das toll gemacht und Clemens und ich belegten jeweils den zweiten Platz in unserer Altersklasse. Meinen zweiten Platz in der Erwachsenenklasse teilte ich mit Sibylle – logisch, zusammen sind wir ja ein Pferd ☐

### Redaktion:

Chrissi Rippl, Kirsten Jurczek, Katja Schmidt  
Lektorat: Manuela Brüggemann  
Layout: Chrissi Rippl – Tölter: Chrissi Rippl  
Kontakt: [crippl@t-online.de](mailto:crippl@t-online.de)

Als Startgeld hatten wir jeweils eine Kuchenspende für das Kaffeetrinken im Anschluss mitgebracht und die Siegerehrung fand bei schönstem Sommerwetter an der Kaffeetafel statt.

Vielen Dank an Kirsten und Franci für den schönen Tag!



Bild: Melanie Dörries

Wir gratulieren zu den folgenden Platzierungen:

#### **Gerittene Geschicklichkeit**

1. Lara
2. Franzi
3. Ida

#### **Geführte Geschicklichkeit Junioren**

1. Charlotte
2. Clemens
3. Linnea
4. Eva

#### **Geführte Geschicklichkeit Senioren**

1. Heike
2. Sibylle & Chrissi
3. Carla
4. Anja
5. Andrea

(Chrissi Rippl)

### **Faszinierende Faszien**

Anfang Mai kam Bea Hein zu uns zum Faszientag.

In der Vergangenheit hatte man diesem Gewebe eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt und überwiegend die Muskeln im Blick gehabt, wenn man an Training oder auch Verletzungen dachte. Seit einiger Zeit hat ein Umdenken stattgefunden und die wichtige Aufgabe der Faszien rückt mehr und mehr in den Vordergrund. Inzwischen kam die Forschung zu der Erkenntnis, dass eine Vielzahl von Sportverletzungen eher nicht die Muskeln selber, sondern das fasziale Bindegewebe betreffen.

Zum Einstieg erläuterte Bea uns umfassend, was Faszien sind wo sie sich befinden und welche Aufgaben sie haben.

Faszien sind unterschiedlich dicke „Häute“ (Bindegewebe), die die einzelnen Muskeln umgeben, sie voneinander abgrenzen und gegeneinander gleiten lassen. Sie schützen den Muskel, gehen in Sehnen und Bänder über und bilden so im ganzen Körper ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk. Wer es sich nicht vorstellen kann – denkt an die glatte Haut, die man beim Schweinefilet immer weg pariert.

Stichwort: Form follows function

Spannen wir unseren Körper mit diesem Netzwerk falsch auf, können Schäden an ganz anderen Stellen auftreten (z.B. Fesselträgerschäden durch nicht entwickelte Tragkraft des Rückens, oder besser gesagt der fehlenden Bauchmuskulatur).

Da Faszien (wie auch Sehnen) weniger gut durchblutet sind als Muskeln, heilen sie leider bei Verletzungen auch weniger gut. Im Vergleich dauert der Heilungsprozess bis zu zwei Jahren im Gegensatz zu wenigen Wochen bei Muskelverletzungen. Sie sprechen auch leider weniger gut auf Training an und benötigen daher länger, um das Spannungsnetz zu kräftigen.

Faszien sind für Mobilität und Körperspannung immens wichtig, wir sollten gut auf sie achten, sie trainieren und vor Schäden schützen. So führt ein unpassender Sattel zum Beispiel nicht sofort zu Muskelschäden, sondern beeinträchtigt erst einmal das Faszien Gewebe.

Wie man Verspannungen von Faszien und Muskeln erkennen und nötigenfalls auch selber lösen kann, lernten wir im zweiten Teil des Kurses. Erst in Partnerarbeit an uns selber und am Nachmittag dann auch am Pferd.

Zuerst erspürten wir Verspannung gegenseitig mit unserer dominanten Hand. Zum Beispiel an der Schultermuskulatur unseres Partners. Dies kann man gut durch Verschiebung der mit leichtem Druck aufliegenden Hand erkennen.

Auf ähnliche Weise kann man dann die Verspannung lösen, entweder schiebt man die aufliegende Hand in die Verspannung oder zieht das Gewebe entgegen der Verspannung. Unser Partner gab uns jeweils Feedback, welche Technik für ihn angenehmer ist und wir konnten so auch erspüren, ob nach einer Weile die Verspannung sich zu lösen begann.

Eine weitere Technik ist das Hautrollen, das für die meisten Menschen eher unangenehm ist, von vielen Pferden jedoch gemocht wird. Linda Tellington-Jones praktiziert diese Methode erfolgreich seit vielen Jahren (Tarantel-TTouch).

Danach übten wir das Aufkleben von Tapes, die man auch auf Pferdefell verwenden kann und lernten verschiedene Anwendungszwecke, bei denen auch wir Laien nichts falsch machen können. Taping ist insgesamt ein weites Feld und gehört in fachkundige Hände.

Nach dieser intensiven Vorbereitung gingen wir dann an unsere Pferde. Außer unseren eigenen Pferden war zu diesem Tag auch noch ein Quarter Horse angereist, der aus unserer Puscheltruppe ziemlich herausragte.

Wir schauten uns alle Pferde an und ermittelten erst einmal Sichtbefunde, die sich mit den tatsächlichen Problematiken der Pferde deckten, nachfolgend gingen wir dann daran die Problemzonen zu erfühlen und zu

bearbeiten, erst per Hand und dann klebten wir auch noch ein Tape Blümchen, dass für einige Zeit auf dem Fell bleiben sollte.



Minchen bekam zusätzlich ein Bauchtape, dieses diente jedoch nicht der Entspannung eines Bereiches (ihre Bauchmuskulatur ist bekanntermaßen insgesamt zu sehr entspannt), sondern um einen Reiz zu setzen, der sie dazu anregte, ihre Bauchmuskulatur mehr einzusetzen. Im Anschluss an den Kurs habe ich sie damit auch noch longiert.



Ein Pferd bekam zwei Tape Streifen auf die langen Rückenmuskelstränge, die dazu dienten, das Gewebe ein wenig anzuheben, denn sie hatte vor kurzem ein Problem mit ihrem Sattel, der daraufhin selbstverständlich umgearbeitet wurde. Die leichte Komprimierung des Gewebes war jedoch noch sichtbar, denn, wie eingangs geschrieben, Bindegewebe ist schnell gestört und erholt sich nur langsam. Das Tape löste durch den sanften Zug an den Haaren die darunterliegenden Faszien.

Die beschriebenen Tape Techniken sind dazu gedacht immer mal wieder angewandt zu werden, bitte nicht täglich und nicht rund um die Uhr, sie sind jedoch eine

sinnvolle Ergänzung zu den beiden anderen Techniken, die wir an diesem Tag erlernten.

Außerdem übten wir noch Brustschwimmen mit dem Pferd – will sagen, wir lernten, wie man alle vier Beine für den Menschen rückschonend mobilisieren kann.

Insgesamt war das ein toller Tag, randvoll mit Informationen, lehrreich und unterhaltsam. Bea bietet den Faszientag in diesem Jahr noch einmal an:

- Gestüt Ellenbach am 07.09.

(Chrissi Rippl)

## Tiens Ponytalk

Hallihallöchen, Tien hier. Ich habe wieder was zum Erzählen für euch, denn ich habe ein Abenteuer erlebt.

Es war Anfang Mai und die Sonne war gerade erst aufgegangen (also, zumindest gefühlt), jedenfalls war es noch viiiel zu früh und ich habe ganz entspannt mein Morgenheu gemampft, als plötzlich mein Frauchen um die Ecke kommt. Was soll das denn? Die ist doch die Nachtschicht, nicht die Morgenvisite und nie um diese Uhrzeit hier! Und dann hat die auch so komische Kriegsbemalung im Gesicht. Vor Schock über diesen frühmorgendlichen Überfall fällt mir fast das Heu wieder aus dem Maul. Ich bin vollkommen verwirrt, aber wenigstens darf ich weiter Heu frühstücken als ich auf Hochglanz poliert werde. Frauchen hat bestimmt wieder irgendwas Komisches vor.

Aber immerhin wird gegenüber von mir Ovar von Sara auch ganz gründlich geputzt. Wenn die beiden mit von der Partie sind, kann es ja eigentlich nur lustig werden. :)

Aber scheinbar haben die beiden Mädels heute etwas Aufwändigeres geplant: Denn plötzlich fährt der Pony-Bus vor! Wie aufregend! Vorbildliche Ponys wie wir immer sind, steigen Ovar und ich aber natürlich ohne das aller kleinste Problem ein, ist ja klar. So zumindest meine Version der Geschichte. :D

Kaum sind wir eingestiegen, sollen wir auch schon schwuppdwupp wieder aussteigen. Wir wurden auf eine große Wiese teleportiert...ähm...transportiert. Mh, lecker. Eigentlich ganz nett hier. Aber die wuseln hier alle so hektisch rum? Wieso das denn? Ich höre was von „Orientierungsritt“ und „Sichelstein“ und spitze gespannt die Ohren. Die beiden Mädels haben doch so gar keine Orientierung! Und Ovar und ich kennen uns hier doch auch nicht aus. Und um das zu unterstreichen haben die Menschen sich auf dem Hinweg auch noch verfahren und sind jetzt im Stress. Ohje, das kann ja was werden. Naja, sollen die sich stressen, ich habe ja das Gras. Als unsere Menschen irgendwann voll bepackt von ihrem Auto wieder zu uns gestieft kommen, realisiere ich, dass das doch nicht einfach ein entspannter Ausritt wird. Nein, wir müssen uns schon wieder verkleiden. Deswegen auch die Kriegsbemalung in Frauchens Gesicht. Sie soll scheinbar ein Fuchs sein, genau wie Ovar, Sara und ich dürfen wenigstens Häschen spielen. Der Veranstalter ruft „Isimania“ auf und Frauchen und Sara schwingen sich in die Sättel. Das sind dann wohl wir. Eine von den beiden erzählt noch, das sei eine Anspielung auf den Film „Zoomania“ – na ja, kenn ich nicht. Im Stall haben wir ja keinen Fernseher. Andere scheinen den Film aber doch

zu kennen und die Kostüme sogar zu erkennen. Sind dann wohl ganz gut geworden. Aber viel schöner als die Kostüme war die Strecke, klar soweit?

Sara und mein Frauchen hatten eine Karte und mussten sich anhand derer in Wald und Feld orientieren und die Stationen und irgendwelche Buchstaben finden. Da wir zu Beginn ganz viele Buchstaben an Bäumen hängend gesehen haben, sind wir zumindest schonmal richtig gestartet, aber ich hab's ja gesagt: Die beiden Mädels haben keine Orientierung und haben sich schon vor der ersten Station veritten. Hätten sie mich mal die Karte lesen lassen... Aber tatsächlich war das auch der einzige Weg, an dem wir falsch abgebogen sind. Sonst sind wir immer auf dem vorgegebenen Weg geblieben. Bin ja schon etwas erstaunt gewesen. Als Belohnung fürs Wegfinden haben die Menschen an Station 2 dann Essen bekommen, aber ich war schon etwas empört: So ne kleine Möhre für die Pferde wäre doch auch drin gewesen, oder? Oder etwas Mash – natürlich geschüttelt, nicht gerührt – wie echte Ganoven! Schließlich müssen wir hier die ganze Arbeit machen und den ganzen Weg laufen. Gut, zugegeben, das sind alles sehr, sehr schöne Wege gewesen und auch der Tölt kam nicht zu kurz, aber trotzdem! Wenigstens durften wir auch durch Wasser laufen. Beim ersten Flüsschen wollte Ovarit allerdings keine nassen Hufe bekommen, dabei habe ich ihn voll ermutigt. Nach kurzer Zeit hat uns dann aus der Gruppe nach uns ein Schimmel eingeholt – an den hat sich Ovarit direkt dran geheftet. Fand das ja schon etwas frech, mich kennt der schließlich schon viel besser als den Schimmel und traut mir nicht, dass das Wasser toll ist. Pffft! Am Ende durften wir dann nochmal durch einen richtig breiten Bach laufen. Auch hier wollte Ovarit sich wieder nicht an mir orientieren. War mir dann egal, konnte ich wenigstens im Wasser planschen. Nach einiger Überzeugungsarbeit konnten wir Ovarit aber doch noch überreden, den Bach zu durchqueren und mit zurück zur Reitanlage zu kommen.



Bild: Claudia Tietjen

Unterwegs und auf der Reitanlage gab es ganz viele lustige Aufgaben zu lösen: sogar für uns Ponys! Zunächst mussten an jeder Station pferdische oder zum Thema „Agenten, Detektive und Ganoven“ passende Fragen beantwortet werden. Das hat mal gut, mal weniger gut geklappt. Außerdem musste eine Trense zusammengebaut und Bälle geworfen werden. An Station 3 wurden dann historische Entwicklungsstufen des Pferdes den passenden Hufskeletten und Lebensräumen zugeordnet. Ovarit dachte sich, als Pferd könnte er da helfen, aber das sah alles so ähnlich aus, da wusste wir Ponys jetzt auch nicht weiter. Dafür gab es bei der Zuordnung nur einen Fehler, das war schon ganz gut. Die letzte Station unterwegs war wie gemacht für uns Isländer! Man musste mit Plüschbällen in einer Suppenkelle um eine Pylone reiten und so viele wie möglich davon in Dosen umfüllen. Als gutes Islandpferd packt man da natürlich den Tölt aus, um unterwegs möglichst wenig Plüschbälle zu verlieren. Man hatte aber nur so lange Zeit, wie der Teampartner einen vollen Maßkrug halten konnte: Ganz schön schwer! Zurück am Reitplatz haben wir Balken auf Tonnen balanciert, mussten stehenbleiben und die Menschen mussten auf Stangen laufen. Da wurden sich schon ganz lustige Aufgaben ausgedacht, das muss ich schon sagen. Und als wir die letzte Aufgabe absolviert hatten und den Reitplatz verlassen haben – da endlich gab es die Snackbar für Pferde, auf die ich seit Station 2 gewartet habe! Wie schön! Möhren, Äpfel, Leckerlis, Zuckerstückchen, Gras, es gab alles, was das Pferdeherz begehrt. Da haben Ovarit und ich als Belohnung natürlich erstmal richtig zugeschlagen.

Danach ging es schwuppsdiwupps wieder nach Hause nach Ickelsbach. Später waren Frauchen und Sara noch bei einer Siegerehrung und sind 8. von 18 geworden. Und das, obwohl weder Ovarit noch ich vorher schonmal bei so einem aufregenden Abenteuer mitgemacht haben. Nach der Siegerehrung wurde Frauchen von den Veranstaltern noch gesagt, dass Ovarit und ich den ganzen Tag über die entspanntesten Pferde bei den Aufgaben waren. Na, wenn wir uns da mal kein Zusatz-Möhrchen für verdient haben! Nächstes Jahr reiten wir wieder mit – scheinbar haben unsere Menschen doch ein bisschen Orientierung. :)

(Pia Lenser nach Diktat von Tien)

## Frühlingszeit - Weidezeit

Es ist spürbar Frühling geworden und die von Vier- und Zweibeinern ersehnte Weidezeit beginnt am 18.05. Vermehrt sieht man seit einiger Zeit vorbildliche Pferdebesitzerinnen mit ihren Pferden an den Wiesen- und Feldrändern stehen, um die Pferde langsam an das Gras zu gewöhnen. Dies ist meist kein einfaches Unterfangen, da unsere geliebten Vierbeiner der Meinung sind, dass sie gleich viel mehr Gras vertragen könnten. Man kann es ja verstehen, ist man doch fast selbst versucht, mal in das saftige Grün zu beißen. Es braucht also Muskelkraft, sie nach der geplanten Zeit dort wieder weg zu bekommen.

Muskelkraft brauchten wir auch am 11.05, um die Weiden für die Weidezeit vorzubereiten, denn wie wir ja alle wissen, hält Erik nicht viel von Maschineneinsatz ☹. Wir

trafen uns also um 10.00 und teilten uns, bewaffnet mit allerlei Equipment, in zwei Gruppen auf.

Es wurden fleißig Büsche zurückgeschnitten, Äste abgesägt, Stangen neu gesetzt oder ersetzt, Litzen neu gespannt oder ausgetauscht. Auf der Stutenweide hatte Lara, die 1., die sich bestens im Weidebau auskennt, die Regie. Sie bewies auch von uns allen am meisten Muskelkraft und Durchhaltevermögen an der etwas in die Jahre gekommenen handbetriebenen Heckenschere ☺. Gut gemacht Lara!

Nach 2 ½ Stunden war es erledigt und wir mit unserem Ergebnis zufrieden.

Die Weidezeit kann kommen.

(Margit Bugner)



Bild: Lotta Elges

## Wir gratulieren

Wir veröffentlichen nur die Turnierergebnisse, die uns jeweils von den Reitern selber übermittelt werden.

Wir gratulieren zu den folgenden Platzierungen:

### Feierabendquali Schauenburg

Prüfung	Platz	Reiter	Pferd
Z1.T3	3.	Janine Berking	Flugfaxi frá Holtsmúla 1
ZA.T7	3.	Janine Berking	Snerpa

## Netzfundstücke

Für die Inhalte dieser Webseiten sind die jeweiligen Autoren verantwortlich. Von uns wurde weder die Richtigkeit geprüft, noch wird rechtlich eine Haftung übernommen.

Seit einiger Zeit befasst man sich immer tiefergehend mit den „Äußerungen“ von Pferden. Nun hat eine Forscherin herausgefunden, was das pferdige Pendant zum Lächeln ist.

[Forscherin sagt: Pferde können lächeln](#)

## Neue Einsteller

Herzlich willkommen heißen wir:

- Lydia mit Idunn
- Nora mit Lóki
- Dana mit Fáni
- Jenny und Emma mit Hraunhamar

## Impressionen



Bild: Lotta Elges

Auf endlosen Regen...



Bild: Chrissi Rippl

...folgten einige schöne Tage



Bild: Melanie Dörries