

# Großen Pferdesport hautnah erleben

■ „Pforzheimer Dressurtag“ finden vom 7. bis 10. April statt.  
■ Erstes Grand-Prix-Turnier 2022 in Baden-Württemberg.

SUSANNE KNÖLLER | PFORZHEIM

Vor einem Jahr machten die „Pforzheimer Dressurtag“ Schlagzeilen in der ganzen Republik. Damals erlitt Olympia-Reiterin Dorothee Schneiders Pferd „Rock'n Rose“ während der letzten Siegerehrung des Turniers einen Aortenabriss und starb.

Am kommenden Wochenende finden nun die 13. Pforzheimer Dressurtag auf der Reitanlage Buckenberg statt. Dorothee Schneider, die derzeit mit zwei Pferden im Olympiakader gelistet ist, ist nicht am Start. Sie wird ihre Pferde beim Dressurfestival Zeutern satteln. Mit dem Unglück des vergangenen Jahres hat das aber nichts zu tun, ist sich Christian Kraus, Vorsitzender des ausrichtenden Pforzheimer Reitvereins, sicher. „Der Start von Dorothee Schneider bei den Pforzheimer Dressurtagen war damals ein, wahrscheinlich Corona geschuldeter, Exkurs ins Ländle. Als Kaderreiterin hat sie zahlreiche Pflichtstarts zu absolvieren und ihre Saison ist straff durchgeplant“, so Kraus.

Er freut sich auf viele andere klangvolle Namen. „Viele Top-Rei-

„Viele Top-Reiter aus Süddeutschland haben genannt. Denn Pforzheimer ist das erste Grand-Prix-Turnier in Baden-Württemberg in der noch jungen Saison 2022.“

CHRISTIAN KRAUS, Vorsitzender des Pforzheimer Reitvereins



Dorothee Schneiders „Rock'n Rose“ erlitt bei der Siegerehrung im vergangenen Jahr einen Aortenabriss und starb. Dieses Jahr ist die Reiterin nicht dabei.

ter aus Süddeutschland haben genannt. Denn Pforzheimer ist das erste Grand-Prix-Turnier in Baden-Württemberg in der noch jungen Saison 2022.“ Doch auch Pferdesportler aus dem Reiterrang Hügelland und aus Nordbaden können in Pforzheimer satteln.

Die durchwachsenen Wetterprognosen bereiten dem Vorsitzenden keine Bauchschmerzen: „Es wird nass, aber kein Winter.“ Da beim Pforzheimer Reitverein die Stallzelte und Hallen unmittelbar zusammen liegen und das Reiter-Casino beheizt sei, mache er sich keine Sorgen.

Der Höhepunkt für die Besucher sei der Grand Prix am Sonntag. „Das ist die Königsklasse, aber jede Prüfung ist ein Höhepunkt, je nach Interessenschwerpunkt“, sagt Christian Kraus.

Los gehe es am Donnerstag mit den jüngeren Pferden in den Dressurprüfungen, gefolgt von den Nachwuchs- und regionalen Prüfungen am Freitag. „Ganz besonders freue ich mich,

dass Ann-Kathrin Lachemann am Samstagabend das Goldene Reitabzeichen verliehen bekommt. Das ist eine großartige Ehre“, so Kraus weiter.

Der Samstagabend sei vor Corona für die Grand-Prix-Kür reserviert gewesen. „Darauf haben wir bewusst verzichtet. Eine Kür vor leeren Zuschauerrängen macht keinen Spaß“, so der Vorsitzende des Pforzheimer Reitvereins. Die Planungen des Turniers würden bereits seit Monaten laufen und da seien sich die Turnierleiter Christian Kraus und Michael Walter einig gewesen, dass man kein Risiko eingehen wolle.

Nun hoffen die Verantwortlichen um Christian Kraus, dass die Besucher vernünftig sind. „Innerhalb geschlossener Räume bitten wir als Hausherr weiterhin um das Tragen einer Maske“, erklärt Kraus. Dafür ist der Eintritt an allen Tagen frei. Parkmöglichkeiten gibt es entlang des Heuwegs und im Gewerbegebiet Altgefäll.

## Reitsport

### DRESSURTAG, RV PFORZHEIM

#### Donnerstag, 7. April:

8 Uhr: Dressurprüfung Kl. A  
11.30 Uhr: Dressurprüfung Kl. L  
15.30 Uhr: Dressurprüfung Kl. M  
18.30 Uhr: Dressurprüfung Kl. M

#### Freitag, 8. April:

8 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*\*\*, Inter II  
12 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*, Quali für St. Georg Special\*  
15.15 Uhr: Dressurprüfung Kl. M\*  
20.30 Uhr: Jugendförderprüfung Nordbaden/Reiterrang Hügelland  
21.45 Uhr: Wertung zum Ringcup 2022 (Hügelland)

#### Samstag, 9. April:

8 Uhr: St. Georg Special\*  
11 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*\*\*  
14 Uhr: Pony-Dressurprüfung Kl. L\*\* - Trense  
16.30 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*, Profis, Quali für Inter I  
20 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*, Amateure, Quali für Inter I

#### Sonntag, 10. April:

8 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*\* - Inter I  
11 Uhr: Reiter-Wettbewerb  
12.30 Uhr: Dressurprüfung Kl. L\*\* - Kandare, Quali zum Nürnberger Burgpokal  
14 Uhr: Dressurprüfung Kl. S\*\*\*, Grand Prix



Jasmin Schaudt und „Fano“ sicherten sich bei den „Pforzheimer Dressurtagen“ 2021 den Sieg im Grand Prix.

FOTOS: PZ-ARCHIV/BECKER

## Fan-Bus der SG nach Konstanz

PFORZHEIM. Die SG Pforzheimer/Eutingen bietet im Rahmen der Aufstiegsrunde zur 2. Handball-Bundesliga fürs Auswärtsspiel am kommenden Samstag einen Fanbus nach Konstanz an. Treffpunkt an der Turnhalle Eutingen ist um 16.15 Uhr. Anmeldung bis Mittwochvormittag per Whats App an 01 76 / 22 71 60 34. pz

## Sport-Telegramm

■ Die Polin Iga Swiatek ist nun auch offiziell die neue Nummer eins der Tennis-Weltrangliste. Die 20-Jährige folgt auf die Australierin Ashleigh Barty, die überraschend ihren Rückzug aus dem Profiteennis verkündet hatte. Die einstige French-Open-Siegerin Swiatek hatte am Wochenende das Turnier in Miami gewonnen. Beste Deutsche ist als 16. Angelique Kerber.

■ Der zweimalige Welthandballer Niklas Landin kehrt nach acht Jahren im Tor des deutschen Rekordmeisters THW Kiel im Sommer 2023 in seine dänische Heimat zurück. Der 33-Jährige hat einen Vierjahresvertrag beim ambitionierten Verein Aalborg Handbold unterzeichnet.

■ Handball-Nationalspieler Timo Kastening hat sich einen Kreuzbandriss und einen Riss des Innenmeniskus im linken Knie zugezogen. Daher wird der 26-jährige Rechtsaußen dem Bundesligisten MT Melsungen und der DHB-Auswahl für Monate fehlen.

■ Bei Fußball-Bundesligist VfB Stuttgart hat Philipp Förster nach einer Erkrankung erstmals mittrainiert. Borna Sosa (Adduktorenbeschwerden) trainiert weiter individuell.

■ Der FC Bayern München muss mal wieder mehrere Wochen auf Mittelfeldspieler Corentin Tolisso verzichten: Der 27-jährige Franzose erlitt einen Muskelfaserriss im Oberschenkel.

21. März – 10. April

## PZ-/AOK-Frühjahrskur

aktiv

gesund

fit

### Frühstück

#### Kichererbsenpaste Hummus

3–4 Portionen

1 Dose Kichererbsen (425 g)  
50 ml Wasser  
1–2 EL Tahin (Sesampaste)  
1 TL Paprikapulver  
½ Zehe Knoblauch, geschält  
1 EL Zitronensaft  
Salz

Alle Zutaten zu einer feinen Creme mixen. Sollte der Hummus zu dick sein, noch etwas Wasser darunter mixen.

TIPP: Hält sich in einem verschlossenen Glas bis zu einer Woche im Kühlschrank. Fett: 5 g



FOTO: PIXEL-SHOT - STOCK.ADOBE.COM

### Fitness-Tipp

#### Schnell und intensiv – beim Intervall-Training an die Grenzen kommen



Doppelt gut: Sich auszupowern und zudem das Herz-Kreislaufsystem anzuregen ist der Hintergrund der Übungen, die AOK-Coach Felix Hailer in diesem Video zeigt.

FOTO: TVBW



Es ist eine Kombination aus „Alles geben“ und Erholung: Das High Intensity Intervall Training – englisch für hochintensives Intervalltraining (HIIT). Es vereint zwei der effektivsten Trainingsmethoden miteinander. Zum einen das Training mit nahezu maximaler Intensität – high intensity –, welches zur Muskelerkennung und der maximalen Sauerstoffaufnahme in den Muskel führt. Das Hiit-Training soll zudem die Teilnehmenden an ihre Belastungs-Grenzen bringen und zur Fettverbrennung führen. HIIT-Workouts verbessern die sportliche Leistungsfähigkeit und Kondition sowie den Glukosestoffwechsel. „Wir beginnen mit einem kurzen Warm-Up“, erläutern die beiden AOK-Trainer Livia Quinzio und Felix Hailer. „Bei unserem Ausdauer-Workout geht es darum, ins Schwitzen zu kommen und sich mit verschiedenen Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem anregen, auszupowern.“ Alle Übungen sind laut Quinzio



und Hailer gelenkschonende Übungen, „bei denen wir auf Sprünge verzichten“.

Alle Interessierten können – wie gewohnt – die Übungen dieses Videos zuhause mitmachen.

Ein Video findet ihr hier:

pz-news.de/ fruehjahrskur



### Rezept

Tag 17 | 6. April

#### Morgen gibt es Naturreis mit Kichererbsen-vegetarischem Hack und Rettichsalat

Alle Rezepte für eine Person

#### Mittag Naturreis mit Kichererbsen-vegetarischem Hack und Rettichsalat

60 g Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten. Eine Portion gut gekühlt aufbewahren. Das aufgetaute Kichererbsen-vegetarisches Hack erwärmen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe dazugeben und nochmals abschmecken. Mit einer Portion Reis anrichten, mit 1 EL geriebenem



Grundlage: Kichererbsen – nicht näher mit der Erbse verwandt – finden sich unter anderem auch im beliebten Falafel-Imbiss.

FOTO: M.STUDIO-STOCK.ADOBE.COM

Parmesan und etwas gehackter Petersilie bestreuen. 12 g Fett

#### Dazu gibt es Milder Rettichsalat

1 Apfel  
150 g Rettich  
Salz, Rosenpaprika  
1 TL Öl  
1 EL Balsam- oder Obstessig

Apfel und Rettich in hauchdünne Scheiben hobeln, auf einem tiefen Teller anrichten und salzen. Mit Öl und Essig beträufeln und etwas durchziehen lassen. 4 g Fett

#### Abend Käsebrötchen und Kräuterjoghurt

etwas Kresse oder Petersilie  
1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett  
1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
1–2 Scheiben Vollkornbrot  
1–2 TL Tomatenmark  
20 g Schnittkäse

Die Kräuter hacken und mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Das Brot mit Tomatenmark bestreichen, mit Käse belegen und zum Dippen in Streifen schneiden. 7 g Fett