

Johan Zagers
Kathleen Keller
Anabel Balkenhol
Steffen Peters
Isabell Werth
Hubertus Schmidt

Wie unsere Top-Reiter trainieren

Johan Zagers und Question de Liberté.

DIE WEGE ZUM ERFOLG

Wie trainieren eigentlich die ganz Großen? In **inRide** beschreiben sechs Weltklasse-Reiter, wie eine typische Dressur-Arbeitswoche bei ihnen abläuft. **VON IRINA LUDEWIG UND BETTINA HALBACH**



KOOPERATION

Der Wochenplan von Montag bis Sonntag ist abhängig von der Termin- und Turnierplanung. Damit ein Spitzenpferd bei Laune bleibt, stets hochmotiviert mitmacht und willig kooperiert ist in den Top-Sport-Ställen reichlich Abwechslung angesagt. **Johan Zagers:** „Question steht in einer Paddockbox mit zusätzlichem Fenster in die Stallgasse. Er kommt täglich zwei bis drei Mal raus – insgesamt rund zweieinhalb Stunden. Morgens findet meist leichtes Joggen, ein Geländeritt oder Konditionsarbeit statt, mittags Dressurarbeit und nachmittags kommt er aufs Laufband, zum Gras- und spazieren gehen. Weil Question viel Beschäftigung braucht, wird er täglich geritten. Longiert wird nur zum Freibocken. Ausgebundenes, gymnastizierendes Longieren mag er nicht!“

Ein Pferd so zu trainieren, wie es die Topreiter tun, ist fast ein Vollzeitjob. Aber für die meisten Reiter im Großen Sport ist das Reiten ja auch der Beruf. Man muss aber kein Profi sein, um seinem Pferd ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zu bieten. Mit etwas Organisationstalent und Disziplin ist es zum Beispiel gar nicht so schwer, sein Pferd mehrmals am Tag draußen zu haben. Morgens Weidegang, nachmittags Führenanlage, abends Reiten – das ist von den Möglichkeiten her in fast allen modernen Pferdebetrieben drin.

Wer kein Geld für Service hat, kann sich mit anderen Einstallern zusammenschließen. Einer stellt raus, der andere holt rein etc. Wer mehrere Pferde reitet, kann während des Reitens die anderen in der Führenanlage bewegen oder auf die Wiese stellen. Ist ein bisschen Rennerei, aber sehr effektiv. Beim Reiten sollte man ruhig den Mut haben, der eigenen Lust zu folgen. Wer hat schon wirklich Spaß daran, jeden Tag nur Vokabeln zu pauken. Man möchte endlich sprechen. Genauso steht's mit den Lektionen. Noch mal Schulterherein, noch mal und noch mal – das bringt vielleicht Rou-

tine, aber keinen strahlenden Glanz. Die große Gefahr dabei: Das Pferd verliert die Motivation, und die ist das Wichtigste.

Mit Phantasie und Ideenreichtum kann sich jeder Hobbyreiter ein Trainingsprogramm zusammenstellen, das Spaß macht und weiter bringt. Montags Longieren, Dienstags auf dem Springplatz Galopptraining und danach Dressur zwischen den Hindernissen. Mittwoch Intensivtraining (z. B. bei der Reitstunde). Donnerstag das Gelernte nacharbeiten – aber auf einem anderen Platz. Freitag Kondition im Gelände und ein paar Lektionen auf dem Waldweg.

Es gibt mehr Abwechslung als Wochentage. Und sei es nur, dass man die Arbeitsphasen und Entspannungsphasen in veränderlichen Zeitspannen und Techniken reitet. Lassen Sie sich einfach mal davon inspirieren, wie es die Topstars der Reiter halten. Auf den folgenden vier Seiten geben Johan Zagers, Kathleen Keller, Anabel Balkenhol, Steffen Peters, Isabell Werth und Hubertus Schmidt **inRide**-Leserinnen und -Lesern exklusiv Einblick in ihren Trainings-Alltag, verraten ihre Philosophien und geben Tipps.



KONZENTRATION

Reiten lernt man nur durch reiten. Aber ausdrucksstarke und dabei korrekte Prüfungs-Ritte erreicht man nicht durch ständiges üben der Aufgaben. Je sicherer ein Reiter ist, desto mehr kann er hochkonzentriert und effektiv im Baukasten-System trainieren. **Johan Zagers:** „Ein Abspulen von Lektionen gibt es bei mir nicht. Ich frage auch nicht alle Lektionen in jeder Trainingseinheit ab. So setze ich Akzente und fokussiere beim Üben, was verbessert werden muss. Das kann z. B. der Wechsel sein, der mehr nach vorne durchgesprungen werden soll oder das Erhalten des Schwungs in den Traversalen oder mehr Durchsprung in den Pirouetten. Wichtig für die Konzentration ist, dass die Arbeit immer wieder mit erhollenden Schrittpausen unterbrochen wird. Man darf sein Pferd im eigenen Eifer nie überfordern. Wenn ihm die Arbeit zu schwer wird, verliert es die Lust – und dann nützt die schönste Lektion nichts.“

KONDITION

Bergauf und bergab klettern im Gelände bringt Entspannung, Beweglichkeit und Kondition – eine wichtige Grundlage für das sportliche Pferd. **Johan Zagers:** „Man muss herausfinden, was das Pferd mag und was nicht, um den Spaß auch an dieser Arbeit zu erhalten. Auch Galopparbeit und die Tatsache, dass ein Pferd mehrmals am Tag rauskommt, sind schon eine gesunde Beanspruchung, die fit macht.“



Johan Zagers: Pferde bei Laune halten

Mit seiner Familie betreibt **Johan Zagers** einen Dressurstall in Wülfrath bei Wuppertal. Er ist Stützpunkttrainer Dressur im Rheinland und Mitglied des Disziplinbeirates Ausbildung des Pferdesportverbandes Rheinland. Bis Ende 2010 trainierte der gebürtige Belgier, der schon 17 Pferde bis Grand Prix ausgebildet hat, erfolgreich die brasilianische Nationalmannschaft. Mit dem zwölfjährigen Question de Liberté von Quidam de Revel und dem gleichaltrigen Oldenburger Rubinstein-Sohn Rolls-Royce vertritt er Belgien selbst aktiv im Viereck, ritt im Sommer beim CHIO Aachen im Nationspreis Grand Prix. Johan Zagers hat – wie die meisten von **inRide** für diesen Report angesprochenen Spitzenreiter – eine eigene strikte Trainings-Philosophie und Grundsätze – aber kein Pauschalprogramm. Jedes Pferd wird individuell, seinen Stärken und Schwächen, seinem Interieur und Exterieur entsprechend, trainiert.

Basisarbeit

Zagers steht in der blitzblank gefegten Stallgasse und erklärt beim Satteln von Question de Liberté die Besonderheiten des riesigen kastanienbraunen Wallachs: „Er ist seit fünf Jahren bei uns, war vorher in Springausbildung, hat ja auch eine Springabstammung. Ich war bei unserer ersten Begegnung direkt begeistert von der Art, wie sich der Wallach bewegen konnte,



Johan Zagers bietet seinem Grand Prix Kracher Question de Liberté täglich 2,5 Stunden Programm.

von seiner enormen Schulterfreiheit. Und noch mehr überzeugte mich sein Interieur: seine Persönlichkeit, seine Einstellung zur Arbeit, sein spezieller Charakter, sein Temperament. Ein Pferd auszubilden ist langwierig. Darum bin ich vorsichtig mit Visionen. Aber Questions Talent für Piaffe und Passage war klar erkennbar.“ Nach zwei Jahren ging der Braune erfolgreich seinen ersten Prix St. Georges, im Jahr darauf stellte Zagers ihn auf Grand Prix Ebene vor. „Dabei nahm ich mir die Zeit, Question de Liberté erst einmal auf meine Seite zu holen, ihn kennenzulernen. Am Anfang gab es nur dressurmäßige Basisarbeit. Das Erlernen aller Lektionen,

ging danach relativ einfach und schnell.“ Passion, Wissbegierde, Willenskraft, Ideenreichtum und Neugierde sind für Zagers wichtige Eigenschaften eines Dressur-Ausbilders, um Pferde erfolgreich ausbilden zu können. „Question ist sehr athletisch aber durch seine Größe auch etwas schlaksig. Die großen Bewegungen sind gefährlich, weil sie zu schnellem Verschleiß führen können. Question ist sehr intelligent und ein Pferd mit starker Persönlichkeit. Er zeigt deutlich, was er mag und was nicht. Das muss ein Ausbilder akzeptieren, sonst verweigert das Pferd die Mitarbeit. Zwang mag er gar nicht. Also galt es, sein Training so zu ge-

stalten, das er motiviert und ausbalanciert bleibt. Auch beim Konditions-Training zeigte sich deutlich, was ihm gefällt und was nicht. Eine zu starke Beanspruchung verunsicherte ihn mehr, als dass es positive Veränderungen zeigte. Die Kunst des Trainings insgesamt bei ihm besteht darin, zwischen technisch korrektem Reiten und Spaß an der Arbeit die richtige Mischung zu schaffen.“

Ausstrahlung

Routine, Erfahrung, Hintergrundwissen und Einfühlungsvermögen machen für Zagers die Qualität eines Trainingsplans aus. „Das A und O beim Reiten ist, immer die Hinterbeine des Pferdes zu kontrollieren und zu aktivieren. Lektionen zu lernen und zu reiten sind weniger das Problem. Wenn es gelingt, ein Pferd geschlossen, fleißig und reaktiv zu halten und dann noch eine tolle Ausstrahlung hinzu kommt bei einem Pferd, das sich gerne zeigt und im Viereck noch mal einen drauflegen kann, ist das Ziel erreicht. Wichtig ist, nicht jeden Tag bis ans Maximum zu gehen. Ich möchte Question zum Beispiel trotz der notwendigen Durchlässigkeit und technischen Sauberkeit bei Korrekturen nicht verunsichern. Dazu muss ich für seine psychische Ausgeglichenheit und gesunde Basis-kondition sorgen und Lektionen auch mal spielerisch abfragen.“ Dafür geht Zagers dann auch mal auf den Springplatz, trabt über Stangen, piaffiert zwischen Hindernissen und nutzt Blumenkästen als Zentrum für das Pirouetten-Training.

Fotos Irina Ludewig • Privat • Equitana/Holger Schupp

Kathleen Keller: Wir wollen Spaß



Viel Freizeit vom Viereck auf Wiese, Paddock und Galoppbahn: Kathleen Keller und ihr Wonder.

Dieses Jahr wurde sie als jüngste Siegerin des Hamburger Dressurderbys gefeiert. Am Start war **Kathleen Keller** (21) mit dem 14-jährigen dunkelbraunen Hannoveraner Wallach Wonder FRH von Werther. 2008 war Kathleen mit ihm bereits dritte bei den Deutschen Meisterschaften für junge Reiter in Hannover geworden. Trainings-Tipps und Anregungen bekommt Kathleen, die selbst auch schon über jahrelange Erfahrungen verfügt, von ihren Eltern, Reitmeister **Dolf-Dietram Keller** und seiner Frau **Manuela**. Sie betreiben die Reitsportanlage **Weißfelde** in Harsefeld (Niedersachsen). „Das freie Laufen ist sehr wichtig für Wonder. Es bringt ihm unglaublich viel Spaß. Er kommt täglich für etwa zwei Stunden auf die Weide – mit Gamaschen, Hufglocken, Paddockdecke. Bei schlechtem Wetter wird er am Halfter longiert. Auch auf Tur-

nieren wird Wonder laufen gelassen, dazu finden wir immer eine Möglichkeit. Vor und nach dem Training gehen wir 20 bis 30 Minuten Schritt auf unserer Rennbahn und im Wald. Die eigentliche Trainingsphase beträgt 40 bis 45 Minuten. Ich reite die einzelnen Lektionen, mache Handarbeit zur Intensivierung der Piaffen und Passagen.

Longe & Gelände

Wenn kein Turnier ansteht, trainiert Kathleen kürzer – nur 30 bis 40 Minuten an drei bis vier Tagen. An den anderen Tagen wird Wonder ausgedient longiert oder sie geht mit ihm ins Gelände und auf die Rennbahn. „Er liebt es, so richtig schnell zu galoppieren. Einmal in der Woche springe ich mit ihm in Verbindung mit Rennbahn, Gelände oder Wald. All diese Dinge sind sehr wichtig als Ausgleich und zur Motivation von Wonder, damit er freudig bei der Arbeit bleibt.“

Anabel Balkenhol Zwei mal täglich

Dablino gibt mir ein „fantastisches Reitgefühl“, erzählt **Anabel Balkenhol** (39) aus Rosendahl-Höven im Münsterland. Die gelernte Bürokauffrau ist seit 2007 selbstständig, bildet Pferde bis zur höchsten Klasse aus. Mit Dablino gewann sie 2010 Mannschaftsbronze bei der Weltmeisterschaft in Kentucky und wurde dieses Jahr Dritte bei den Deutschen Meisterschaften in Balve. Annabel Balkenhol trainiert den elfjährigen Hannoveraner Wallach an sechs Tagen in der Woche, sucht dazu auch den Rat ihres Vaters, Mannschafts-Olympia-Sieger **Klaus Balkenhol**.

Bei jedem Wetter

Sie erzählt: „In Turnierphasen geht Dablino zwei Mal am Tag: Vormittags oder nachmittags 45 Minuten Dressur, und dann saddle ich ihn noch mal zum Ausreiten, zum Beispiel um unsere Rennbahn. Das Wetter spielt keine Rolle, außer es regnet richtig. Schön am Ausreiten ist ja, dass sich der Schritt des Pferdes dabei gut entwickelt.“ Die Dressurarbeit mit Dablino ist gut durchgeplant: „Ich beginne im Schritt am langen Zügel. Nach circa zehn Minuten nehme ich Dablino auf, reite Schulterherein, Renvers und Travers, manchmal auch Traversalen, das macht ihn schön rund. Anschließend trabe ich leicht, Sorge dafür, dass Dablino lang und tief geht, mit der Nase vor der Senkrechten. Seine tiefe Kopfhals-Einstellung behalte ich

beim Lösen auch in den Trab-Galopp-Übergängen bei. Nach einer Schrittphase am langen Zügel trabe ich Dablino wieder an, arbeite an Durchlässigkeit und Grundfleiß im Trab und Galopp. Schulterherein und Travers sind Lektionen, die ich häufig übe, Piaffen und Passagen dagegen nicht. Sie strapazieren Dablino's Sehnen und Bänder zu sehr, genauso wie Trabverstärkungen. Es gibt eine Studie, die besagt, eine Trabverstärkung sei für ein Pferd



Anabel Balkenhol: Auf Erfolgskurs mit Dablino.

so anstrengend, wie ein ganzer Springparcours.“ Wichtig sind der Dressurreiterin die Schrittphasen. „Ich baue sie immer wieder in die Arbeitsphase ein, damit Dablino körperlich und mental Entspannung findet. Und damit er seine gute Laune behält reite ich ihn Sonntags grundsätzlich aus, stelle ihn auf die Wiese oder gehe mit ihm an der Hand grasen. Außerhalb der Turniersaison steht für Dablino oft einfach nur ein frischer Galopp auf der Rennbahn an. Ich stehe dabei in den Bügeln, genieße den Fahrtwind und das hohe Tempo.“

Transport-Service GmbH
Internationale Pferdetransporte
Fon: 0 52 04 / 89 01 11
www.johannsmann-pferdetransporte.de

Johannsmann
Transport-Service GmbH

Perfekte Pferdetransporte in Europa

Vertrauen Sie unserer perfekten Logistik – zum Wohle Ihrer Pferde.

Sattlerei
www.sattlerei-hennig.com • fon: (033238) 80561

Hennig
Das Original!

© collage grafik 2011



Steffen Peters: Die Gesundheit erhalten

Der gebürtige Deutsche **Steffen Peters** (47) steht auf Rang 9 der Welt-rangliste Dressur. Er war mehrfach bei olympischen Spielen und Weltmeister-schaften im US-Nationalteam und wurde 2009 mit dem dunkelbraunen Wallach Ravel (13) Weltcup-sieger in Las Vegas, siegte im gleichen Jahr in Aachen in der Grand Prix Kür. Dieses Jahr wurde er mit Ravel beim CHIO Zweiter. Peters erläutert: „Ravel hat viel Talent, gibt sich unter dem Sattel viel Mühe, ist stets bereit, das Höchste zu leisten.“ Sein Ziel ist, täglich so zu trainieren, dass Ravel immer Spass an der Arbeit hat. Wichtig sind Peters dabei zwei Aspekte: „In meinen Augen ist 75 Prozent der Dressur bei Pferden Kopfsache. Und dass ein Pferd körperlich ausgereift ist, heißt noch lange nicht, dass es mental auch schon zu größeren Aufgaben bereit ist.“

Statt Wiese Laufband

Steffen Peters arbeitet oft mit einem Trainer, vor Aachen 2011 bat er Reitmeister **Johann Hinemann** in Voerde um Rat: „Es dauerte Jahre, Ravel zum Grand Prix-Pferd auszubilden. Ich möchte mir die Freude an seinem Können und ihm die Gesundheit noch lange erhalten.“

Zu Hause ist Steffen Peters in San Diego, Kalifornien, wo er und seine Frau Shannon die Reitanlage Arroyo del Mar betreiben.

Das Trainingsprogramm ist vielseitig, Peters: „Vor einem großen Turnier geht Ravel an sechs Tagen in der Woche unter dem Sattel. Er kommt mindestens zwei Mal am Tag raus. Das eigentliche Dressurtraining dauert 45 Minuten, die andere Zeit, die er bewegt wird, geht er viel Schritt. Unsere Anlage hat 15 Hektar, sie bietet dazu tolle Möglichkeiten. Ravel tobt sehr, wenn ich ihn aufs Paddock oder auf die Weide stelle. Die Gefahr, dass er sich weh tut, ist hoch. Ich würde ihm gerne mehr von dieser Art Freiheit, gönnen, tendiere aber dazu, auf Nummer sicher zu gehen, lasse Ravel meist lieber ausgiebig an der Hand grasen, denn auch das gefällt ihm. Mittags geht er seit einigen Monaten eine Viertel Stunde auf dem Laufband: fünf Minuten normal und dann zehn Minuten bergauf. Dadurch baut er Kraft und Kondition auf, so, dass ich in Aachen in der Kür 2011 zum Beispiel mehr Pferd unter mir hatte, als 2009. Da Ravel einen eher schwachen Rücken hat, achte ich darauf, ihn vor dem Reiten von Lektionen immer gut in



die Tiefe zu reiten, also die Muskulatur aufzuwärmen, sie zu dehnen und zu lockern.“

Schritt für Arbeit nutzen

Peters erläutert: „Trabverstärkungen, Traversalen und Pirouetten bedeuten für jedes Pferd eine sehr hohe Verletzungs-gefahr, da sie den Bewegungsapparat stark beanspruchen. Ravel bekommt für diese Lektionen meistens Noten so um die 7,5 bis 8, ich sehe also keinen Grund, täglich daran zu üben. Die Wechseltour arbeite ich dagegen täglich durch. Viel Wert lege ich auf Schrittpausen während der Arbeit, wobei ich Ravel dann nicht bummeln lasse, sondern zum Beispiel starken Schritt oder Übergänge vom Mittelschritt zum versammelten Schritt reite.“

Fotos Sheryl Ross • Privat

Im Stall Werth haben alle Pferde eine Sechstageswoche, sie werden zwei Mal täglich bewegt, 40 Prozent der Zeit ist spezifisches Dressurtraining, 60 Prozent dienen dem Aufbau von Kondition und dem psychischen Ausgleich. **Isabell Werth**, Olympiasiegerin, dreifache Weltmeisterin, fünffache Europameisterin und elffache Deutsche Meisterin: „Morgens gehen meine Pferde 20 bis 30 Minuten Dressur und nachmittags dürfen sie an der Hand grasen oder werden eine halbe bis drei Viertel Stunde Schritt geritten. Ich achte sehr darauf, dass die Pferde auch vor und nach dem Dressurreiten 15 bis 20 Minuten Schrittarbeit machen. Die jungen Pferde haben gelegentlich kürzere Trainingseinheiten, die älteren ab sieben Jahren, die bereits richtig Sport gehen, sind morgens grundsätzlich eine Stunde unter dem Sattel. Als Ausgleich zur Dressur galoppiere ich am arbeitsfreien Tag über die Rennbahn, mache einen kleinen Sprung oder reite über Cavaletti. Meine Pferde dürfen aber auch mal richtig an der Longe toben – es sind schließlich Lebewesen.“

Die Beine der vierbeinigen Sportler sind wertvoll: „Für die Arbeit unter dem Sattel und beim Longieren nehme ich

Isabell Werth: Meine Sechs- Tage-Woche

Isabell Wert und Ernie beim Dressurfestival 2011 in Lingen.



grundsätzlich Gamaschen oder Bandagen und Sprungglocken.“

Isabell Werth trainiert ihre Pferde individuell, z. B. die derzeitigen Erfolgspferde El Santo NRW, genannt Ernie (10), und Satchmo (17): „Mit Ernie erritt ich 2011 schöne Siege, aber ich will ihn noch weiter aufbauen. Ihn reite ich die 20 bis 30 Minuten Dressur so, dass er dazu lernt, noch mehr Routine bekommt fürs Turnier. Ich verfeinere die Übergänge, das Einreiten, das Halten. Er soll sich in der Prüfung nicht erschrecken, weil ich auf einmal zu viel von ihm will.“

Gymnastik für Satchmo

Ernie kommt nicht auf die Weide, wegen der Verletzungsgefahr. Satchmo dagegen wird mit seinen 17 Jahren allmählich an die Weide gewöhnt, zusammen mit einem kleinen Pony, damit er die Freiheit kennt und später sein Rentnerdasein genießen kann.“ Höhepunkt seiner Karriere war sicherlich 2006, als ich mit ihm Doppelgold bei der Weltmeisterschaft in Aachen gewann. Satchmo kennt alle Lektionen, ist sehr turniererfahren, ich gymnastiziere ihn, damit er gesund bleibt, frage die hohen Lektionen nur ab und zu ab.

Hubertus Schmidt: Täglich Traversalen



Hubertus Schmidt und Valentino.

Mehr als 30 Pferde bildete **Hubertus Schmidt** (52) zur Grand Prix-Reife aus, wurde mit Wansuela Suerte in der Mannschaft 2004 Olympiasieger, 2006 Weltmeister, 2005 Europameister. Der Reitmeister trainiert auf dem *Fleyenhof* in Borcheln-Etteln den neunjährigen Wallach Valentino G und den achtjährigen Hengst Imperio für den internationalen Sport. Sie kommen zwei Mal am Tag raus: „Pferde können ruhig öfter, also drei Mal am Tag, bewegt werden“, so der Reitmeister.

Der Sinn von Lektionen

Unter der Woche gehen seine Pferde an sechs Tagen je 45 Minuten Dressur, werden zusätzlich im Schritt ausgeritten oder spazieren geführt, dürfen ausgiebig an der Hand grasen. „Aber auch am Ruhetag bewegen wir alle Pferde, so dass sie zufrieden sind“, so Schmidt. Unterm Sattel absolvieren die vierbeinigen Athleten ein anspruchsvolles Programm, unterbrochen von vielen Schrittpausen und auch vor und nach dem Reiten führen Mitarbeiter die Pferde 10 bis 15 Minuten im Schritt. Hubertus Schmidt denkt nach, bevor er reitet, plant woran er wann, warum und wie mit welchem Pferd trainiert: „Gelegent-

lich übe ich zu Hause oder auf dem Abreiteplatz genau die Abfolgen, die im Aufgabenbuch der FN stehen, wie die Pirouette und Passage-Übergänge. Doch ein dumpfes Abspulen von Lektionen ist falsch. Jede Lektion aber hat ihren Sinn. Traversalen reite ich täglich, weil der Trab dann schön schwungvoll wird, auch Schulterherein – das gymnastiziert das ganze Pferd.“

Schmidt baut das Training stets vom Leichten zum Schweren auf. „Die doppelten ganzen Traversalen, die kleinen Pirouetten und der starke Trab sind sehr anstrengend. Ich gymnastiziere die Pferde so, dass ich diese Lektionen bei Bedarf abfragen kann. In der täglichen Arbeit reite ich flachere Traversalen und große Arbeitspiroetten, auch lege ich im Trab viel zu und fange wieder ab. Um meine Ziele zu erreichen, nutze ich fernere Lektionsfolgen. Zum Beispiel be-reite ich die Pirouetten mit Galopp-traversalen vor, weil ich in den Traversa-len schon die Längsbiegung und die Seit-wärtbewegung habe, die ich nachher in der Pirouette brauche. Wichtig ist, dass intensiven Trainingswochen auch mal fünf bis sechs Wochen der Regeneration folgen. Dafür orientiere ich mich individuell am Pferd.“

Fotos Jan Reumann • www.sportfotos-Lafrentz.de