

Sperrfrist print und digital!

Wir ersuchen Sie, die nachstehenden Informationen nicht vor **Samstag, den 29. März 2025** zu veröffentlichen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Sportprojekt „ASVÖ Easy Rider“: Auf dem Rücken der Pferde

Das bekannte Sprichwort aus der Mitte des 19. Jahrhunderts stammt ursprünglich aus dem Arabischen und lautet vollumfänglich: „Das Paradies der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde, in der Gesundheit des Leibes und am Herzen des Weibes“. Was die Pferde betrifft, so drohte dieses Paradies bis vor wenigen Jahrzehnten noch zu verschwinden. Doch seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts geht's stetig bergauf. Laut Statistik (Sport Austria, Stand 31.12.2023) gibt es in Österreich 1.423 Pferdesportvereine mit rund 50.000 Mitgliedern. Allein in Oberösterreich sind es über 200 Vereine mit rund 9.000 Aktiven. Damit zählen die Pferdesportvereine zu den zehn größten Sportvereinen des Landes!

Über den Sport hinaus ist das Pferd auch ein Wirtschafts- und Tourismusfaktor, der nicht unwesentlich zum BIP beiträgt und Ausbildungs- und Arbeitsplätze sichert und schafft. Die Zuwachsraten liegen heute bei drei Prozent jährlich.

Reiten, der Gesundheit wegen?

„Reiten könnte sich“, so der Präsident des Allgemeinen Sportverbandes Österreich, Peter Reichl, „in naher Zukunft durchaus in Richtung Gesundheits- und Fitnesssport entwickeln!“ Eine Besonderheit des Reitsports ist bekanntlich, dass die Interaktion, das Zusammenspiel zwischen Mensch und Tier, ein zentraler Faktor ist. Ein Faktor wohlgeordnet, der Jahrtausende zurückreicht und wohl auch genetisch fest verankert ist. Hinzu kommt: Kaum irgendwo sonst ist man der Natur so nahe, fühlt man sich so unmittelbar geerdet wie im direkten Umgang mit diesen menschenfreundlichen Lebewesen. Man denke zum Beispiel nur an die breitbandigen Erfolge des Therapiereitens. „Gründe genug für uns“, so Reichl „die gesundheitlichen Aspekte des Reitens umfassender und genauer unter die Lupe zu nehmen“. Etwa im Frühjahr 2024 schlägt dann die Stunde des Projekts „ASVÖ Easy Rider“.

Und sie schlägt nicht zufällig in Oberösterreich. Mit dem Pferdezentrum Stadl-Paura und dessen Geschäftsführer Johannes Mayrhofer, dem Agrarbildungszentrum Lambach (u. a. Pferdewirtschaft) und dessen Direktor Ing. Mag. Karl Kronberger und nicht zuletzt mit dem bekannten Sportmediziner Primar Dr. Christian Angleitner stehen namhafte und hochkarätige Kräfte hinter dieser Gesundheitsinitiative des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreich.

Was ist das Ziel des Projekts?

Das Ziel ist schnell erklärt. Es lautet: die bessere und sicherere Reiterin, der bessere und sicherere Reiter. „Generell empfehlen wir ja“, so der Projektleiter ASVÖ-Generalsekretär Wilhelm Blecha, „den sportmedizinischen Gesundheits- und Fitnesscheck für alle, die sich sportlich betätigen.“

Und in der Vergangenheit haben wir mit Dr. Angleitner bereits vergleichbare Projekte mit den jungen Nachwuchs-Fußballern, -Ruderern und -Seglern durchgeführt und evaluiert.“ Der Pferdesport brauche aber andere, nämlich reitspezifische Aufwärm-, Fitness- und Trainingsprogramme, so Blecha. Eine Erkenntnis, die in der heimischen Pferdesportszene keineswegs als selbstverständlich vorausgesetzt werden könne.

Neben den körperlichen Voraussetzungen und einer gewissen Grundfitness sind daher für den Reitsport – je nach Disziplin und angestrebtem Niveau – bestimmte Übungen, noch bevor man in den Sattel steigt, also „off horse“, unerlässlich. Ebenso ist eine Abkühlphase („cool-down“) nach dem Ritt und Ausgleichssport wichtig.

Spürbar besser im Sattel

In den ASVÖ Easy Rider - Testphasen 1 und 2 Ende 2024, Anfang 2025 werden die Probanden, alle mehr oder weniger geübte Reiterinnen und Reiter, zunächst sportmedizinisch auf ihre körperliche Fitness getestet und beurteilt. Daraufhin trainieren die Gruppen über mehrere Wochen hinweg nach einem von Dr. Angleitner speziell entwickelten Programm. Danach werden sie erneut getestet. Ergebnis: Signifikante Verbesserung in allen relevanten Funktionen und das subjektive Empfinden fast aller Teilnehmer eines deutlich spürbaren verbesserten Reiterlebnisses.

„Das Easy Rider Fitnessprogramm des Allgemeinen Sportverbandes“, so Präsident Reichl, „soll jetzt so weit ausgebaut und aufbereitet werden, damit es in Zukunft allen Pferdefreunden in unseren Sportvereinen im ganzen Land zugutekommen kann.“

Der Allgemeine Sportverband Oberösterreich (ASVOÖ) – Wir machen Sport!

Der ASVOÖ vertritt oberösterreichweit seit über 77 Jahren überparteilich und unabhängig die Interessen von etwa 1.600 Sportvereinen und Sektionen mit rund 250.000 Mitgliedern in mehr als 69 Sportarten. Er sichert damit die Grundlagen für freudvollen Breiten- und Gesundheitssport aber auch erfolgreichen Spitzensport in Oberösterreich. Der ASVOÖ unterstützt seine Vereine bei deren Sportausübung, bei ihren Wettkämpfen und Turnieren, sowie den Erhalt ihrer Sportanlagen; Er organisiert Lehrgänge und Aus- und Weiterbildung - auch und gerade im Bereich der Gesundheitsförderung und -vorsorge. Ein ganz zentraler Schwerpunkt in allen Bereichen ist auf das Thema „Jugend und Sport in Oberösterreich“ gerichtet. Mit gezielten Förderungen stärkt der ASVOÖ die Basis des Sports und ermöglicht es dadurch Sportlerinnen und Sportlern quer durch alle Alters- und Leistungsstufen in ganz Oberösterreich, ihre persönliche Leidenschaft und Sportbegeisterung zu leben. Durch proaktive Zusammenarbeit werden die Funktionäre und Funktionärinnen in allen Belangen serviert, vereins- und steuerrechtlich auf Stand gehalten.

Bilder zu ASVÖ Easy Rider (Vorstellung, Tests und Training)

<http://www.asvoe-bilder.at/5517027/pferdesport?l=de>



*Alle Bilder Copyright ASVÖ/AVB/Dostal
Abdruck honorarfrei!*

Rückfragen & Kontakt

Allgemeiner Sportverband
Oberösterreich (ASVOÖ)
Moritz CASAGRANDE, B.Sc.
Telefon: +43 732 60146018
E-Mail: office.ooe@asvoe.at