



# Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs

## Herausforderung Langstrecke

### Distanzreiten und Distanzfahren

**Termin:** 13.03.2026 bis 15.03.2026

**Beginn:** Freitag ca. 14:00 Uhr (Anreise ab 12:00 Uhr möglich)

**Ende:** Sonntag ca. 14:00 bis 15:00 Uhr

**Ort:** Thomashof, Maattheide 10, 29640 Schneverdingen-Wesseloh

Dieses **Fortgeschrittenen-Distanzseminar** richtet sich an **erfahrene Reiter und Fahrer**, die bereits Starts im MDR/F-Bereich absolviert haben und sich gezielt auf die **Langstrecke im Distanzsport** vorbereiten möchten.

Im Mittelpunkt stehen vertieftes Training, durchdachte Wettkampfplanung und die pferdegerechte Weiterentwicklung von Pferd und Reiter/Fahrer.

Ziel ist es, Pferd und Teilnehmer **sachlich, realistisch und individuell** auf die Langstrecke vorzubereiten.

Die Teilnehmer erhalten:

- ein vertieftes Verständnis der **Besonderheiten der Langstrecke**,
- individuelle Trainingsansätze für Pferd und Reiter/Fahrer,
- konkrete Strategien für **Wettkampf, Pausenmanagement und Tross**,
- ehrliches Feedback zum aktuellen Leistungsstand und weiteren Entwicklungsmöglichkeiten.

## Zielgruppe

- Reiter **und Fahrer** mit mindestens MDR/F-Erfahrung
- Teilnehmer mit Interesse an längeren Distanzen
- Sportler, die Training, Wettkampfmanagement und Langstreckenanforderungen vertiefen möchten

## Seminaraufbau und Inhalte

### Theorie

- Besonderheiten der Langstrecke im Distanzsport
- Reglement, Qualifikationssystem, Clean Sport
- Ausrüstung: was ist sinnvoll, was optimieren, warum?
- Anforderungen an das Langstrecken-Distanzpfad
- Gymnastizierung und Ausbildung für längere Distanzen
- Trainingsaufbau und Trainingspläne für die Langstrecke
- Wettkampfvorbereitung: Tempo, Pausen, Fütterung, Elektrolyte
- Trossen: Organisation, Aufgaben, sinnvolle Einsatzmöglichkeiten
- Nach dem Wettkampf: Regeneration, Analyse und Trainingsfortsetzung



## Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs

### Herausforderung Langstrecke

### Distanzreiten und Distanzfahren

#### Praxis

- Vorstellung von Pferd, Reiter/Fahrer und Ausrüstung
- Ausrüstungskontrolle sowie Huf- und Beschlagsbeurteilung
- Optimierung der Vorstellung beim Tierarzt
- Rennbahnentraining: Ermittlung des **besten individuellen Wettkampftempos**
- Vortraben und Pulsmessung
- Gymnastizierende Arbeit als gezielte Trainingsergänzung  
(Reiten, Bodenarbeit, Longieren, Stangenarbeit – individuell abgestimmt)
- Geführter Trainingsritt zur **Simulation typischer Wettkampfsituationen**
- Chiropraktische Einschätzung der Pferde  
(Behandlung optional im Anschluss am Sonntag)

Alle Praxiseinheiten werden **individuell angepasst**, sodass gezielt an den persönlichen Schwerpunkten gearbeitet werden kann.

---

#### Trainer und Referenten

##### **Gaby Riebesell (ehem. Jacobi)**

Trainer C Reiten, seit 1980 national und international im Distanzsport aktiv. Mehrfache 100-Meilen-Reiterin, erfahrene Trainerin und Trosserin mit jahrzehntelanger Praxis im Langstreckenbereich.

##### **Thomas Renneberg**

Trainer C Reiten, Ausbilder in klassischer Reitweise, Fahren und Bodenarbeit. Schwerpunkt auf Gymnastizierung, nachhaltiger Ausbildung und pferdegerechter Trainingsgestaltung.

##### **Mareike Lentz**

Erfahrene Distanzreiterin, seit 2000 national bis 120 km erfolgreich auf selbst ausgebildeten Pferden. Mehrfache Veranstalterin der Thomashofdistanz und erfahren in Wettkampfplanung und Langstreckenmanagement.

##### **Sina Baumung**

Tierärztin und Chiropraktikerin (IACV), zuständig für die chiropraktische Beurteilung der Pferde und wertvolle Hinweise zu körperlichen Zusammenhängen.

---

#### Teilnehmerzahl

Kleingruppe mit **3-7 Teilnehmern**, davon maximal **5 Teilnehmer mit Pferd**.

---



# Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs

## Herausforderung Langstrecke

### Distanzreiten und Distanzfahren

## Kosten

- **Teilnahme mit Pferd: 260 €**
- **Teilnahme ohne Pferd: 100 €**

Im Preis enthalten:

- komplette Seminarteilnahme
- Theorie- und Praxiseinheiten
- Verpflegung
- Teilnahmebescheinigung

#### Anzahlung bei Anmeldung:

130 € (mit Pferd) bzw. 50 € (ohne Pferd)

Boxenmiete und Unterbringung sind **nicht** im Seminarpreis enthalten und müssen vor Ort beglichen werden.

---

## Verpflegung

Im Seminarpreis enthalten:

- Mittagessen
- Kaffee und Kuchen
- Abendessen
- Auswahl alkoholfreier Getränke

---

## Unterbringung

### Für Pferde

- Boxen am Hof (begrenzte Anzahl): **60 € / Seminar** inkl. Service, Heu/Heulage
- Paddock am Hof: **15 € / Seminar**
- Paddock im Zelt: **25 € / Seminar**

Externe Gastboxen:

- Wägerhof (ca. 6 Min / 4 km) <https://pferdepension-wintermoor.de>
- Hof Barrl (ca. 15 Min / 12 km, auch Hotel) <https://www.hofbarrl.de>



## Fortgeschrittenen-Seminar F-Kurs

### Herausforderung Langstrecke

### Distanzreiten und Distanzfahren

#### Für Teilnehmer

Übernachtungsmöglichkeiten in Wesseloh:

- Ferienwohnung bei Paulchen <https://www.beipaulchen.com>
- Bed & Breakfast Wesseloh <https://housty.net/hotel/bed-breakfast-wesseloh>
- Landgasthaus Wesseloh <https://gasthauswesseloh.de>
- Pension Schnuckenhofer <https://www.schnuckenhofer-wesseloh.de>

---

#### Nach dem Seminar

Im Anschluss besteht die Möglichkeit:

- einer **individuellen Weiterbetreuung** durch Gaby (auch telefonisch) und Thomas (Unterricht)
- der **Reservierung eines Startplatzes** für die Thomashofdistanz 2026 bis 14 Tage nach Veröffentlichung der Ausschreibung
- sowie der Teilnahme an weiteren aufbauenden Seminaren

---

#### Anmeldung und Kontakt

Anmeldung online unter <https://www.thomashofdistanz.de/academy>

Infos unter Telefon und WhatsApp: +49 15563 139640

Anmeldungen sind **nur nach Anzahlung gültig**. Zahlung per PayPal oder Überweisung mit Angabe von Teilnehmername und Kurs. Anmeldeschluss ist der **06.03.2026**.