

# Her & DER

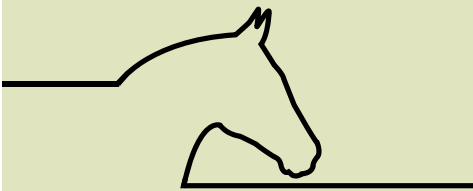
KNHS ENDURANCEVEERDRING

voorjaar 2019



de core stability van je paard | het nieuwe paardenhouden | groomloos rijden





## Colofon

**Coverfoto:** Georgette Zeijen en D-Prodigy tijdens het NK in 2018.

**Fotograaf:** Monique Moor

### Contactgegevens:

KNHS Endurancevereniging  
p/a Van den Boschlaan 97  
6717 ZD Ede  
www.endurancevereniging.nl

### Bestuur:

Catherine van Ravenstein (voorzitter)  
voorzitter@endurancevereniging.nl  
Marjolein de Wit-Klein (secretaris/ledenadministratie)  
ledenadministratie@endurancevereniging.nl  
Nienke Klomp (algemeen bestuurslid)  
Kicky van Loon (algemeen bestuurslid)  
Chris Berkers (algemeen bestuurslid)

### Wedstrijdsecretariaat KNHS:

KNHS Endurance, tel.: 0577 - 40 82 53  
Vragen m.b.t. startkaarten, tel.: 0577 - 40 83 00  
www.knhs.nl

### Vormgeving:

Boost design (Björn Lansman)  
www.boost-design.nl

### Redactie:

Melanie de Jong, Carolien Staal, Ilona van Roekel, Ineke Westers

### Tekstcorrectie:

Carolien Staal & Ilona van Roekel

### Eindredactie:

Carolien Staal

### Advertenties:

Plaatsing en kosten van advertenties in overleg met de redactie  
via email: [redactie.herender@gmail.com](mailto:redactie.herender@gmail.com)

### Kopij:

Artikelen, of ideeën voor artikelen, zijn altijd welkom. Plaatsing in overleg met de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden kopij, zonder opgave van redenen, in te korten of te weigeren. Het plaatsen van een artikel betekent niet dat de redactie en/of het bestuur de daarin gestelde meningen of standpunten deelt.

email: [redactie.herender@gmail.com](mailto:redactie.herender@gmail.com)

© 2019 Her & DER: Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of vermenigvuldigd zonder toestemming van de redactie, de auteur van het artikel en de fotograaf.

# Inhoud

voorjaar 2019

## 20



## Verder

- 03 Nieuws uit de Endurance wereld
- 08 Het nieuwe paardenhouden
- 10 Kinderen en endurance - een ware puzzel
- 11 De band tussen vrouw, hond en paard
- 13 Nederlandse endurance avonturen in de UK
- 15 1000 km te paard over de Mongoolse steppe
- 17 Kampioen word je niet alleen
- 20 Je paard fit voor het komende seizoen, en jij dan.....?
- 22 Starten in het buitenland
- 26 Endurance rijden zonder groom
- 28 Waarom ga je geen endurance rijden?
- 29 De core stability van je paard - waarom is die belangrijk en hoe train je ze?
- 31 Endurance rijden is teamsport
- 32 Handige checks voor aan het begin van het seizoen
- 35 Praktijktips, handigheidjes en wetenswaardigheden
- 37 Betere prestaties door inzicht in gedrag "Doe niet zo D..."
- 38 Annemarie's eerste endurancewedstrijd in het buitenland
- 39 Boekrecensie
- 41 Wedstrijdkalender 2019

## 13





### Sofie van Aggelen vlogt!

Vanaf maart 2019 gaat Sofie van Aggelen maandelijks vloggen voor de KNHS Endurancevereniging. Aan de hand van korte filmpjes vertelt ze alle ins & outs over de endurance. Per hoofdstuk worden verschillende thema's besproken. In maart beginnen we met een introductie over endurance waarin we antwoord geven op wat endurance is, van welke vereniging je lid moet zijn om wedstrijden te kunnen starten en wat je nodig hebt tijdens de wedstrijden. Andere thema's die de maanden daarna besproken worden, zijn onder andere de nationale wedstrijd, de internationale wedstrijd, trainen voor endurancewedstrijden en vrijwilligen. Het doel van de filmpjes is om promotie te maken voor endurance en nieuwe leden te werven voor de mooiste discipline binnen de paardensport. De filmpjes worden niet alleen op ons eigen YouTube kanaal gepubliceerd, maar zullen ook door de KNHS worden gedeeld.

### Jeugdcommissie is op zoek

Sinds jaar en dag is de jeugdcommissie een vaste ondersteuning van de KNHS Endurancevereniging. De jeugdcommissie richt zich op alle jeugdige leden tot 23 jaar. Na enkele jaren van een kleine toename van jeugd op nationale wedstrijden zien we in 2018 een lichte daling. Ondanks de terugloop in het aantal starts is het belangrijk dat er ook voor 2019 een mooi programma is voor de Nederlandse endurance jeugd. De jeugdcommissie is opgesplitst in enkele groepen, gebaseerd op leeftijd, doel en ambitie.

**Bixie endurance:** In seizoen 2018 is helaas de enige bixie activiteit in het water gevallen. Letterlijk, want door de vele regen was het terrein van het KNHS Centrum onbegaanbaar. Positief was wel dat er vele jonge ruiters zich hadden aangemeld! Daarom is het doel in 2019 deze activiteit weer te organiseren. De voorlopige datum daarvoor is de woensdag 1 mei op het KNHS Centrum. Tijdens het Bixie endurancespel leggen kinderen op hun eigen pony of paard een uitgezet parcours af. Na een aantal rondjes worden de paarden "veterinair" gekeurd. Het doel van de Bixie endurance is het promoten van de sport onder jonge kinderen en hun ouders en het geeft kinderen inzicht wat "conditie" betekent.

### Nieuwe en oude sponsors

Afgelopen seizoen hebben we afscheid genomen van onze trouwe sponsor Pavo. Daarom is de sponsorcommissie druk bezig geweest met het werven van nieuwe sponsors. En met succes! Vanaf seizoen 2019 heet de KNHS Endurancevereniging drie nieuwe sponsors welkom. Daarnaast hebben we natuurlijk ook nog lopende contracten. Aankomend seizoen zullen de volgende bedrijven de KNHS Endurancevereniging ondersteunen, waarvoor nogmaals hartelijk dank!



• **Soulmate Nutrition:** Soulmate Nutrition is al jaren bekend bij velen in de nationale en internationale endurancewereld en binnen de sport en fokkerij. Soulmate Nutrition biedt supplementen aan ter ondersteuning van de suppletie, spieropbouw, darmkwaliteit en algemene gezondheid van het paard. Bij Soulmate Nutrition kun je terecht voor advies op maat, ziekte of revalidatie. Voor meer informatie: [www.soulmate-nutrition.nl](http://www.soulmate-nutrition.nl)

• **Horsemolen:** HorseMolen is een opkomende en innovatieve producent van onder andere paardenvoeders. Het doel van HorseMolen is voorop blijven lopen met de hoogste kwaliteit voer en supplementen. HorseMolen biedt een brede range aan producten waarbij ze op detailniveau kijken naar de nieuwste, hoogwaardige grondstoffen zoals vitamines, mineralen, sporelementen en probiotica's voor een optimale darmgezondheid van het paard. Voor meer informatie: [www.horsemolen.com](http://www.horsemolen.com)



**Gezond Leusden**  
NATUURLIJK IN BALANS

• **Bemer/Praktijk Gezond Leusden:** Praktijk Gezond Leusden is bekend van het optimaliseren van de gezondheid van mensen, maar is nu ook bezig met paarden. Speciaal voor paarden verkoopt Praktijk Gezond Leusden de Bemer Veterinary Line. Met dit innovatieve, speciaal voor paarden ontwikkelde, product wordt de doorbloeding, met name in de kleine bloedvaten, gestimuleerd. Het gevolg hiervan is een betere aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen/supplementen naar de cellen en een betere afvoer van afvalstoffen vanuit de cellen. Hierdoor zullen paarden beter presteren en sneller herstellen. De Bemer Veterinary Line wordt door verschillende internationale topcombinaties gebruikt. Voor meer informatie: [www.gezondleusden.nl](http://www.gezondleusden.nl) bij Bemer onder behandelingen.

**Kinder endurance:** In seizoen 2018 zijn er op enkele locaties kinder endurance ritten georganiseerd. In 2019 staan er weer enkele activiteiten voor kinderen van 4 tot 14 jaar op het programma. Tijdens de ritten is er geen wedstrijdelement, maar draait het om plezier maken en leren wat endurance inhoudt. Onder begeleiding leggen de kinderen een parcours af van maximaal 15 kilometer en vindt er een veterinaire keuring plaats. In 2019 zijn er drie kinderritten in Someren, Bennekom en in Laag Soeren. Kijk voor meer informatie over locaties en datums op <http://knhs-endurancevereniging.nl/activiteiten-kalender/>

**Nationale Jeugd:** Helaas zijn er voor de nationale jeugd geen activiteiten geweest in seizoen 2018. De jeugd is de toekomst, zeggen ze. Daarom is de jeugdcommissie al enkele jaren bezig met het werven van een nieuw lid voor de commissie, helaas zonder succes. In seizoen 2019 wil de commissie werken met regioambassadeurs. Zij krijgen enkele wedstrijden in hun regio onder hun hoede waarbij zij de organisatoren van de wedstrijden helpen met het aandacht geven van de jeugd. De jeugdcommissie is op zoek naar vier enthousiaste ambassadeurs. Is een plek in de commissie voor jou teveel werk, maar wil je wél in de regio je steentje bijdragen aan de ontwikkeling van de nationale jeugd? Mail dan naar [endurancejeugd@outlook.com](mailto:endurancejeugd@outlook.com).

**Internationale Jeugd:** Onder leiding van bondscoach Jarmila Lakeman was 2018 een succesvol jaar voor de internationale jeugd. "Gelukkig" overschrijdt in 2019 niemand de jeugdige leeftijd waardoor er een ambitieuze en talentvolle groep is om ook in 2019 succesvol te presteren op nationale en internationale wedstrijden én het wereldkampioenschap in september in Pisa, Italië.

Naast de vier groepen jeugdruiters heeft de jeugdcommissie in 2018 óók aandacht besteed aan communicatie over jeugdruiters. Door middel van kleine interviews is de nationale en internationale jeugd een platform geboden om iets te vertellen over hun wedstrijd. Deze zijn gepubliceerd op de Facebookpagina van Endurancejeugd en de website [www.endurancejeugd.nl](http://www.endurancejeugd.nl). In 2019 zullen deze interviews worden doorgezet. Net als in 2018 zal de Jeugdcommissie in 2019 voorbeschouwingen van belangrijke internationale kampioenschappen schrijven.

*Wil je meer weten over de activiteiten van de jeugdcommissie, wil je je steentje bijdragen aan de ontwikkelingen van de (nationale) jeugd? Stuur dan vrijblijvend een mail naar [endurancejeugd@outlook.com](mailto:endurancejeugd@outlook.com). De jeugdcommissie komt handjes tekort om ieder de aandacht te geven die zij verdienen en die noodzakelijk is om deze groep gemotiveerd te houden.*

## Uitslagen verenigingskampioenschap

## Verenigingskampioenschap Senioren

Klasse 4	Achternaam	Roepnaam	Tussenvoegsel	Naam paard	Punten
1	Munster	Sonja	Van	Tricky Wonder	28
2	Ditzhuyzen	Marly	Van	Eenhoorn's Dahman	16
3	Roes	Roos		Milo	16

## Klasse 3

1	Westers	Ineke		Oryx	44
2	Visser	Marijke		Wickwood Park Domino	42
3	Duizendstra	Jorie		Goldline	40

## Klasse 2

1	Bolhuis	Ruud		Burundi	80
2	Rossum	Suzanne	van	Shayan	78
3	Blom	Marit		Kanoa	60

## Klasse 1

1	Rossum	Sanne	Van	Brand New	130
2	Bruning	Jan		Endeavour- Izaira	69
3	Laar	Laura	Van	Black Magic	56

## Verenigingskampioenschap Jeugd

Klasse 4	Achternaam	Roepnaam	Tussenvoegsel	Naam paard	Punten
1	Kok	Anne-Marijn		Da Fuica Marilnela	13
2	Mohamed	Ijjou		Kain	12
3	Warmenhoven	Desiree		Tassili Du Florival	9

## Klasse 3

1	Mohamed	Ijjou		Nib Iksha Star	25
2	Eversdijk	Anouk		Nib Ducrin Star	18
3	Kramer	Nanke		Tassili du Florival	16

## Klasse 2

1	Bruin	Saskia		Bruno	14
2	Ulden	Kimara	van	Sera	12
3	Ingen	Esther	van	Zakholy's Shadiya	12

## Klasse 1

1	Marienus	Maxime		Dutch Dynamite	34
2	Roodenburg	Julia		Eppo J	29
3	Jansen	Isanne		Dolce	28

## Kilometer vreters

	Achternaam	Roepnaam	Naam paard	Kilometers
1	Speelman	Pauline	Arwen	806
2	Westers	Ineke	Oryx	758
3	Timmer	Helma	Kalkwijk's Accent	646

Op de foto staat Ijjou Mohamed, verenigingskampioen jeugd klasse 3.





## Club van 100

Op de nieuwjaarsbijeenkomst halverwege februari 2019 is een nieuw initiatief vanuit de sponsorcommissie gepresenteerd, namelijk de Club van 100! Dit is een club van 100 ambassadeurs die allen €100 inleggen. Op deze manier krijgt de verenigingskas een boost en kunnen we investeringen doen, zoals een nieuw tijdsregistratiesysteem aanschaffen. Op dit moment gaat alle registratie tijdens wedstrijden nog handmatig, wat foutgevoelig en tijdrovend is. Voor wedstrijdorganisaties biedt dit extra uitdagingen in de vorm van (ontbrekende) aantallen vrijwilligers en papierwerk. Een tijdsregistratiesysteem werkt met eenvoudige apps, welke inmiddels al tijdens enkele wedstrijden getest zijn. Met een dergelijk systeem krijgt de professionaliteit van de sport een noodzakelijke boost en kan er efficiënter en nauwkeuriger gewerkt worden.

Wil jij ook voor één of meerdere jaren bij de Club van 100?

Mail dan naar [sponsoring@endurancevereniging.nl](mailto:sponsoring@endurancevereniging.nl)

Indien je meerdere jaren sponsort, kan dit fiscaal aantrekkelijk zijn.

Daarover vertelt de sponsorcommissie je graag meer!

## Endurance Academy – hulp gezocht!

Uit de Academy enquête vorig jaar bleek dat veel leden het belangrijk vinden dat zij endurance gerelateerde clinics, lezingen of workshops kunnen volgen. In de enquête gaven leden ook aan dat zij graag hun steentje wilden bijdragen door het inschakelen van hun netwerk of door locaties aan te bieden. Dit is precies wat de bedoeling is, want de Endurance Academy is dóór leden vóór leden, soms ondersteund of bemiddeld door de Endurancevereniging.

Toch is er in de winter van 2018-2019 weinig georganiseerd, tot grote spijt van de KNHS Endurancevereniging. Het organiseren van goed geregelde clinics of workshops met een grote educatieve waarde blijkt erg kostbaar of er blijkt niet voldoende animo te zijn om de kosten dekkend te krijgen voor diegene die de workshop geeft. Daarnaast zien wij dat er buiten de KNHS Endurancevereniging veel workshops worden georganiseerd. Deze zijn vaak lokaal waardoor de drempel lager ligt voor de deelnemers, dan de mogelijkheden die wij als landelijke vereniging kunnen bieden. Bovendien is gebleken dat door een veelvoud van eisen, interesses en smaken het lastig is om te bepalen welke clinics nu echt leerzaam zijn.

**Kortom:** het organiseren van activiteiten door de Endurance Academy komt met diverse uitdagingen, die wij als bestuur niet gemakkelijk op kunnen lossen. Daarom doen we nogmaals een beroep op de leden van de KNHS Endurancevereniging: wil je helpen organiseren, ben jij of ken jij iemand die een interessant onderwerp met mede-endurance ruiters wil delen of weet je een geschikte locatie waar wij in de toekomst gebruik van kunnen maken, neem dan contact op met [academy@endurancevereniging.nl](mailto:academy@endurancevereniging.nl)

**Nogmaals:** de Endurance Academy is er vóór en dóór de leden van de KNHS Endurancevereniging.

## Reglementswijzigingen

Er zijn een aantal reglementswijzigingen doorgevoerd in het algemene wedstrijdreglement van de KNHS. Deze zijn van toepassing op het endurance seizoen 2019. Bij de reglementswijzigingen is er enerzijds een verduidelijking van de regels, anderzijds een vereenvoudiging van het reglement. De volgende zijn voor enduranceleden relevant:

- Bij annulering van de wedstrijd of een rubriek moeten reeds betaalde inschrijfgelden volledig gerestitueerd worden.
- Door de jury getekende wedstrijduitslagen moeten door wedstrijdorganisaties een jaar bewaard worden, maar hoeven niet meer fysiek naar de KNHS verzonden te worden, alleen (ongetekend) digitaal.
- Bij de voorwaarden om met een hengst te starten is "of klasse 2 endurance geklasseerd" aan de dressuur- en springeisen toegevoegd.
- Een hele rits aan voorwaarden van toegestane uitingen voor sponsoringen en reclamemateriaal zijn verwijderd uit het reglement.
- Het dragen van een veiligheidshoofddeksel welke voldoet aan de voor de paardensport geldende veiligheidsnorm is verplicht voor iedereen die zich te paard op het wedstrijdterrein bevindt.
- Een neusriem waarbij er minder ruimte is tussen neusriem en neusbot dan 1,5cm (gemeten aan de bovenzijde midden op de neus) is niet toegestaan.
- Het is voor wedstrijdorganisaties toegestaan om een impulsrubriek uit te schrijven voor ruiters met een lichamelijke, verstandelijke en/of visuele beperking. In de impulsrubriek draait het om het stimuleren van paardrijden voor ruiters met een beperking. Voor deze rubrieken gelden dezelfde reglementaire bepalingen als voor de reguliere gradeproeven. De uitzonderingen op de reglementaire bepalingen en de uitleg van deze rubriek staan in de brochure impuls aangepast sporten, die te downloaden is op de website van de KNHS.
- Tevens is het nu ook toegestaan dat het oornetje en/of het neusnetje van je paard een opvallende, afwijkende, lichtgevende of fluorescerende kleur heeft.



**Data in 2019:**

28 januari	Enduranceforum vergadering
17 februari	nieuwjaarsborrel en verenigingskampioenschappen, Houten
15 mei	Enduranceforum vergadering
17 mei	Algemene Ledenvergadering voorjaar 2019, Houten
11 juni	Enduranceforum vergadering
13 juni	Ledenraadsvergadering
16 september	Enduranceforum vergadering
07 november	Ledenraadsvergadering
17 november	Beleidsdag Endurance en Enduranceforum vergadering
November/december	Algemene Ledenvergadering najaar 2019 – datum volgt

**KEV is ook “LinkedIn” het netwerk**

Netwerken is belangrijk; zowel in ons persoonlijke, zakelijke als ons recreatieve leven. Daarom heeft de KNHS Endurancevereniging nu ook een LinkedIn pagina: <https://www.linkedin.com/company/knhs-endurancevereniging/>  
Hier willen we artikelen, nieuws en blogs (re)posten en mogelijk vacatures uit gaan zetten. Volg ons ook en maak onderdeel uit van ons netwerk!

**Vacatures**

Er staan een aantal vacatures open bij de KNHS Endurancevereniging. We zijn een vereniging van leden, en zonder hulp gaan we het niet redden. Kijk naar onze vacature pagina <http://knhs-endurancevereniging.nl/category/vacatures/> of mail ons als je wel wilt helpen maar niet precies weet hoe. We need you!

**Uitgelichte vacatures:**

**Enduranceforum:** Wil je mee denken over de promotie en ontwikkeling van onze prachtige sport? Er zijn maar liefst twee plekken vrij nadat Tonkie Collée en Suzanne Pen na jaren trouwe dienst zijn gestopt. Heb jij hart voor de sport? Zit je vol goede ideeën voor de Endurancesport? Kom ons team versterken en meld je aan bij [ledenadministratie@endurancevereniging.nl](mailto:ledenadministratie@endurancevereniging.nl).

Voor meer informatie ga naar [www.knhs-endurancevereniging.nl/vacature-endurance-sportforum/](http://www.knhs-endurancevereniging.nl/vacature-endurance-sportforum/)

**Penningmeester:** Onze vorige penningmeester, Ilona, heeft in december haar functie neergelegd. Dit is een gemis in het bestuur en we hebben hard versterking nodig. Je hoeft geen accountant te zijn om penningmeester te worden. Werk jij secuur en wil je de vereniging echt helpen? Kom onze penningen innen! De begroting maken we samen en desnoods kunnen we voor het jaarverslag een accountant inhuren. Meld je aan bij [voorzitter@endurancevereniging.nl](mailto:voorzitter@endurancevereniging.nl). Ga voor meer informatie naar [www.knhs-endurancevereniging.nl/vacature-bestuur/](http://www.knhs-endurancevereniging.nl/vacature-bestuur/) Mocht je niet zo cijfermatig zijn aangelegd, we zoeken nog altijd algemene bestuursleden en kunnen alle hulp goed gebruiken, dus mail ons gewoon en dan kunnen we kijken waar je het beste past.

**Wie is wie in het bestuur en hoe kun je ons bereiken?**

Bereikbaar zijn is belangrijk! Daarom zijn alle bestuursleden via vaste kanalen te bereiken en hebben alle leden hun eigen portefeuille waar zij zorg en verantwoordelijkheid voor dragen.

De KNHS Endurancevereniging is bereikbaar via hun eigen Facebookpagina en LinkedIn. Hoewel dit vaak het makkelijkste medium lijkt om ons te bereiken is het tegendeel waar. Immers komen alle vragen op een grote hoop en komen ze niet direct bij de persoon aan wie de vraag gericht is. Daarnaast kunnen alle bestuursleden meelesen in deze mailbox waardoor persoonlijke informatie direct bij iedereen terecht komt. Heb je dus een vraag over een specifiek onderwerp, mail dan naar de gepersonaliseerde mailboxen van de bestuursleden.

- **Voorzitter Catherine van Ravenstein:** Heb je algemene vragen over de KNHS Endurancevereniging, wil je graag iets kwijt over de sport in het algemeen, een bijdrage leveren aan het Sportforum of heb je een vraag of opmerking en weet je niet aan wie je deze het best kunt stellen? Mail dan naar [voorzitter@endurancevereniging.nl](mailto:voorzitter@endurancevereniging.nl)
- **Ledenadministratie Marjolein de Wit:** Wil je lid worden van de KNHS Endurancevereniging, wil je je afmelden bij de vereniging of heb je andere vragen die te maken hebben met jouw inschrijving als lid van de vereniging? Mail dan naar [ledenadministratie@endurancevereniging.nl](mailto:ledenadministratie@endurancevereniging.nl)
- **Wedstrijdzaken Nienke Klomp:** Heb je een vraag over wedstrijden, de statistieken, het wedstrijdprogramma of heb je goede ideeën over wedstrijden? Mail dan naar [wedstrijdzaken@endurancevereniging.nl](mailto:wedstrijdzaken@endurancevereniging.nl)
- **Sponsoring Kicky van Loon:** Heb je vragen over het sponsorbeleid van de endurancevereniging, heb je vragen over de Club van 100, wil je je bijdrage leveren aan de sponsorcommissie, of heb je een briljant idee over hoe we de endurance nog meer kunnen promoten? Mail dan naar: [sponsoring@endurancevereniging.nl](mailto:sponsoring@endurancevereniging.nl)
- **Endurance Academy (functie vacant):** Ken je iemand die een workshop wil geven voor de Academy, heb je een locatie beschikbaar voor een clinic of een Algemene Ledenvergadering? Wil je helpen iets te organiseren? Mail dan naar [academy@endurancevereniging.nl](mailto:academy@endurancevereniging.nl)
- **Communicatie Chris Berkers:** Heb je een leuk bericht dat je graag via de vereniging wil delen, een idee voor een serie blogs of vlogs, input voor de nieuwsbrief, wil je graag een tekst herschrijven voor de website of heb je vragen over het algemene communicatiebeleid van de vereniging? Mail naar [communicatie@endurancevereniging.nl](mailto:communicatie@endurancevereniging.nl)



## FAQ Mijn KNHS

Onlangs zijn we overgestapt van Mijn Endurance naar Mijn KNHS. Hierbij zijn er een aantal vragen door jullie gesteld. De meest gestelde vragen presenteren we alvast hier.

- Kan je nu ook je winstpunten inzien in Mijn KNHS?
  - o Nee, dat staat los van het online inschrijven via Mijn KNHS. De KNHS is wel voornemens om de klassering van de enduranceruiter in Mijn KNHS zichtbaar te gaan maken. Op Mijn KNHS en in de Mijn KNHS app kun je dan bijvoorbeeld zien dat je als ruiter 'klasse 2 endurance' geklasseerd bent, maar niet met welke paarden of met hoeveel winstpunten.
- Kan je zien wie er nog meer hebben ingeschreven op een bepaalde wedstrijd?
  - o Dit kun je in Mijn KNHS zien door op de wedstrijd te klikken en dan op de knop Deelnemerslijst.
- Hoe kan ik aanmelden als nieuw lid?
  - o Dat gaat als volgt:
    1. Maak een account aan op Mijn KNHS.
    2. Je ontvangt een e-mail met activatielink. Als je account geactiveerd is, kun je onder Mijn gegevens je persoonsnummer zien.
    3. Mail je persoonsnummer aan Marjolein de Wit via <ledenadministratie@endurancevereniging.nl> en zij zorgt dat je lid wordt van onze vereniging.
- Hoe kan ik een startpas aanvragen?
  - o Als het paard al geregistreerd is bij de KNHS dan kun je direct naar 'Startpas aanvragen'. Is het paard nog niet bekend, dan moet je hem eerst aanmelden via 'Registreer paard', daarna kan je een startpas aanvragen met het betreffende paard. Beide opties vind je in Mijn KNHS in het menu Paarden & Startpassen.
- Hoe werkt het met buitenlandse inschrijvingen?
  - o Buitenlandse deelnemers met een gastlicentie (van € 26,50 per jaar) kunnen inschrijven via Mijn KNHS. Belgische en Duitse deelnemers hoeven geen gastlicentie aan te vragen en kunnen rechtstreeks contact opnemen met de organisatie. Contactgegevens van de wedstrijdorganisaties zijn te vinden in de wedstrijdkalender op Mijn KNHS of de Mijn KNHS app [www.mijnknhs.nl/Games/SearchGames/Index](http://www.mijnknhs.nl/Games/SearchGames/Index) of via de website van de organisatie te vinden op [www.knhs-endurancevereniging.nl/wedstrijdkalender-2019-2/](http://www.knhs-endurancevereniging.nl/wedstrijdkalender-2019-2/) Meer informatie: [www.knhs.nl/top-sport/meedoen-aan-wedstrijden/startpassen-en-licenties/gastlicenties/](http://www.knhs.nl/top-sport/meedoen-aan-wedstrijden/startpassen-en-licenties/gastlicenties/)
- Hoe kan ik de inschrijvingen van Mijn KNHS overzetten naar het wedstrijdprogramma KEVIN?
  - o Er komt een mogelijkheid om dit bestand te importeren, hier zijn we nog hard mee aan de slag.

Verder hebben we de volgende instructie filmpjes gevonden:





# Het nieuwe paardenhouden

Door Jantine Leeflang

*In de herfst van 2018 werd met aardig wat bombarie het keurmerk paardenwelzijn gepresenteerd, maar de eisen voor het keurmerk waren onder druk van de sector enorm afgezwakt. De minimumeis voor vrije beweging werd teruggeschroefd naar minimaal een half uurtje per dag. Dat maakte me zo woest dat ik eerst een artikel op mijn website gewijd heb aan het 'keurmerk kattenbak'. Daarna ging ik nadenken over hoe ik hier een positieve draai aan zou kunnen geven. Zoiets als de dierenbescherming gedaan heeft met het beter leven keurmerk voor vlees. Je kunt niet verwachten dat iedereen van de ene op de andere dag biologisch of zelfs vegetarisch gaat eten, maar met een keurmerk dat opgedeeld is in kleinere stappen en met een duidelijke ondergrens, breng je welzijn duidelijk onder de aandacht.*

## Samen een verandering inzetten

Het grote probleem is, dat je als particulier niet zomaar even een concurrerend keurmerk uit de grond kunt stampen, simpelweg omdat het je ontbreekt aan financiële middelen. Gelukkig leven we in de 21e eeuw waarin internet een belangrijke rol heeft gekregen en sommige veranderingen daardoor van 'onderaf' kunnen worden geïnitieerd. Vroeger liep alles via deskundigen, en aangezien de 'deskundigen' zich nu scharen achter het half uurtje naar buiten, is het tijd geworden voor een aanpak van onderaf. Met elkaar, dus vóór en dóór paardeneigenaren.

Ik heb een website gemaakt, die we hosten vanaf onze eigen NAS thuis (waar ook de endurancedatabase van Rein Duijts op draait), zodat de kosten beperkt blijven tot 10 euro per jaar voor het claimen van de URL [www.hetnieuwepaardenhouden.nl](http://www.hetnieuwepaardenhouden.nl). Tegelijkertijd ben ik een gelijknamige facebookgroep gestart om samen met andere mensen letterlijk het nieuwe paardenhouden op de kaart te kunnen zetten. Om zo te laten zien dat het wél kan; paarden altijd buiten, óók in de Randstad, óók op veen- of kleigrond en óók voor sportpaarden.

## Meer dan 200 adressen

Vanuit mijn werk als bekapper en gebitsverzorger had ik allang kennisgemaakt met verschillende kleinschalige pensionstallen onder de rook van Amsterdam op veengrond. We konden de kaart meteen gaan vullen. Het aantal aanmeldingen uit heel Nederland stroomden binnen op de email, de eerste weken heb ik dagelijks meerdere adressen moeten verwerken in de kaart. Inmiddels zijn er op de kaart meer van 200 paard vriendelijke adressen te vinden. Er staan voornamelijk pensions op met 2 of 3 sterren, wat inhoudt dat de paarden altijd buiten lopen in groepsverband. Bij één ster kun je denken aan groepshuisvesting in bijvoorbeeld loopstallen, of een systeem waarbij de paarden 's nachts in grote overdekte sociale paddocks staan en overdag buiten in groepjes. De derde ster wordt dan toegekend aan pensions met een tracks- of looppadsysteem, het paddock paradise systeem.

## Daag je paard uit

Paarden in een paddock paradise plaatsen stimuleert ze om hun natuurlijke gedrag te vertonen, meer dan wanneer ze in een vierkante paddock met zand staan. Van haaien is bekend dat ze sloom en ongezond worden als je ze in een aquarium stopt, er is dan geen enkele reden of uitdaging om actief te gaan zwemmen. Als er stromend water door de bak gepompt wordt, gaan ze actief aan de gang, moeten ze zwemmen en worden ze gezonder. De track is vergelijkbaar met stromend water voor de haai. Ook al is er weinig oppervlak, er is altijd een manier om een uitdaging te verzinnen voor je paard. We zijn al veel creatieve oplossingen tegengekomen: een pad ('track') rondom de rijbak bijvoorbeeld kan al een verrijking zijn. Bij een bak van 20 x 40, heb je dan toch al snel 120 meter extra aan looppad voor je paarden!

## Geen postzegel paddock

De traditionele variant waarbij paarden 's nachts in boxen gaan en overdag in postzegelpaddocks zetten we niet op de kaart van het nieuwe paarden houden. Deze manier van huisvesten is al decennialang gebruikelijk. Soms leidde dit tot boze mails van pensionstaleigenaren met een dergelijke huisvesting: "Ja maar we zitten hier op veengrond/kleigrond, we zitten in de Randstad, dus het kan niet." Maar het kan wél, blijkt nu. Diezelfde traditionele pensions moeten zichzelf ook eens achter de oren krabben, op elke horrorbodem van Nederland kan altijd wel die eb- en vloed bak aangelegd worden en dus ook droge en mooie paddocks. Er is zelfs een paddock paradise dat zich uitsluitend richt op hengsten, dus ook hengsten blijken nu buiten te kunnen staan in een groep, kan dat excuus ook weer van tafel.

## Wat is natuurlijk

Een ander veelgehoord argument is 'ja maar rijden is ook niet natuurlijk'. Het gaat er ook niet om wat natuurlijk is, want natuur is niet zo lief en gezellig als het klinkt. Daarom komt het woord natuurlijk ook niet voor in 'het nieuwe paardenhouden'. In de natuur heerst vooral honger, dood en verderf. Er is in de natuur geen medische zorg en in de natuur geldt het recht van de sterkste. Gezond oud worden is ook geen doel in de natuur, het enige wat de natuur wil is voortplanting.







Als jij als merrie maar zes jaar oud wordt en wel vijf veulens hebt gehad, heb je voor de natuur je taak al meer dan volbracht en is je verdere aanwezigheid niet meer van waarde.

Rijden is misschien niet natuurlijk, maar wel ontzettend gezond! Voor mens en dier. Paarden vinden over het algemeen buitenrijden erg leuk. Vergelijk het met het uitlaten van je hond. De hele dag een beetje rondscharrelen op het erf is best oké, maar met uitlaten zie je veel meer! Bovendien maakt een paard in een paddock paradise, hoe goed deze ook is ingericht en hoe groot deze ook is, nooit het aantal kilometers die het maakt in het wild. In een paddock paradise lopen ze 3-5 km in een etmaal, de rest moet je dan 'bij'-rijden, of 'bij'-mennen/wandelen/fietsen/steppen, dus het 'ja maar rijden is niet natuurlijk' argument kan ook van tafel.

### Ook voor sportpaarden

Om duidelijk te maken dat het buiten huisvesten van

paarden niet iets is wat uitsluitend voorbehouden is aan boom knuffelende paardenhippies met wandel- en aaipaarden, heb ik een oproep gedaan wie er wedstrijden rijdt met zijn of haar paard. Er kwamen reacties van dressuurruiters, TREC-ruiters, eventingruiters en natuurlijk enduranceruiters. Het wordt steeds lastiger om in een discussie het ophokken van paarden te verdedigen onder het mom van 'ja maar ik heb een sportpaard'. Interviews met deze sportruiters maken nu duidelijk dat het één het ander niet uitsluit. Het aantal reacties vanuit de endurance was vele malen hoger dan vanuit andere sporten, deels omdat we veel meer mensen kennen in de endurance, maar ook omdat in endurance veel meer mensen hun paard al buiten hebben staan.

### Controle

Natuurlijk is er ook kritiek op dit initiatief, hoe denken we al die adressen te gaan controleren? Nou dat kunnen we niet. dat is onbeoonden werk. maar we maken gebruik

van de natuurlijke sociale controle van de toch wel kleine paardenwereld. Er is altijd wel iemand die een pension kent en als daar zaken niet op orde zijn, komt dat altijd uit.

De gelijknamige Facebookgroep die ik had opgericht met als doel om adressen te verzamelen blijkt ook in een behoefte te voorzien om tips en trucs met betrekking tot buiten huisvesten van paarden te delen. Wat is een handige slowfeeder, wat zijn manieren om je track te maken, hoe doe je dat met omheining en ga zo maar door. Inmiddels is de groep de grens van 1000 leden gepasseerd. Het is inmiddels 2019 en we gaan door, want #hetkanwél altijd buiten, in een groep, ook op veengrond, in de Randstad en ook voor sportpaarden! En het kan dus ook; een alternatief, zonder geld, zonder deskundigen, maar met elkáár!

[www.hetnieuwepaardenhouden.nl](http://www.hetnieuwepaardenhouden.nl)



# Kinderen en endurance - een ware puzzel

Door Annalynn Gordeau

*Toen ik begin april 2014 nogal plots moeder werd (de oudste werd twee maanden te vroeg geboren) had ik geen idee hoe en op welke manier je endurance rijden met het moederschap zou kunnen combineren. Toen in 2016 nummer twee kwam dacht ik het te snappen, maar toen bleek twee toch weer heel anders dan één...*

## Organisatietalent

Maar goed, de vraag is dus: zijn kleine kinderen te combineren met endurance rijden? Ik zou zeggen: ja, dat is het! Maar het is wel een ware puzzel, zeker als je ambities hebt om de wat langere of zwaardere wedstrijden te rijden. In mijn geval heb ik naast het feit dat ik twee kinderen kreeg, ook de pech gehad dat de pony een paar keer uit de running was en ik zelf ook het nodige voor de kiezen kreeg, namelijk fikse bekkeninstabiliteit na de geboorte van mijn jongste. De afgelopen vier seizoenen zagen er dus sowieso anders uit dan de voorgaande jaren.

Het komt er, wat mij betreft, op neer dat je met één kind nog aardig uit de voeten kan. De oudste ging te pas en te onpas mee naar de wei. Veelal in de draagzak op mijn rug zodat ik de klussen op de wei ook kon doen. Met twee was het anders, de jongste kon dan wel in de draagzak, maar de oudste was natuurlijk nog te jong om alles zelf te kunnen.

Mijn oplossing is dat ik meer ben gaan longeren en meer ging fietsen. Soms met kind voorop de fiets. Maar dat kan alleen als de randvoorwaarden kloppen. Dat wil zeggen dat de pony in de hand staat en de route zo gekozen is dat in geval van nood de pony losgelaten kan worden. Ik heb voor Ilonka (1988) een bijrijder gezocht, omdat ik geen tijd meer had om twee pony's te rijden. Daarnaast is de plek waar mijn pony's staan, 24/7 buiten, erg arbeidsintensief. Belle kreeg prioriteit omdat ik met haar endurance wedstrijden wilde rijden.

## Trainen in het donker

Om toch aan mijn kilometers te komen heb ik ook veel getraind in het donker. Dan lagen de kinderen in bed en was mijn man thuis of de oppas beschikbaar. Het vraagt wel doorzettingsvermogen om in de winter om 19.00 uur het bos in te gaan om er rond 21.00 uur weer uit te komen. Mooie oefening voor de Heidedistanz, dat wel.

## Kinderen opvoeden betekent keuzes maken

Minder wedstrijden, want deze kosten relatief erg veel tijd, en echt alleen rijden wat je graag wil. Ik heb het geluk dat ik en Belle de ervaring inmiddels hebben. Een kleine wedstrijd en daarna, uiteraard goed getraind, die 'grote' wedstrijd kan gewoon. Soms gaan dingen niet, je hebt ineens een gezin om rekening mee te houden, zeker als je partner niets met paarden heeft. Maar we praten over een periode waarin je beperkt bent. Ik kan vol verlangen naar mooie wedstrijden kijken die ik graag wil rijden. Maar ik ben me er ook van bewust dat mijn kinderen maar één keer klein zijn en hoe cliché ook, ze worden zo snel groot. Ook als ze twee maand te vroeg worden geboren.

Ondanks dat het anders gaat met kinderen, en ondanks de gekkigheden van Belle en mijn zwangerschappen plus nasleep, heb ik in 2015 Belle door de klasse III gereden én een 7-daagse in de Eifel gereden. Waarbij mijn man het weekend nog met de kleine langskwam omdat ik het niet helemaal zag zitten om hen acht dagen niet te zien. In 2016 reed ik geen wedstrijden, in 2017 een enkele klasse II en een klasse III. In 2018 lukte het om na een klasse II op de Veluwe Marathon de driedaagse klasse IV goed uit te rijden.

Omdat ik erg van de langeafstandssport houd ben ik medeorganisator van de Veluwe Marathon. En omdat na vier jaar die drie dagen zo snel voorbij lijken te zijn, organiseren we dit seizoen op ons 5-jarig lustrum een vijfdaagse! Ik geef toe dat meerijden op deze wedstrijd voor mij een must is, ik heb simpelweg niet de tijd om op een ander moment ook nog weer een driedaagse te rijden. En dankzij de medeorganisatoren en onze super vrijwilligers kan dat ook.

Endurance met kleine kinderen is passen en meten, maar het kan wél!





# De band tussen vrouw, hond en paard

Vertaald door Carolien Staal

*Op de website van Lady Long Rider Bernice Ende las ik dit artikel over de band die een paard opbouwt met een vrouw en een hond. Enduranceruiters weten als geen ander hoe belangrijk en intens deze band kan zijn. We mochten het met toestemming van Bernice en het tijdschrift Central States Horseman vertalen en publiceren.*

Nog vaak denk ik terug aan mijn geliefde grijze volbloed, Honor. Waarom, zou je kunnen vragen? Omdat Honor mij een les gaf in toewijding, doorzettingsvermogen en vooral vriendelijkheid. Samen legden we bijna 18.000 kilometer af. Met haar grenzeloze en nerveuze energie daagde ze me elke dag uit. Hoe vaak ik in de eerste acht maanden niet heb gedacht: "Ik verongeluk nog een keer met haar".

In Honors bloedlijn zat onder meer 'Native Dancer', de beroemde grijze hengst die in de jaren vijftig veel grote koersen heeft gewonnen. Hij is de vader van vele volbloeden, en de mijne werd geregistreerd als 'Native Tail'. Ik veranderde haar naam in Honor toen ik dacht: "Tja, ik rijd op her, dus dat is de achtergrond van de naam Honor."

Ik kocht haar van een paardenhandelaar in Washington en bereidde haar voor op mijn tweede rit in 2006-2007, een tocht van 8.000 kilometer, mijn moeilijkste reis. Ik reageerde op een advertentie in de krant en trof haar aan, tot aan haar kogels in de blubber, bibberend van de kou na een heftige stortbui, mager, onder de wormen en met rainrot op haar rug. "Ik koop haar", zei ik. Ik stelde geen verdere vragen, heb haar niet uitgeprobeerd en wilde dat ik alle paarden kon meenemen. Ik had de man het liefst een linkse hoek in zijn gezicht gegeven.

In haar paspoort stond dat ze in het zuidwesten gekoerst had - niets gewonnen -, daarna als dressuurpaard was verkocht - te heet - en toen fokmerrie werd. Ze kreeg twee veulens maar werd veel te fel en beschermend waardoor ze niet in de kudde kon blijven. Ze paste gewoon nergens en ik wist dat als het met mij niet ging werken dat deze merrie zou eindigen in het slachthuis.

In eerste instantie wilde ze niets met mij te maken hebben. Ze was letterlijk knettergek. In ieder geval naar mijn maatstaven, ik had nog nooit met een paard als Honor gewerkt. Ze was nota bene gefokt voor snelheid, niet voor afstand. Ze weefde en draaide rondjes in haar box. Ze was radeloos en heel angstig.

Ik ging bij haar in de stal wonen. Ze kreeg een fatsoenlijk rantsoen, werd ontwormd en beslagen. En twee maanden later, waarin ik 24/7 bij haar was en we heel veel wegtraining deden, vertrokken we voor onze tocht

van 8.000 kilometer, een reis van twee jaar. Hoe is het mogelijk dat we dit ooit gedaan hebben, vraag ik mezelf nog steeds af. Mijn hond Claire bood haar gezelschap en vriendschap aan, dat ze dankbaar accepteerde. Ze zou Claire overal volgen. Onnodig te zeggen dat dit enorm hielp.

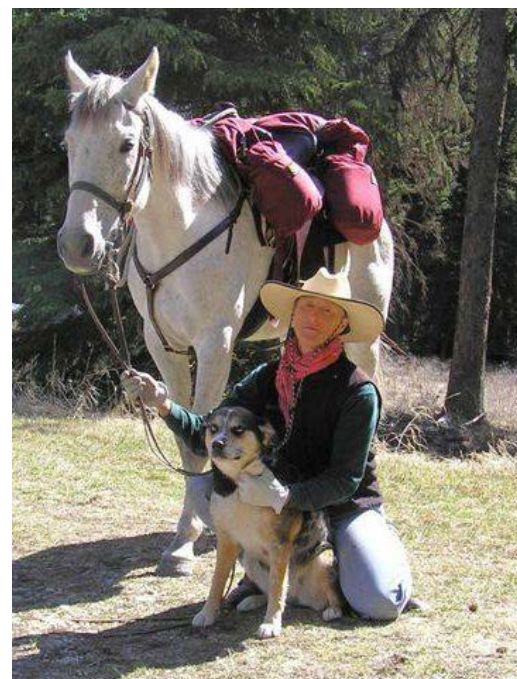
Vanuit noordwest Montana, worstelden we ons over de grote vlaktes van Montana richting de zinderende hitte van North Dakota. In Minnesota, waar ik stopte om familie te bezoeken, werden we bijna levend opgegeten door ongedierte. De tocht naar het zuiden door Iowa, Nebraska en Oklahoma bestond eruit om elke dag, week na week 'door te komen'. Toen ik eindelijk in New Mexico aankwam, waren we uitgeput - allemaal - hond Clair, paard Honor en ikzelf. Maar er was ook iets anders gebeurd. We hadden een band met elkaar opgebouwd!

Kort voor Kerstmis vond de volgende gebeurtenis plaats. Het gedrag van Honor bracht me tot tranen en ik denk dat jullie als lezers begrijpen waarom. Het was geen ongewone gebeurtenis. Honor graasde ongeveer tien meter verderop terwijl ik in het gras zat met mijn armen om mijn knieën geslagen. Aan mijn voeten zat Claire rustig om zich heen te kijken, te luisteren en te snuffelen. Het was een zonnige, warme middag met een lekker windje, en ik dacht aan het weer in Montana in deze tijd van het jaar. Iets dat ik mooi had vermeden. Het was een week voor Kerstmis en ik was bij mijn zus in Las Vegas, New Mexico. Dit was een gepland rustmoment.

Van rechts zag ik de buurman Daryl West met zijn twee grote herders, Bently en Maggie, de heuvel afkomen. Ik zwaaide en zei: "Kom gezellig even op bezoek."

Terwijl zijn honden dicht bij Claire kwamen, zag ik dat Honor de honden met aandacht volgde. Daryl zei op kalme toon tegen zijn honden: "Lief zijn jullie twee." Dat was geen probleem, de honden hadden elkaar vaker ontmoet. Wat wel volgde was de gebruikelijke begroeting tussen honden. Dit maakte dat Honor onze kant op kwam, haar hoofd laag bij de grond, slechts enkele centimeters boven het gras. Met een diepe, lage hinnik liep ze zich snel maar voorzichtig.

Eerst snuffelde ze aan Claire, toen aan mijn schouder en daarna duwde ze de twee herders aan de kant. Ik ben niet opgestaan, Daryl kletste tegen me aan terwijl hij een



stukje van me af stond aan de linkerkant. Honor legde niet haar oren in de nek, ze bewoog niet op een manier die ons stoorde. Ze deed dit allemaal alsof ze een voorzichtige moeder was die haar veulen beschermde. Daryl heeft het nooit in de gaten gehad. Honor bewoog zo rustig dat hij niet zag wat ze deed. Ik hield mijn adem in toen ik zag hoe dit paard bescherming bood. Precies voldoende, voorzichtig genoeg om niemand te storen, en ik volgde elke beweging van haar met ongelooft.

Daryl praatte, ik knikte. Zodra de honden opnieuw dichterbij kwamen, kwam Honor ook dichterbij. Ze liep heel langzaam en rustig rond om ons heen op zo'n manier dat de twee grote honden geen andere keuze hadden dan afstand te nemen. Daryl bleef, met zijn twee honden, ongeveer twintig minuten praten. Honor had op elk moment weg kunnen lopen, we zaten in een grote weide, ze had geen halster om en liep helemaal vrij. Maar ze bleef bij ons.

Nadat Daryl en zijn honden waren vertrokken, ging Honor verder met grazen alsof er niets was gebeurd. Wij bleven daar, met zijn drieën in stille harmonie, terwijl de tranen over mijn wangen stroomden. De harde strijd die ze in haar vorige leven had gekend was voorbij, ze had nu een familie. Hond, vrouw en paard, samen verenigd. Deze mooie grijze merrie

zou het redden, wist ik. Tussen de bomen door liepen we samen terug naar het huis en op dat moment hield ik meer van haar dan van wat dan ook ter wereld. Ik had nog nooit eerder zoiets meegemaakt met een paard - nooit. Honor, mijn geliefde Honor, dit was een echte les in toewijding en loyaliteit. Wij verbonden ons met haar, en ze liet zien dat ze ook om ons gaf, om Claire en mij.

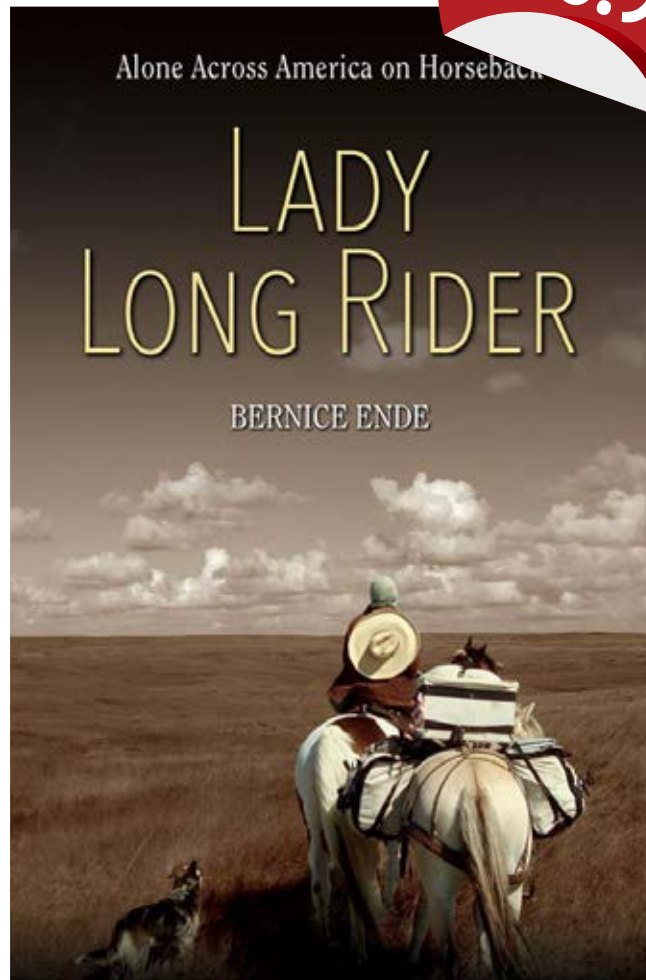
Bernice heeft in 2018 een boek uitgebracht over haar lange trektochten met haar paarden.

Meer informatie kun je vinden op [www.endeofthetrail.com/](http://www.endeofthetrail.com/)

"Alone Across America on Horseback, Lady Long Rider Bernice Ende" by Bernice Ende - published by FarCountry Press

As a fearless young girl on her parents' Minnesota dairy farm, Bernice Ende loved to gallop bareback through pastures and cornfields. Today, at a slightly more sedate pace, she has become Lady Long Rider, with more than 29,000 miles in the saddle, criss-crossing the United States, Canada, and in 2018, southern France. Readers can follow Bernice's travels through her blog. Between long rides, Bernice makes her home in Trego, Montana.

\$16.95





# Nederlandse endurance avonturen in de UK

Door Esther Groen

*Eind augustus 2017 verhuisde ik met man, hond, kat en een bultje paarden naar Engeland. Heb je wel eens 'Ik vertrek' gekeken? Zonder details te vermelden ging het ondanks goede planning ongeveer zo. Na zeventien jaar endurance in Nederland (en West-Europa) wilde ik dat ook in Engeland doen. In dit artikel een samenvatting van mijn eerste endurance jaar in de UK.*

## Alles is anders

In Engeland werkt alles net ietsje anders dan wij gewend zijn: tot en met je 1e 80 is er geen massastart, en geen prijs. Je krijgt een rozet met een classificatie van 1 tot 5 aan de hand van je snelheid en de hartslag bij de finish. Persoonlijk vind ik dat een wat bijzonder systeem, want paarden met een lage hartslag en snel herstel kunnen veel makkelijker een grade 1 halen dan anderen. Maar goed, uitrijden wordt wel op deze manier beloofd.

De wedstrijdroutes gaan deels over ruiterspaden en deels over land dat door een boer of terreineigenaar wordt vrijgegeven. Bij 'ruiterpaden' moet je je wel iets anders voorstellen dan in Nederland. Ze worden niet onderhouden, zijn bijzonder slecht aangegeven en komen vaak weer uit op een weg. Daarnaast lopen veel paden dwars door weides met vee dus kom je nogal wat hekken tegen. Dus modder, hekken, riviertjes, spoorzoeken, veel wegwerk en nog veel meer modder van zware klei. De meeste paden zijn niet zo duidelijk en worden niet intensief gebruikt, dus het is een beetje gokken hoe de route loopt. Ik zal nooit meer klagen over Nederlandse routes.

## Een jaar met uitdagingen

Het begon met een heerlijk rustige herfst waarin ik mooi kon settelen en kon werken aan mijn nieuwe stek, maar daarna (ook voor Engeland) extreme sneeuw in de winter, extreme nattigheid en kou eind winter en begin voorjaar, daarna extreme droogte in het voorjaar en hitte in de

zomer, en nog een overdosis dazen om het extra lollig te maken. In Nederland hebben we ook dazen, maar als je paard fit is kun je op vlakke grond vlot doorrijden, en was dat nooit zo'n probleem. Maar in de heuvels ligt dat toch ietsje anders. We werden belaagd. Was het eerst niet zo leuk om te trainen in de kou, daarna niet zo fijn om elke dag drijfmat te regenen, nu was het voor paard en ruiter echt geen pretje om helemaal lek geprikt te worden. Hoog gehalte "dat doetie anders nooit!!" Het begin van het seizoen verliep vrij goed met de paarden, maar daarna bleken mijn plannen toch ietsje enthousiast en de veranderingen in ons leven ietsje te groot. Daar leert men van...

## In een ander land is ander land

Ik realiseerde me dat een ander land ook letterlijk ander land betekent, ander water, ander voer, andere grond waarop het voer groeit. Tel daar de heuvels bij op, andere ruiterspaden, reistijden voor wedstrijden en trainingen en extreme weersomstandigheden. In deze hete zomer was de bodem hard als beton. Hier in Engeland doe ik alles alleen, ook dat was anders en vooral een stuk minder gezellig. Soms voelde ik me als toen ik vroeger begon met endurance, ik moest opnieuw uitzoeken wat werkt en wat niet. Uiteindelijk heb ik mijn hele management omgegooid en aangepast. En dat werkte. Het resultaat was een mooie afsluiting van het seizoen voor alle drie de wedstrijdpaarden. Al met al kan ik ook zeker wel tevreden zijn.

## Heel veel awards

Een ander ding dat hier compleet anders is dan in Nederland zijn 'the awards'. Voor iedere goed afgeronde scheet ontvang je een award, ok, dat klinkt flauw. Er zijn in ieder geval heel veel speciale prijzen: de beste pony binnen die en die afstanden, veteranen awards, beginners awards, middenmoter awards... Het is ook mogelijk om een award te introduceren of te sponsoren waar jij denkt dat waardering of aandacht voor nodig is. Je behaalt awards met de punten die je per wedstrijd haalt. Ik meen een combinatie van snelheid, hartslag en wellicht ook wat anders maar ik weet het niet precies.

Tijdens de ALV - 1 x per jaar - huurt men een hotel af. Eerst wordt het officiële deel afgerond en daarna wordt er met iedereen die dat wil gegeten en gefeest. Samen eten, maar vooral samen feesten en dansen is echt heel leuk. De Britten, en ik ook, zijn zowiezo niet wars van een beetje drinken en feesten. En tussendoor worden de awards uitgereikt, veel awards! Tot mijn verbazing had ik een 3e prijs bij de meest gereden kilometers van de ruiters, en dat is toch leuk. Een mooi aandenken aan mijn eerste 160 kilometer met Watt.

De nationale endurancevereniging in de UK - Endurance GB, dus dat is zonder Schotland, maar met Wales - is weer opgedeeld in allerlei regionale groepen. Zij organiseren de wedstrijden, of eigenlijk organiseren verschillende leden verschillende wedstrijden binnen de regiogroepen. Ik zit nu bij 'Heart of England', een grote groep qua gebied, maar een relatief rustige groep qua hoeveelheid mensen die er rijden en ook qua wedstrijden helaas.

Maar ook deze groep organiseert een awards night, met eten, daarna de awards, en vooral een gezellige avond samen. Het gênante van een kleine groep is dat als je als een van de weinige ruiters veel start, je automatisch een groot aantal awards mee naar huis neemt.



De mannenweide



Zo ook in mijn geval. Watt heeft leuk gelopen, As heeft ook wel aardig wat kunnen doen en Moragh wat minder. Allereerst kregen we rozetten voor de kilometers, bij de nationale groep rekenden ze mijn Europese kilometers niet mee, in de regiogroep gebeurde dat wel. Ze geven punten voor totaal 80, dan 160 en ik meen dat de volgende stap 400 km is waarna het met stappen van 400 km omhoog gaat. Dus een mooie 400 km voor Asphodele, 800 km voor Watt en Moragh kreeg de 1600 km rozet.

We hebben drie wisselbekers gekregen, allemaal gebaseerd op punten, één voor de ruiter met meeste punten met twee of meer verschillende paarden, één voor beste Arab/half Arab en nog één voor beste senior combinatie.

### Groene wisselbeker

Ik denk erover om een 'groene' wisselbeker in Nederland te introduceren. Hoe de puntentelling daarvoor zou moeten zijn is nog niet uitgewerkt, maar het lijkt me motiverend om verschillende manieren te vinden om prestaties op allerlei niveaus te waarderen. In de tussentijd ga ik weer aan het werk om de paarden fit te krijgen. Dan zullen we zien wat het seizoen van 2019 ons gaat brengen.

- 1: Moragh tijdens Red Dragon, een van mijn mooiste wedstrijden ooit (foto: David Saunders)
- 2: Modder (13 maart 2018)
- 3: Huidige stek voor de paarden na de tweede verhuizing
- 4: Asphodele tijdens een extreem natte 2\*120 in oktober (foto: Westend photography)
- 5: Watt tijdens zijn 1e 160 km rit in Euston Park (foto: PhotoGilly)



1



2



3



4



5



# 1000 km te paard over de Mongoolse steppe

Door Esther Leenen

*Op woensdag 7 augustus 2019 sta ik aan de start van 's wereld langste en zwaarste paardenrace: De Mongol Derby. Slechts 40 internationale ruiters worden jaarlijks geselecteerd om deel te mogen nemen. Rijdend op een semiwild paard, navigerend met GPS en maximaal 5 kg bagage, ben je geheel op jezelf aangewezen. De finish dient binnen 10 dagen te worden gepasseerd.*

*De race is gebaseerd op het postsysteem van Genghis Khan, waarbij de ruiter elke 40 km van paard wisselt en overnacht bij lokale herders of slaapt onder de sterrenhemel. De onvoorspelbare weersomstandigheden vormen een extra obstakel om deze race goed te volbrengen.*

*In oktober 2018 kreeg ik bericht van de organisatie dat ik officieel ben toegelaten tot de race. Vanaf dit moment is mijn voorbereiding begonnen.*

## Ruiterfitheid

Welke conditie moet je hebben om een paardenrace van 1000 km goed te volbrengen? Als je verzint om een marathon te gaan rennen of 100 kilometer te gaan fietsen zoek je een trainingsschema op Google en je gaat ermee aan de slag. Er is veel te vinden op het web, maar een trainingsschema om 1000 kilometer op een paard te gaan zitten wordt helaas niet tevoorschijn getoverd. Iedere deelnemer van de Derby gaat daarom zelfstandig pionieren om zo fit en ook conditioneel zo sterk mogelijk aan de start te verschijnen. De manier waarop je dit doet is voor iedereen anders. Of je de juiste voorbereiding hebt gedaan, wordt pas bevestigd als je op je paard over de steppe galoppeert.

## Metten is weten

Om blessures te voorkomen heb ik ervoor gekozen om begeleid te gaan trainen en hulp ingeroepen van een personal trainer. De eerste stap was: 'het in kaart brengen van mijn lichaam'. Meten is immers weten!

Mijn PT is gestart met het noteren van basisgegevens, denk hierbij aan lengte, gewicht, BMI, maar ook is mijn hormoonverhouding doorgemeten. Het gewicht van de ruiter mag niet zwaarder zijn dan 85 kg inclusief rijkleding, kom je daarboven, mag je niet starten. Voor mij betekent dit dat ik mijn gewicht heel goed in de gaten moet houden en een balans moet zoeken in juiste voeding en training.

Dit resulteerde in een voedingsadvies om mijn BMI, en met name het vetpercentage, naar beneden te brengen. Het is niet nodig om een streng dieet te gaan volgen, maar een verandering in producten was wel noodzakelijk. Je kan wel raden dat de suikerhoudende en koolhydraatrijke versnaperingen niet meer in het boodschappenkarretje mogen belanden...

Via de huisarts heb ik een verwijzing gekregen om een conditietest te laten doen bij Topsupport. Tijdens de conditietest worden je lichaamswaarden in beeld gebracht tijdens inspanning, waarna je daarna gerichter kunt trainen om je conditie te verbeteren. Ze meten o.a. de hartslag in rust, tijdens inspanning en herstelperiode,

de lactaatwaarde in je bloed en de hoeveelheid zuurstof die je nodig hebt tijdens de test. Ik ben er best trots op, maar ook heel verbaasd, dat de uitslag: "erg goede conditie" vermeldde.

## Kracht- en conditietraining

Er zijn tal van oefeningen om je spieren te versterken. Mijn PT is van mening dat het belangrijk is om verschillende spiergroepen gedoseerd te belasten. Hierdoor worden de trainingen afwisselend, omdat we steeds andere oefeningen doen waarbij andere spiergroepen aan bod komen. We zijn begonnen met de oefeningen uit te voeren met de juiste techniek, om er vervolgens gewicht bij te nemen. Hierbij is de techniek belangrijker dan het aantal herhalingen. Een oefening moet zo goed mogelijk uitgevoerd worden. Op het moment dat mijn PT ziet dat een van mijn ledematen compensatie gaat vertonen stoppen we de serie. Na even rust pakken we de oefening weer op voor een volgende serie. Meestal herhalen we een oefening in drie of vier series. Al mijn resultaten worden genoteerd, hierdoor kunnen we in een later stadium controleren of er progressie in een oefening zit. Is dit het geval, gaat het gewicht weer iets omhoog.

Naast de krachttraining besteden we aandacht aan conditietraining. In de sportboetiek, waar de ruimte beperkt is, trainen we interval of hoge intensiteit. En geloof me, na 13 seconden was ik gevloerd toen we net met deze trainingen begonnen. Vandaar mijn verbazing over de 'erg goede conditie' uit de conditietest.

Het doel bij deze intensiteit training is om de hartslag zo snel mogelijk omhoog te krijgen, zodat het lichaam eigenlijk 'op slot' slaat en de spieren niet genoeg zuurstof krijgen om te kunnen functioneren. Het melkzuur voel je in je lijf opkomen en je valt gewoon stil, je benen willen niet meer vooruit. Als je conditie beter wordt kun je hier beter mee omgaan.

Trainingen bij de PT doe ik tweemaal per week een klein uurtje. Er zitten een aantal dagen tussen de trainingen zodat de spieren kunnen herstellen. Rust is daarom heel belangrijk om je lichaam sterker te kunnen maken.





### Coördinatie en balansoefeningen

Eens in de maand ga ik trainen bij Topsupport in Eindhoven. Bij dit sportcentrum krijg ik begeleiding van de fysiotherapeut van het Nederlands Hippisch Team. Tijdens dit uurtje gaan we aan de slag met coördinatie en balans en krijg ik oefeningen die ik ook thuis kan doen. Op één been gaan staan en overgooien van een balletje, het maken van lunges met een waterzak in je nek en verschillende rek- en strekoefeningen. Totaal anders dan wat ik tijdens het PT-uurtje doe.

### Long Slow Distance

Naast deze intensieve uren in de sportschool ga ik op pad om mijn spieren te laten wennen om lang in beweging te zijn. Denk hierbij aan een aantal uren per week in het zadel, fietsen en wandelen. Hardlopen doe ik niet, omdat ik dat te blessuregevoelig vind. Natuurlijk wil ik tijdens een wandeling best eens een kilometer joggen, maar de hoofdzaak is 'long and slow'. Tijdens de Derby zit je 10 uur per dag op een paard, waarbij de spieren continu in beweging zijn. Hoe beter ze hierop zijn voorbereid, des te gemakkelijker het hopelijk gaat. Ik ben in oktober begonnen met korte afstanden en op dit moment zijn deze trainingen minimaal 2 uur. Deze tijd zal de komende maanden worden verlengd naar 4 tot 5 uur onafgebroken kunnen fietsen (20+ km/u) of wandelen (6 km/u).

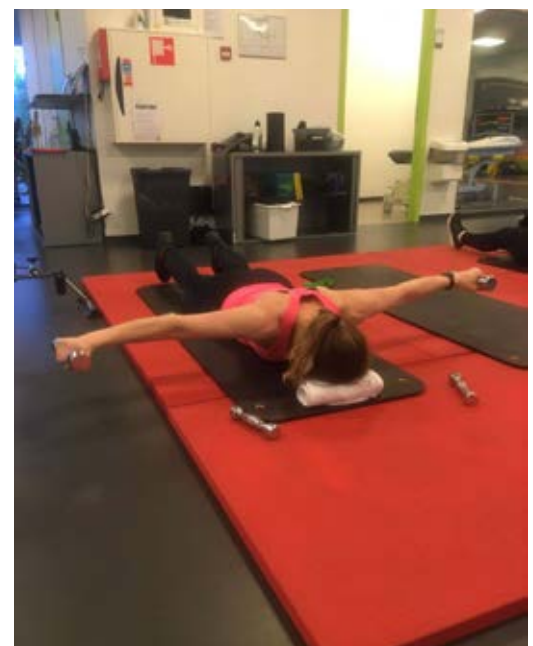
### Trainen naar een doel

Het duurt nog een aantal maanden voordat ik in het vliegtuig naar Mongolië stap. Begin augustus moet mijn conditie op een hoogtepunt zijn, want dan wil ik pieken! Het trainingsschema is slechts opgesteld voor een paar weken. Er staan een aantal 'doelen' in waar we naar toe werken. Het volgende doel is een reis naar Wales met een aantal andere Derby deelnemers. Hier gaan we een flinke trailroute in de heuvels lopen om te kijken hoe onze conditie is. Bij terugkomst wordt mijn ervaring met mijn PT geëvalueerd en misschien is het nodig dat we de training wat bijstellen of aanpassen. Dan werken we weer naar een nieuw doel toe dat een aantal weken later plaats zal vinden. Wat dat doel is..... lees je over een paar weken op mijn website.



### Stichting Ambulancewens

Gezond finishen na het rijden van 1000 km te paard tijdens de Mongol Derby is mijn persoonlijke uitdaging. Daarnaast wil ik geld inzamelen voor Stichting Ambulancewens. De stichting vervult de laatste wensen voor terminaal immobiele patiënten. Een allerlaatste 'wensdag' met familie en vrienden, voordat ze een moeilijke periode tegemoet gaan. Vind je het leuk om mijn blogs te lezen en op de hoogte gehouden te worden? Motiveer mij om zoveel mogelijk te schrijven en doneer aan Stichting Ambulancewens. Op mijn website [www.mongolderby2019.com](http://www.mongolderby2019.com) staat een link om direct te kunnen doneren.





# Kampioen word je niet alleen

Door Georgette Zeijen

Foto's: Murielle Mulder, Maarten Hanke en eigen collectie

*Op 11 mei 2018 won Georgette Zeijen met haar Prody het Nederlands kampioenschap Endurance. Voor iedereen die de ambitie heeft om in mei 2019 een gooi naar het kampioenschap te doen, vroegen wij Georgette naar haar voorbereiding op zo'n grote wedstrijd en hoe je de dag doorkomt als je 160 kilometer scherp moet blijven. Hieronder haar verhaal.*

Ik had nooit gedacht dat Prody na zijn internationale carrière onder Theo (Heldens, red.) en de daaropvolgende operatie aan zijn been vanwege losse botstukjes, terug zou keren in het internationale circuit. Maar na een succesvol seizoen in de klasse 3 (2016) besloten we om in 2017 om een poging te wagen. De eerste CEI\* was Ermelo, al snel gevolgd door een CEI\*\* in Dwingeloo. Deze twee wedstrijden liep zonder problemen, zeker voor zijn leeftijd, toen 16 jaar. Als afsluiting van dat seizoen wilde ik heel graag eens buiten Nederland starten. Het werd Fontainebleau, CEI\*\* 2x70 kilometer. Toen ook dat schijnbaar moeiteloos ging begon het die winter wel erg te kriebelen om ook eens een CEI\*\*\*/160 km te rijden. Het doel was om die 160 km uit te rijden, het tempo was van ondergeschikt belang. Dus pakten we na de ergste vorst de training op en begonnen we met veel stappen en kleine stukjes draf, die we langzaam steeds langer maakten.

## Kleine test in Ysselsteyn

De eerste trainingwedstrijd van het seizoen 2018 was Ysselsteyn, waar we begonnen met een korte klasse 2. Ik had te weinig getraind om daar met een klasse 3 te beginnen. Dit is een ideale manier om in een wedstrijd situatie te ervaren waar je staat na de winter. Het ging prima en met een goed gevoel breidden we de training verder uit.

Prody voelde zo vroeg in het seizoen al goed en fit, dus die 160 in Ermelo werd een realistisch doel. Echter de stap van 40 naar 160 kilometer is enorm groot, daarom besloten we als extra test en training een 80 kilometer wedstrijd in te plannen, dat werd Epe. Prody voelde superfit en we reden de wedstrijd met gemak uit met mooie opbouwende rondetijden. Ik was tevreden en kon met vertrouwen verder trainen richting de 160 van Ermelo.





## Trainingsopbouw

Naarmate de wedstrijd dichterbij kwam, probeerde ik per week de wedstrijdkilometers te rijden. Voor de klasse 3 in Epe, reed ik ongeveer 80 kilometer per week. Het tempo waarop varieerde. Soms was er een kortere training in een pittig tempo met veel galop, die ik afwisselde met een langere training in een iets lager tempo met meer drafwerk en stukken stap tussendoor.

Deze afstand van 80 kilometer per week moest ik in een kleine twee maanden verdubbelen naar 160 kilometer per week. Dit lukt niet helemaal omdat ik de tijd die hiervoor nodig was niet geregeld kreeg in combinatie met mijn werk en privéleven. Maar de laatste weken voor Ermelo, reden we toch zeker 120-150 kilometer per week.

Naast de trainingskilometers thuis, heb ik geprobeerd om Prody zo goed mogelijk voor te bereiden op de koningsafstand in de endurance. We werkten bijvoorbeeld intensief samen met de osteopaat, die regelmatig langs kwam om te zorgen dat Prody zo optimaal mogelijk werd voorbereid.

## Bootcamp

Natuurlijk werden er ook trainingsweekenden gepland op andere locaties. Er was een bootcamp weekend in de Eifel bij Stal Escapade waar we op een zeer laag tempo intensieve heuveltraining deden om spieren te kweken. Tijdens zo'n trainingsweekend wordt veel gestapt, maar om het lichaam een grote trainingsprikkel te geven namen we ook regelmatig een helling omhoog in draf. De afstanden tijdens de driedaagse bootcamp varieerden van 20 tot 45 kilometer per dag.

Het weekend erna was de Veluwe Marathon waar ik tijdens het groomen Prody mee kon nemen als 'groompaard' en zo tussendoor nog wat fijne trainingen kon doen in een andere omgeving dan thuis.



## Het komt erg dichtbij

Naast de training zijn er andere zaken die geregeld moeten worden, zoals het groomteam en overnachtingen. Het groomteam was snel bij elkaar, naast de vaste grooms (Theo en Erica) waren er voldoende mensen die Prody en mij wilden helpen tijdens deze mooie wedstrijd. Overnachten doe ik het liefst zo dicht mogelijk bij mijn paard, dus die keuze was snel gemaakt. Met zijn allen gingen we kamperen op het KNHS terrein.

De laatste week was ik nerveus, zijn we er wel klaar voor, mag ik dit wel vragen van mijn paard, kunnen we echt 160 kilometer rijden? Dit is typisch voor mij, ik weet dat we er meer dan klaar voor zijn om te knallen op mijn eerste en waarschijnlijk Prody's laatste 160 km!

## Voorkeuringstress

Donderdag 10 mei vertrokken we bepakt en bezakt richting Ermelo. De aankomst verliep goed en nadat de tenten stonden was er zelfs nog tijd om gezellig te kletsen. Je - of nou ja, in ieder geval ik - denkt altijd veel tijd te hebben, maar voordat je het weet, is het tijd voor de voorkeuring. Alle keuringen zijn spannend, maar de voorkeuring helemaal. Als dit goed gaat ben je in ieder geval niet voor niets gekomen na maanden van voorbereiding. Voorkeuring goed, nummer op de kont van Prody en alles is klaar voor morgen. Pas na de voorkeuring was het toegestaan om de koelstraat op te zetten, dus dat hebben we meteen gedaan.





Bij het eten verrasten mijn supergrooms mij met geweldig leuke teamshirtjes, speciaal voor mijn eerste 160-er. Na de avondwandeling met Prody was het plan om op tijd de tent in te kruipen. Maar niet alles loopt altijd volgens plan.

Natuurlijk ging op een dag als deze ook de wekker niet af. Gelukkig werd ik wakker rond vier uur en we konden direct aan de slag. Voor de start draafden we warm, met een klein galopje tussendoor. Prody voelde alert en fris, hij wist precies waar hij was en wat hem te doen stond die dag! Dit gaf me vertrouwen.

### Het strijdplan

Het plan was om ergens in de middenmoot van start te gaan, zodat de snellere ruiters ons niet al in het begin zouden inhalen. Bij de start merkte ik dat we ongemerkt redelijk voorop reden in het veld. De eerste kilometers had ik mijn handen vol aan Prody. Ik wilde niet te hard van start gaan, de dag was nog lang. Toen de vlotte deelnemers voorbij waren, vormde zich een leuk groepje om mee te rijden. Draf en galop werden afgewisseld, intussen genoten we van een prachtige zonsopkomst. Er werd gezellig gekletst.

In de cooling-area konden we binnen een paar minuten aanbieden. Voor Prody zijn doen, at hij in de eerste vetgate al behoorlijk goed. Dat is erg fijn als je weet dat je paard geen grote eter is. Onze vaste osteopaat kwam nog even lang om Prody kort te checken. Mijn gevoel werd bevestigd, alles voelde prima aan.

### Blijf gefocust

De eerste vier lussen verliepen zonder gekke dingen. We reden fijn met anderen en na ronde drie lagen we op een 3e plek voor het NK. Totaal onverwacht. Ik moest mezelf erop wijzen dat ik me hierdoor niet mocht laten afleiden van mijn eigen wedstrijd. Gefocust blijven op je eigen ding en geen gekke of domme dingen gaan doen omdat je kans maakt op een podiumplek!

Bij de start van de 5e ronde lagen we op een gedeelde 1e plaats voor het NK, dit is waanzinnig als je weet wat voor paarden en ruiters er aan de start stonden die dag. Kennelijk ging er bij een aantal deelnemers iets mis, waardoor ze niet goed door de keuringen kwamen. En steeds bleef ik mezelf terugroepen naar mijn eigen wedstrijd: "Georgette, laat je niet afleiden door een eventuele podiumplaats".

### De laatste zware lus

Na de 5e ronde gingen mijn maag en darmen protesteren en eten en drinken ging niet meer zo soepel. Dankzij mijn grooms kreeg ik, ook onderweg, toch net genoeg binnen om die laatste kilometers te kunnen volbrengen. In de 6e ronde kwam ik de man met de hamer tegen en ik kan je vertellen, dat is niet leuk! Maar op dat moment, als je al 140 kilometer achter de kiezen hebt, kun je niet meer stoppen. Wat is het dan ontzettend fijn om je grooms tijdens die laatste zware ronde overal te zien met lieve en bemoedigende woorden. Ik zette de knop om, bedacht wat we al gepresteerd hadden die dag en met nog maar 10 kilometer te gaan,

lagen we op koers om Nederlands kampioen te worden. Die wetenschap gaf ons precies de boost die we nodig hadden. Met zo'n positieve gedachte waren die opspelende darmen slechts een "kleinigheidje".

De laatste tien kilometers waren zwaar. Ze kropen voorbij. Prody liep lekker, maar ik merkte dat het voor zijn linkerachterbeen wat moeilijker was, dus in de galop heb ik dit been zoveel mogelijk ontlast. Prody hoorde de speakers van het terrein al van een afstandje en vond ergens een reservepotje energie, de oortjes gingen er weer op en hij trok eraan. De laatste meters op het grote grasveld stonden er behoorlijk wat mensen voor ons te klappen en te juichen. We hadden 160 kilometer op één dag gereden en kwamen totaal onverwacht als eerste over de finish.

Wat was die eindkeuring spannend. Mijn groom draafde naast met hem weg. Volgens protocol schreven de drie dierenartsen hun oordeel op een briefje. De jury maakt het nog even spannend door eerst naar combinatie 2 te lopen! Maar ze draaide zich om met de duim in de lucht. Nederlands Kampioen in mijn allereerste 160 kilometer wedstrijd met een paard van 17 jaar oud!

De dag erna volgen felicitaties van alle kanten, maar ik wilde eerst naar de stal om te kijken hoe het met mijn witte kampioen was. Hij had lekker geslapen aan de houtkrollen in zijn manen te zien en stond er goed bij.

### Vakantie voor Prody

Na Ermelo begon voor Prody een vakantie in de wei, samen met zijn bruine vriendjes thuis. Zelf moest ik ook herstellen want ik was 'the day after' toch niet zo 'fit to continue'. In de weken die volgden, had Prody zijn hoofd niet naar rijden staan. Pas na 1,5 maand kwam hij bij het voeren weer aandraven in de wei, werd hij vervelend

naar de anderen en wilde hij graag zijn halster om laten doen. Dat waren voor mij voldoende signalen om weer rustig met hem aan de slag te gaan.

### Endurance rijden doe je niet alleen

Bovenstaand verhaal, laat mij opnieuw beseffen dat je endurance niet alleen doet, maar met een heel team! Niet alleen de ruiter en paard, maar ook alle mensen eromheen die in de voorbereiding en tijdens de wedstrijd zelf voor je klaar staan om ervoor te zorgen dat Prody en ik dit hebben kunnen doen. Een hele dikke dankjewel voor iedereen die hieraan heeft bijgedragen!





# Je paard fit voor het komende seizoen, en jij dan.....?

Door Karin Oomen



*Endurance is een duursport, zowel voor het paard als voor de ruiter. Je brengt vele uren in het zadel door om het uithoudingsvermogen van je paard te verbeteren. Vanzelfsprekend denk je goed na over het trainen van je paard. Hoe lang, hoe vaak en de opbouw hierin. Maar denk je ook aan je eigen training? Hoe zit het met jouw conditie, lenigheid en balans? Als Hippisch Oefentherapeute geef ik je graag wat tips om optimaal voorbereid aan start te komen voor het komende seizoen.*

Endurance rijden betekent lange ritten maken. Je herkent het stiekem vast wel, een wedstrijd is een heel geregeld en er komt vaak ook wat spanning bij kijken. Je begint nog wel helemaal fris aan je rit maar gaandeweg word je toch al moe. En dat gaat je paard merken, je zit wat meer ingezakt of gaat hangen in je rug. Hierdoor vang je op een andere manier de bewegingen van je paard op, en misschien ga je zelfs wel tegenzitten.

Een goede lichamelijke conditie zorgt ervoor dat je de hele rit feilloos met je paard mee kan blijven zitten en dus een motiverende factor bent. Sterke spieren geven een goede houding en gaan compensatiegedrag tegen. Het ideaalplaatje!

Maar hoe bereik je nu zo iets? Hoe zorg je er als ruiter voor dat je de juiste spieren traint? Voor endurance heb je grof gezegd enkele zaken nodig:

- uithoudingsvermogen
- spierkracht / rompstabiliteit
- rechtgerichtheid
- efficiënte / ontspannen houding

## Uithoudingsvermogen

Alleen al voor de fotomomenten is het fijn als je niet met een rood en puffend hoofd op je paard zit. Daarnaast is het fijn om je algehele conditie te verbeteren. Dit kun je doen door regelmatig hard te lopen, te fietsen of op de crosstrainer te gaan staan. Met deze sporten kun je op een goede manier aan jouw uithoudingsvermogen werken. De spieren worden getraind op duurintensiteit, je bent minder snel buiten adem en ook de hartslag zal minder snel zal stijgen. Kortom, je voelt jezelf stukken fitter en bent minder snel moe. Wel erg prettig gedurende een lange rit.

## Spierkracht & rompstabiliteit

Vanuit mijn vakgebied geef ik met regelmaat RuiterFitheid trainingen. Een belangrijk onderdeel is rompstabiliteit. Het ontwikkelen van de rompspieren zorgt voor een goede, functionele ruiterhouding en minder rugklachten. Dit komt niet alleen jou ten gunste tijdens lange ritten, maar ook zeker jouw paard.

Om je rompstabiliteit te trainen, zijn er ontzettend veel oefeningen beschikbaar. Vanuit Hercules Horse Training hebben wij specifieke online trainingen ontwikkeld die gericht zijn op het verbeteren van de algehele fitheid van ruiters. Er is zelfs een aparte training die gericht is op het verbeteren van de rompstabiliteit voor ruiters! Naast oefeningen op het paard, zijn er ook trainingsschema's beschikbaar voor trainingen naast het paard. Graag deel ik met jou een aantal oefeningen die snel jouw rompstabiliteit verbeteren.

## Metten is weten

Meet jouw eigen hartslag ook eens tijdens een training, zowel in rust, stap, draf als galop. Check de verschillen per gang en ga na wanneer je hartslag ineens snel stijgt. Noteer ook hoe lang het na een inspanning duurt voordat jouw hartslag weer gedaald is. Controleer daarnaast of er een punt is waarop je buiten adem raakt, rood aanloopt of je spieren voelt verzuren. Dat is je basismeting.

Je weet ook wat jouw (wedstrijd)doel is, en je weet dus hoe lang je een bepaalde gang makkelijk zou moeten kunnen volhouden. Ga vervolgens met een gericht trainingsschema aan de slag om te zorgen dat je conditie beter wordt en je de training met je paard makkelijker vol kunt houden, zodat je voorkomt dat je rood aanloopt, buiten adem raakt of verzuurt in je spieren. Het voordeel van hardlopen, fietsen en een crosstrainer is dat je aan intensievere interval training kunt doen, waardoor je sneller je conditie wat opkrikt. Doe na 2 maanden nog eens de basismeting, wat is het verschil?



## De zijplank

Zorg dat je recht op je zij ligt op een matje, steun op je hand en voeten, til je taille actief op en vorm zo een zijwaarts plank van je gehele lichaam. Zorg dat je houding goed blijft door je elleboog iets gebogen te houden, en je bekken wat te kantelen (buikspieren aanspannen) Houdt de positie 5-10 tellen vast, herhaal dit 5x.



## De buikplank

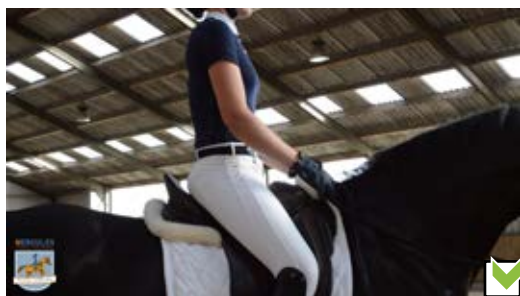
Steun met 2 handen en 2 voeten op een matje, houd je lijf zo recht als een plank, houdt ook nu weer je houding goed door de ellebogen iets gebogen te houden, de schouderbladen wat naar achteren, en het bekken weer iets gekanteld. Houdt de positie 5-10 tellen vast, herhaal dit 5x.



## Superman

Steun op 2 handen en 2 knieën op het matje, maak je rug zo recht mogelijk en strek vervolgens kruislings een arm en been uit, houdt dit 10 tellen vast en wissel daarna van arm en been. Wissel 10x.





### Rechtgerichtheid

Iedereen kampt van nature met een scheefheid of voorkeurspatroon, we zijn allemaal links of juist rechtshandig, en dit werkt door in je hele lijf. Als we ons paard willen rechtrichten is het daarom van groot belang dat je ook jezelf rechtricht. Immers, als jij niet precies in het midden zit, hoe moet je paard dan ooit zijn balans over vier voeten goed verdelen? Een ruiter kan in het zadel een heup optrekken, inknikken in de taille of draaien in de romp. Hierdoor zit je niet symmetrisch op 2 zitbotjes en dit werkt al die kilometers flink door op je paard. Je belast niet alleen één kant van jouw lijf meer, maar ook de spieren van je paard worden scheef belast. Dit is natuurlijk niet wenselijk. Je werkt hiermee blessures in de hand. Als ruiter ben je het verplicht aan je paard om heel bewust jezelf recht te richten tijdens de lange ritten. Hoe meer symmetrie, hoe minder disbalans en dus minder overbelasting. Je verkleint de kans op blessures bij jezelf en het paard hierbij aanzienlijk. Het doorrijden van 1 bil of knie is hierbij voorgoed verleden tijd!

**Tip:** denk eens aan je rechtgerichtheid tijdens je stalwerkzaamheden. Kun je bijvoorbeeld links én rechts vegen? Of als je ergens staat: sta je vaak op 1 been? Kun je dat dan eens afwisselen? Of nog beter; op 2 benen staan?



### Efficiënte & ontspannen houding

Uithoudingsvermogen, rompstabiliteit, rechtgerichtheid. Je kan nog zoveel trainen, uiteindelijk is het belangrijk dat dit alles bijdraagt aan een efficiënte, ontspannen houding. Alleen dan kun je de echte lange afstanden volhouden. Je zoekt voor je paard immers ook de meest efficiënte houding en tempo. Een goede houding bereik door alle lichaamsdeel zwaartepunten op elkaar te stapelen, zodat je een loodlijn kunt trekken door enkel, heup, schouder en oor. Op dat moment bereik je een optimale balans en maak je je lichaam als het ware al sterk zonder dat het kracht kost.

Dit kun je mooi testen naast je paard. Ga actief staan, zoek de ideale houding, denk aan de loodlijn en laat iemand van bovenaf op je schouders drukken. Ben je nog instabiel in de rug, dan sta je nog net niet goed. Check de denkbeeldige loodlijn. Stapel de enkels, heupen, schouder en het hoofd recht boven op elkaar en voel de stabiliteit. Niemand kan je dan nog uit balans brengen. Dit is de ideale positie in het zadel. Denk er nog eens aan bij de start en tijdens de rit.

### Kort samengevat, wil jij topfit beginnen aan je seizoen, en ook gedurende het seizoen fit blijven?

Focus dan tijdens de training van je paard op de ontspannen correcte houding en naast de training van je paard op: conditie en stabiliteitstraining. Met 2 x in de week 30 min. conditie training + 30 min. stabiliteitstraining maak jij het verschil!



### Squat

Je staat recht op, de voeten op heupbreedte. Je buigt door je knieën met je billen naar achteren. Til de armen op naar voren. Let op dat je knieën niet over je tenen uitsteken naar voren. Maak 10-15 herhalingen, houdt daarna even pauze.

Herhaal dit nog 2 x.

[www.herculeshorsetraining.com](http://www.herculeshorsetraining.com)

Video met 5 gratis oefeningen:

[www.herculeshorsetraining.com/ruiterfittips/](http://www.herculeshorsetraining.com/ruiterfittips/)



### Voordelen:

- Je voelt je fitter
- Je zit alleen nog maar mee met je paard
- Je paard kan zich nog beter ontspannen
- Jullie bewegen beide nog efficiënter
- Verminder de kans op blessures voor zowel ruiter als paard!

Als ruiter raakte ik geïnspireerd tijdens mijn opleiding Oefentherapie Cesar (een houding en bewegingstherapie met een holistische visie) en ben ik al snel de koppeling gaan maken met de paardensport (Hippische Sportoefentherapie). In de tijd dat ik studeerde was er steeds meer aandacht voor de paarden, masseurs, zadelpassers, bitfitters en osteopaten, maar er was nog maar weinig aandacht voor de ruiter. Gelukkig is daar nu verandering in gekomen! De afgelopen jaren wordt je als ruiter steeds meer aangesproken, het belang van RuiterFitheid is nu alom bekend. Het is dan ook fantastisch om tijdens mijn behandelingen & trainingen te zien dat ruiters met kleine aanwijzingen rechter gaan zitten, onafhankelijker gaan bewegen en met minder blessures kampen. Ruiter blij, paard blij!





# Starten in het buitenland

Door Imke Lamsma

*Elders in deze Her&DER lees je over de ervaring van iemand die voor het eerst in het buitenland gaat starten. En hoe doen de ervaren ruiters dat? Hebben ze handigheidjes en tips? Wij vroegen Imke te vertellen over de mooie tweedaagse wedstrijd, in Santa Susanna, Spanje.*





Santa Susanna, een wedstrijd waar we al lange tijd heel graag wilden starten. Kabila leek hiervoor de meest geschikte pony, het parcours is heuvelachtig en zij is opgegroeid in de Eifel. Voorzichtig uitrijden, dat was het doel.

### Reizen met paarden

In twee dagen reizen we van Vriezenveen via Lyon, waar we overnachten, door naar Santa Susanna, Spanje. De afstand is te groot om in een keer door te kunnen rijden. Miranda, de eigenaar van Kabila, pikken we onderweg op. We lassen altijd een aantal tussenstops in om de paarden te laten drinken.

Een aantal dagen voor de reis beginnen we alvast met het geven van Traumeeldruppels en Neutradex. Neutradex gebruiken we voor betere hydratatie, eetlust en herstel tijdens de reis en wedstrijd. Traumeel is een homeopathisch middel dat helpt tegen stijfheid. Hooi hangt uiteraard altijd onbeperkt in de trailer.

Kabila heeft de eerste dag van de reis goed doorstaan. Op de overnachting in Lyon is het rustig. De locatie is groot, maar behalve Kabila is er verder geen paard te bekennen. Gelukkig maakt haar dat niet zoveel uit. Kabila mocht een tijdje grazen en even lekker los in de bak. Een beetje beweging en gras na zo'n lange reis is altijd fijn voor de paarden.

De volgende dag reisden we ongeveer 600 kilometer naar de eindbestemming. Eenmaal aangekomen in Santa Susanna komt Kabila met grote ogen de trailer uitlopen, de mensen die haar kennen weten vast welke blik ik bedoel. Je ziet haar nadenken. Ik vraag me af wat er in haar hoofd omgaat en verwacht dat het iets is in de richting van 'eindelijk weer rennen'!

Ik probeer haar te laten grazen. Regelmatig springt ze opzij omdat ze weer een 'onverwacht' (eigenlijk niet, maar Kabila vindt van wel) geluid hoort. Ze heeft er zin in, het is te zien aan haar. Ze weet wat ze hier komt doen.



### Parcours verkennen

De dag erna is de voorkeuring. 's Ochtends rijden we nog even een rondje. Parcours verkennen dus. Kabila voelt goed aan. Ik probeer haar dressuurmatig los te werken, linksom en rechtsom inbuigen, lang en laag over haar rug en ze doet het makkelijk. Altijd even spannend na zo'n lange reis. Het eerste stuk van de route gaat vrij lang over het asfalt heen en ik begin aan mijn keuze voor deze wedstrijd te twifelen. Had ik niet beter gewoon een makkelijke wedstrijd kunnen kiezen? Moet die arme pony die getraind is op de Holterberg (berg? Ha, grapje zeker!) hier door de bergen klimmen met mij op haar rug? Maar met dat ik dit denk gaat Kabila nog een tandje sneller. Dribbelend 'stappen' we na een uurtje rijden weer terug.



### Bloempotten horen niet op een voorkeuring

In de middag is het tijd voor de voorkeuring. Emile en Jarmila zijn inmiddels ook op stal. Zij komen groomen. Jarmila vlecht Kabila's staart in terwijl ik haar manen doe. We lopen naar de voorkeuring toe, het wedstrijdterrein is op drie minuten loopafstand van de stallen. Kabila kijkt met een enthousiaste blik om zich heen. Er is die dag al een wedstrijd bezig en terwijl we wachten op de voorkeuring kijkt ze aandachtig naar de paarden die binnenkomen na de finish van de 1\*. Het lijkt alsof ze vraagt 'Wanneer mag ik?' Terwijl we in de rij staan schuurt Kabila haar hoofd aan de persoon die voor ons staat. Ik verontschuldig me terwijl Kabila mij bijna hardop uitlacht. Gelukkig kan diegene er ook wel om lachen. Het voordraven gaat niet helemaal zoals gepland. Aan het einde van de baan draait mijn vader Kabila, om weer terug te draven richting dierenartsen. In haar enthousiasme maakt ze een vreugdesprong waardoor ze een bloempot omver loopt, vervolgens wordt ze boos van de bloempot die duidelijk in de weg stond en slaat ze achteruit. Ik had verwacht dat de dierenarts ons nog eens zou laten voordraven maar hij lachte en wenste ons veel succes toe voor morgen. Maffe pony.

### Vol gas op de eerste dag

Op de eerste dag van de wedstrijd is de start pas om half 9. Er is ruim voldoende tijd om te ontbijten en heel rustig op te zadelen en los te rijden.

We vertrekken in galop en gaan voor mijn gevoel veel te snel. Ik probeer Kabila te vertellen dat ze hierna nog een dag moet, maar ze negeert me. Ik kijk achter me en zie dat niemand rustiger vertrekt, iedereen galoppeert mee. Het zal wel een reden hebben denk ik en we gaan met ze mee.







Na een paar kilometer begrijp ik waarom we het eerste stuk over het asfalt zo hard gingen. We reden een lange, steile klim tegemoet. Gelukkig wordt het tempo hier wel lager. Het eerste stukje draven we langzaam omhoog. Uiteindelijk wordt het zo steil dat we moeten stappen. Ik luister naar Kabila's ademhaling en twijfel nog meer aan mijn besluit om voor deze wedstrijd te kiezen. Ondanks haar zware ademhaling blijft ze trekken. Ze wil harder, ze wil de paarden voor haar voorbij. Ik houd haar in de rij. Zodra we weer naar beneden gaan, zet de groep weer aan in galop. Zonder dat ik tijd heb om erover na te denken galoppeer ik erachteraan. Ik vraag me af waar Kabila het vandaan haalt, maar vertrouw er maar op dat ze weet wat ze doet. De eerste ronde komen we goed door. Papa draaft haar voor en ze ziet er nog mooi uit. Gelukkig maar.

De tweede ronde is minder heftig dan de eerste. We zien onze grooms hier maar één keer, dat is weinig voor een ronde van 27 kilometer in dit terrein. Ook deze ronde komen we goed door. Kabila heeft een hersteltijd van 1:41 en daarbij een hartslag van 49.

Het laatste rondje van de dag alweer, wel een raar gevoel hoor, je bent er bijna maar tegelijkertijd nog lang niet. Ik probeer Kabila te vertellen dat we morgen nog een dag moeten. Ik denk niet dat ze het snapt. In volle galop gaan we de bulten af achter de anderen aan. Ik probeer er maar op te vertrouwen dat Kabila weet wat ze doet, maar af en toe zou ik mijn ogen wel dicht willen doen. Vol vertrouwen galoppeert ze de heuvels af. Soms stappen we een stuk omhoog omdat het té lang doorgaat. Gelukkig geeft ze dit wel aan en laat ze me haar dan ook terugnemen. Deze ronde is maar 16 kilometer en we zien geen grooms onderweg.

Ik laat Kabila drinken bij de watertonnen onderweg. Hierna komt het stuk waar we een paar keer steil naar beneden gaan over losse stenen en blubber. Kabila is hier heel handig in en het is aan mij om haar hier voldoende ruimte en vertrouwen te geven zodat ze haar eigen ding kan doen.

Na dit stukje zijn we er bijna. Met de vetgate in zicht maak ik haar borsttuig, martingaal en hoofdstel alvast los zodat we sneller zijn met aanbieden. We lopen vrij snel naar binnen. Helaas blijkt haar hartslag toch te hoog te zijn. Ik geloof nog steeds dat er iets mis was met het apparaat, ze stond er zo relaxed bij en zag er echt niet uit alsof er wat mis was, bovendien had Emile haar hartslag gemeten en toen was ze goed. Maar goed, we hebben geen keus. Ik draaf gauw de baan uit met haar om haar weer opnieuw te koelen. Emile luistert nog een paar keer naar haar hartslag en ze blijft goed. Na zo'n vijf minuten bieden we haar opnieuw aan. Gelukkig, nu wordt ze goedgekeurd.

Later die avond laten we Kabila grazen, ze kijkt vrolijk om zich heen. Ik ben heel benieuwd hoe ze er morgen over denkt. Met een grote berg hooi en een tot de rand gevulde emmer water zetten we haar weer op stal voor de nacht.

De volgende ochtend is er eerst een keuring voor de start. Kabila is nog slaperig. Ze snapt niet wat er aan de hand is, totdat we bij de dierenarts komen. Opeens beginnen haar ogen weer te glimmen. Met voordraven wordt ze wakker en begint ze te stralen.

Wederom vertrekken we in galop, ik laat haar gaan. Mijn doel is uitrijden, maar ik wil wel zo lang mogelijk bij andere paarden blijven, dit helpt Kabila om gemotiveerd te blijven. We beginnen aan de lange, steile klim. Ze voelt nog steeds sterk. Ze wil nog steeds harder. Ik beloon haar en laat haar haar gang gaan. We komen onze grooms drie keer tegen deze ronde. Een paar kilometer voor de vetgate proberen de Italiaanse ruiters me wat te vertellen. Eerst begrijp ik ze niet, maar uiteindelijk snap ik dat ze bedoelen dat Kabila een ijzer kwijt is. Ik bedank ze en bel mijn vader zodat mijn grooms nog een smid kunnen regelen voordat ik aankom. Ze is haar linkerachterijzer kwijt, maar loopt nog goed. Gelukkig kunnen we haar aanbieden en we gaan door naar de volgende ronde.



De smid van Juma's team staat al klaar bij de rustplek en slaat het reserve-ijzer er netjes onder. Fijn dat deze mensen er zijn om je te helpen op zo'n wedstrijd. We laten gelijk de andere ijzers nakijken en die lijken het nog wel een rondje te kunnen houden. In de vetgate staat weer een heel buffet aan eten klaar voor Kabila. Grappig om te zien hoe ze op verschillende tijdstippen duidelijk voorkeur heeft voor iets anders.

Nu we een ijzer kwijt zijn geraakt begin ik zenuwachtig te worden. Er gaan allerlei scenario's door mijn hoofd van wat er nog meer mis zou kunnen gaan. Ik probeer het uit mijn hoofd te zetten.

Tijdens de tweede ronde van de tweede dag merk ik dat de motivatie bij Kabila zakt. We sluiten weer aan bij een paar andere ruiters en daar vindt ze haar motivatie terug. Bij ieder waterpunt laat ik haar drinken. Een aantal kilometer na het groompunt zakt ze af en raken we de ruiters waarmee we samen rijden kwijt.

Tijdens de lange klim stappen we een stuk. Ik ben bang dat het haar te veel wordt en wil het bericht doen aan mijn grooms dat ik rustig terug ga stappen naar de vetgate om haar terug te trekken. Dan horen we achter ons twee paarden aankomen. Met de telefoon in mijn hand grijp ik de teugels en opeens galopperen we weer, en niet een klein beetje. We gaan hard naar beneden. Ik lach. Grapjas, je houdt me voor de gek. De paarden achter ons komen uiteindelijk bij ons en ik sluit me bij hen aan. Kabila trekt weer aan me. Met een hartslag van 54 wordt ze weer goedgekeurd. Straks de re-exam... eerst maar even de pony verzorgen.

Ook de re-exam komt ze goed door. Nog maar één rondje van 16 kilometer. De finish gaan we sowieso halen en we hebben qua tijd nog genoeg speling. Ik heb ondertussen al berekend hoe hard ik ernaast moet rennen voor het geval het nodig is haha. Gelukkig is het niet nodig.

De laatste ronde vertrekken we in een rustig drafje. Omdat we alleen zijn, is de motivatie bij ons allebei wat weggezaakt. Ik weet dat er nog twee paarden achter ons zitten, maar op zo'n grote afstand dat we er niet op kunnen wachten. Onze grooms komen we deze ronde weer niet meer tegen. Bij de watertonnen stap ik af en koel ik haar een tijdje met de schepjes die de organisatie in de tonnen heeft gedaan. Nu is het niet ver meer, vooral nog stukken naar beneden en dat vindt ze leuker. De finish is in zicht. Ik ben even bang dat het misschien teveel voor haar was.

We koelen even en gaan dan naar de keuring, hartslag 50. Papa draaft met haar weg en ik zie dat ze goed loopt. Wat een opluchting. Met allemaal A'tjes en 1'tjes wordt ze goedgekeurd. Toch niet zo moe als ik dacht! Wat ben ik trots op de kleine Kabila.

Heel veel dank aan mijn top groomteam dit weekend: Miranda Kayser, Jarmila Lakeman, Emile Docquier & Eric Lamsma. Ook heel erg bedankt Laura Booms & Anita Lamsma voor het verzorgen van alle paardjes thuis!

Bedankt aan de smid van Juma's team die ons de tweede dag geholpen heeft & Miranda en René, enorm bedankt voor jullie vertrouwen met Kabila.





# Endurance rijden zonder groom

Door Ineke Westers



Ook zonder groom is er vaak wel hulp onderweg

*Natuurlijk is het gemakkelijk en ook gezellig om een helpende hand te hebben tijdens endurancewedstrijden. Iemand die meerijdt in de auto of misschien zelfs de auto met trailer naar de startlocatie rijdt en na de wedstrijd terug naar huis. Iemand die even het paard vasthoudt, ermee wandelt, die helpt met schoonmaken, op- en afzadelen. Iemand die tevens fungeert als groom tijdens de rit en ook zorgt dat de vetgate voor ruiter en paard een makkie wordt. Super handig allemaal. Maar in je eentje gaat het ook prima, zelfs voor wie verder wil dan de simpelste klasse I kort. Tenslotte heb je thuis ook niet bij elke training hulp.*

Om het gemakkelijker te maken op eigen houtje wedstrijden te rijden kun je vooraf al belangrijke dingen oefenen. Een gemakkelijk door één persoon in de trailer te laden paard is eigenlijk de voornaamste voorwaarde om fijn alleen op pad te kunnen. Gehoorzaamheid en rust is ook heel handig; dat wil hier zeggen onder alle omstandigheden netjes meelopen in stap en draf, zonder hangen of drammen vast kunnen staan aan de trailer, niet nerveus worden als de eigen mens even niet in de buurt is. Als je precies uitzoekt welke hartslag je paard onder allerlei omstandigheden heeft, is dat gemakkelijk bij het aanrijden van de vetgate: je kunt je dan concentreren op het afzadelen en meteen gaan aanbieden zonder eerst uitgebreid aandacht te hoeven geven aan de hartslag.

## Niet moeilijk

Ben je er eenmaal op ingesteld jezelf zonder hulp met een paard te kunnen redden is endurancerijden in je uppie eigenlijk helemaal niet moeilijk. Ook niet als je jarenlang trouwe grooms mee had op wedstrijd. Ooit moet je onverwacht een keer de keus maken: ga ik alleen naar die wedstrijd toe of blijf ik noodgedwongen thuis nu mijn groom opeens niet meekan? Die beslissing is minder moeilijk als je al ervaring hebt in het groomloos rijden! Zelf maakte ik het in extreme vorm mee bij de Heide Distanz, een Duitse honderdmijler die van A naar B gaat. Zonder helpers kan zelfs dit natuurlijk wel, maar is erg lastig en ook extra belastend, dus had ik grooms geregeld. Krijgt degene die de groomauto zou besturen de middag voor vertrek een groot paard vol op de voet. Lang verhaal kort: grooms konden onmogelijk mee en ik zag na wat gepeiker geen andere uitweg dan mijn rijmaatje te bellen om te zeggen dat ik niet zou afreizen naar Duitsland. Maar die had zich helemaal voorbereid met de gedachte dat we samen die klus zouden klaren, dus boden ze na onderling overleg aan dat we haar groom (en ook trailerruimte voor de onderweg benodigde spullen) zouden delen; mijn vrachtwagen lieten we dan op het startpunt staan tot na de rit. Zo bedacht zo gedaan en het liep allemaal als een tierelier doordat ik al veel ervaring met groomloos rijden had en ook het paard daaraan gewend was.

Dus zegt je groom af voor een wedstrijd waarvoor je alle voorbereidingen al hebt getroffen en waarop je je echt hebt verheugd? Verzamel dan al je moed en ga toch. Voor een klasse I zal dat niet eens zoveel uitmaken als je het allemaal net zo doet als bij een lange trainingsrit thuis. Heb je ingeschreven voor een klasse II en lijkt je dat wel wat veel voor zo'n eerste keer groomloos kun je altijd nog ommelden naar klasse I of bij de vetgate stoppen. Maar dikke kans dat het in de loop van de dag ondanks wat onwennigheid bij paard en ruiter niet eens zo slecht blijkt te verlopen. En dat opent ongekende mogelijkheden, want het grote voordeel van het wedstrijdrijden in je eentje is dat je dingen volledig naar eigen smaak kunt aanpakken en niet hoeft af te stemmen met anderen. Je bent dus ook veel vrijer in het kiezen van wedstrijden. Zo kun je zelfs elk weekend op wedstrijd als je dat zou willen en zelf bepalen hoe laat je wilt aanreizen en of je gaat overnachten. Ook is het geen punt om dingen op het laatste moment nog anders te doen dan je eerst had bedacht.

## Voorbereiding

Of er nou vijf grooms meegaan of geen enkele, een nauwgezette voorbereiding is altijd noodzakelijk om een fijne wedstrijddag te hebben. Alleen is die voorbereiding nog veel belangrijker voor wie groomloos gaat omdat er weinig gelegenheid en tijd is om naderhand nog fouten te herstellen. Een voorbeeld: als je vergeet om een halster op de vetgate te leggen (of een regendecken, een emmer slobber of wat dan ook waar je niet zonder kunt) kun je niet eventjes snel naar je trailer rennen om dat te halen. Je kunt wel weg, maar dan zul je òf je paard moeten leren op z'n plekje te blijven staan òf snel iemand vinden die even een paar minuten op je paard wil letten. Voor een gemakkelijk paard kun je ook een paddockje van ongeveer 3,5 x 3,5 meter neerzetten als de ruimte in de vetgate dat tenminste toelaat. Groot voordeel is tevens dat je dan je handen vrij hebt.

Ander voorbeeld: in de loop der jaren heb ik tot twee keer toe de sleutels in het autoportier laten zitten om daar pas halverwege het eerste lusje achter te komen. Heb je een groom, dan gebeurt dat waarschijnlijk niet eens en anders kan die het probleem snel oplossen. Heb je die groom niet, mag je dus hopen dat de sleutels er nog hangen als je gefinisht bent. Ik heb de ene keer de organisatie gebeld met de smeekbede m'n sleutels veilig te stellen en de andere keer ben ik op weg naar de vetgate langs de auto gelopen en heb ze toen zelf meegenomen – gelukje dat auto dus pal naast de looprouten stond...



Wil je het groomloos rijden eens proberen kies dan een klasse I uit voor die eerste keer. Want dat kan simpel zonder groom; velen doen dat dan ook. Sterker nog, heel wat ruiters vinden een groom onzin voor klasse I. Vind je het beslist noodzakelijk dat je paard onderweg water krijgt, zoek dan een wedstrijd uit waar in het parcours watertonnen staan.

### Neem de tijd

Belangrijkste goede raad als je alleen op pad gaat: neem overal de tijd voor. Zorg dat je bijtijds opstaat (dat kwartiertje eerder maakt geen barst uit, want het is even erg om om half vier op te staan als om drie uur) en bijtijds vertrekt. Neem royaal de tijd voor de reis en trek ook voldoende tijd uit voor parkeren, aanmelden, voorkeuring en opzadelen. Voor een paard is het bepaald niet prettig als zijn mens ontzettend loopt te haasten en als je bijvoorbeeld graag wilt dat hij voor de start nog even plast of wat eet gaat dat in alle rust een stuk beter. Bovendien is het in noodgevallen (auto start niet, pech onderweg, startlocatie slecht kunnen vinden, file, hoefijzer eraf) plezierig om wat speling te hebben zodat je toch nog kunt meedoen. Ik houd zelf altijd een marge van twee uur aan, zeker bij ritten in klasse II en III waar het inrichten van de vetgate soms veel tijd kost (lange looproutes over slecht begaanbare paden zoals in Otterlo). Dan is het ook slim om alvast bij je wandeling naar het secretariaat de vetgatespullen mee te nemen. Pak die spullen doeltreffend in, zodat je maar één keer hoeft lopen met je boldekar of kruiwagen. Ik vind een kruiwagen het handigst omdat die ook over modderig terrein goed rolt en bovendien kan mijn paard er het meegebrachte voer lekker uit eten.

### Eten en drinken

Hoe langer de rit hoe belangrijker het is dat je niet alleen je paard optimaal verzorgt, maar ook je eigen welzijn in de gaten houdt. Je dag eindigt immers niet bij de finish: je moet ook nog in je eentje terug naar huis! Let er dus op voldoende te eten en te drinken, maar doe ook de goede kleding aan. Kun je aan je grooms een jas vragen onderweg als te koud is of een trui afgeven als je het te warm hebt, bij het ontbreken van zo'n duizendpoot zul je zelf tevoren moeten bepalen wat de handigste kleding zal zijn. Thuis alvast het weerbericht goed bestuderen wil nog wel eens helpen.

Zelf eten zal tijdens de rit in klasse I niet altijd nodig zijn als je tevoren goed gegeten hebt – met een fatsoenlijk ontbijt kom je een heel eind. Is de aanreistijd lang kun je

het best voor de start nogmaals eten om een rammelende maag te voorkomen. Maar bij lange wedstrijden is meer nodig. Soms is de vetgaterust 40 of zelfs 45 minuten, dan is er normaliter voldoende tijd over om ook zelf even rustig te gaan zitten eten en drinken. Bij 30 minuten wordt het krap. Afgezien van de tijd die de keuring kost heb je ook tijd nodig om eventueel naar het toilet te gaan, sjabrak/singel/beenbescherming te verwisselen voor schone exemplaren, het paard schoon te maken en weer op te zadelen. Voor het laatste moet je royaal tijd uittrekken als je weet dat je paard het er niet mee eens is dat hij bij zijn eten weggehaald wordt – een slimme heeft snel door dat je alleen bent en stribbelt dan wel eens tegen. Soms is er standaard een herkeuring in de vetgate en dat is een tijdrovende ramp, zelfs als je 45 minuten hebt. Maar ook daarop kun je anticiperen door niet alleen in de vetgate, maar ook tijdens het rijden te eten en te drinken, en dat dus mee te nemen op het paard. Dat kan in een heupbuidel, zadeltasje of in een bodywarmer/sportvest met een flink aantal zakken. Op de vetgates wissel je dan steeds de lege flesjes/zakjes voor volle. Het spaart tijd als je alle benodigdheden voor jezelf en het paard kant en klaar van huis meeneemt. Dus niet strijklappen, dekje of singel op de vetgate schoonmaken voor het volgende lusje, maar voor elk traject schone exemplaren meenemen en ook niet een leeg drinkflesje gaan staan bijvullen, maar een volgend flesje pakken.

### Andere instelling

Belangrijk om je paard gezond door groomloze wedstrijden te loodsen is de instelling waarmee je rijdt. Met goede grooms kun je voluit rijden en desgewenst voor de oranje linten gaan. Afhankelijk van het weer en de lengte van de wedstrijd zul je zorgvuldiger te werk moeten gaan als je groomloos rondrijdt. Traag voortsukkelen in 10 km/u is nergens voor nodig, nadenken wel. Weet wat de optimale snelheid van je paard is en ga daar niet boven. Heb je een paard dat veel en graag drinkt onderweg dan moet je soms een beetje inventief zijn om aan deze vraag te voldoen. Heel wat wedstrijdorganisaties zorgen tegenwoordig voor waterpunten op de route. Maak daar gebruik van: kijk tevoren op de kaart waar de bakken staan en benader ze in rustig tempo, zodat je paard meteen volop kan drinken en voorkom daarmee dat hij zijn beurt voorbij laat gaan omdat hij vanuit volle galop niet in staat is te drinken! Geen waterpunten? Benut dan andere mogelijkheden, zoals plassen (niet elke plas valt in de smaak, dus bij afkeuring de volgende plas proberen) of drinkbakken

voor vee – soms kun je in een weiland gemakkelijk bij een geschikte bak komen. Bieden andermans grooms je spontaan water aan wees dan dankbaar in het belang van je paard en accepteer het. Zelf alsmaar anderen om water vragen is niet correct: je kiest er zelf voor om groomloos te rijden, dan moet je daar de consequenties van aanvaarden. Om water vragen doe ik alleen als het vreselijk tegenzit – zoals een door de organisatie beloofde waterbak die er niet blijkt te staan of al leeg is terwijl het wel drukkend warm weer is. Verder is het een enorm voordeel als je bitloos kunt rijden omdat het paard dan tig keer sneller kan eten en drinken.

### Limiet

Tot zo'n 90 kilometer is het prima te doen om je alleen te redden, zeker als de wedstrijdlocatie niet al te ver van je woonplaats verwijderd is zodat de reistijd beperkt blijft tot hooguit anderhalf tot twee uur. Dan kan het allemaal zonder overnachting. Voorbeeld: start van een 85 km is om acht uur 's morgens. Dan ben ik er om zes uur, bij twee uur reistijd vertrek ik dan om vier uur van huis en sta dus om half drie op. Wedstrijd is klaar om half vijf 's middags, daarna opruimen en inpakken, frietje eten en prijsuitreiking, paard kan intussen ook eten en even slapen – ik neem daar normaliter minstens twee uur voor. Terugreis dus om half zeven, half negen thuis, daar nog anderhalf uur werk met uitladen/opruimen/voeren enzovoort. Om tien uur klaar!

Bedraagt de reistijd meer dan twee uur dan wordt de dag wel erg lang en is overnachten een betere keus. Ook dat moet een paard leren; de eerste keren is dat ook voor een ruiter meestal erg vermoeiend omdat er allerlei onverwachte dingen gebeuren. Overnachten oefenen bij korte ritten is daarom aan te raden. Ik zet het paard nooit in een box, maar altijd in een paddock pal naast de wagen. Essentieel voor rust bij paard en ruiter: het bespaart enorm veel energie en tijd die je anders kwijt bent aan ontelbare keren heen en weer lopen voor van alles en nog wat.

Voor ritten van 100 kilometer of meer is groomloos rijden zeker wel mogelijk – en het gebeurt in Duitsland vrij algemeen; ik heb een man gekend die ook 160'ers alleen reed – maar ik vind het fijner om dan wel grooms te hebben voor m'n eigen rust. Je kunt dan ook beter eten en drinken tijdens de vetgates en houdt het rijden zo beter en gemakkelijker vol, zeker als het weer niet optimaal is (erg warm of zwel, of erg regenachtig).



# Waarom ga je geen endurance rijden?

Door Joyce Scholte Aalbes

*“Waarom ga je geen endurance rijden”, vroeg mijn stalgenootje Marissa mij vorig jaar. Dat kunnen jullie! Ikzelf kon wel 100 redenen bedenken om het niet te doen, misschien wel 1000. En toch gebeurde het. In dit stuk neem ik jullie mee in mijn voorbereiding, persoonlijke overwinningen en eerste wedstrijdjaar.*

## Leren als groom

Allereerst begon ik met inlezen via het internet, wat zijn de reglementen, hoe gaat zo'n wedstrijd precies, hoe zit dat nu met de hartslag en nog veel meer. Vele uren was ik er zoet mee. Naast het internet, was Marissa ook een goede informatiebron. We voerden vele

gesprekken. Toen Marissa haar eerste wedstrijd van het seizoen reed ben ik met haar mee geweest als groom. Danielle, haar zusje en tevens vaste groom, legde mij alles uit over de 'taken' van een groom. Door een wedstrijd vanaf de zijlijn te ervaren leer je een hoop! Zo vertelden de dames mij om in de laatste kilometer voor de finish de singel alvast een gaatje lossen te doen. Daardoor zakt de hartslag van je paard. Superhandige tip!

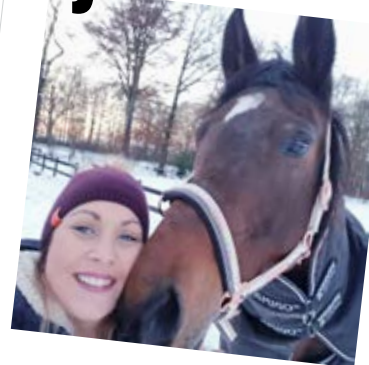
Ik ging de uitdaging aan. Ik kreeg een duidelijk trainingsschema en ging aan de slag. Kilometerslang draafde ik op een groot weiland bij onze stal. Nu hoor ik jullie denken, waarom ga je niet lekker

de bossen in? De Veluwe lag immers aan onze voeten vanuit de stal in Hulshorst destijds. Dit was voor mij uitdaging nummer één en misschien wel gelijk de grootste. Ik was namelijk nogal angstig voor mijn paardje. Rijden in de bak ging niet altijd van harte, laat staan dat ik met haar het bos in zou gaan, en als ik er al zou komen, hoe zou ik dan de minimale snelheid van 9 km/h halen? Kortom, er was werk aan de winkel, maar de eerste stappen waren gezet. We hadden een doel, namelijk 13 mei. En ik was vastberaden om dat doel te behalen. Voor de trainingen schafte ik een Polar M400 aan. Dit gaf mij inzicht in de hartslagen van mijn paard, maar ook een duidelijke weergave van de gereden afstand en snelheid. Dit was voor mij zeker handig omdat ik niet goed afstanden kan inschatten.

## Trailerladen

Een ruime maand voor de grote dag begon ik aan uitdaging 2. De trailer! Normaal krijg ik bij de gedachte aan de trailer al buikpijn. Mijn lieve Yeegje (Yegua Dura) verandert namelijk in een monster bij het zien van een trailer, en wanneer ze weet dat die trailer voor haar bedoeld is, neemt ze de benen. Maar dit hoort ook bij de training, dus zijn we gaan oefenen, oefenen en nog eens oefenen. En het wierp zijn vruchten af. Ze liep steeds beter de trailer in. Ik raapte al mijn moed bij elkaar, heb alles ingeladen en ben in mijn eentje naar de Veluwe gereden om het bos in te gaan. Nu kon het serieuze werk beginnen. Wat een genot, door deze overwinning werden we steeds enthousiaster. Wat is dit ongelofelijk gaaf.

De avond voor de wedstrijd heb ik mijn trailer ingeladen zodat ik zeker wist dat ik alles bij me had. Alle lijstjes werkte ik af. Ik maakte een app-groep aan met mijn grooms, legde hen uit waar ze moesten staan op de route en zorgde voor voldoende flessen met water. Lekker eten en drinken voor mijzelf en de grooms, alles was er.



*Liefs joyce XXX*

Op de dag van de wedstrijd was ik gefocust, ik had er zin in! Gezien Yeeg niet altijd het meest makkelijk paard is had ik uit voorzorg haar hoofdstel in gedaan bij de voorkeuring. Goedgekeurd! Wat heb ik genoten van de rit, wat een overwinning was het! Op de nakeuring werd Yeeg goedgekeurd en dat maakte dat we onze eerste winstpunt behaalden! Voor mij is het belangrijkste dat je samen met je paard geniet van zo'n dag. Of je nu eerste of laatste wordt. To finish is to win.

Ondertussen staan we in de startblokken voor ons tweede seizoen, ik heb mijn winstpunten binnen om over te mogen naar klasse 2. Ik heb me opgegeven voor een endurance training van Monique de Boer, waar ik veel hoop te leren. Mijn doel voor aankomend seizoen is om over te gaan naar klasse 2.



# De core stability van je paard - waarom is die belangrijk en hoe train je ze?

Door Keesje de Hollander & Melanie de Jong

*We staan aan de start van het nieuwe seizoen. Je hebt waarschijnlijk al de wedstrijden uitgekozen die je wilt gaan rijden en je trainingen staan volop gepland. In dit artikel neem ik je graag mee in de core stability van je paard. Waarom is die nou zo belangrijk naast het op de goede manier trainen van de conditie van je paard? En wat kun je doen om deze te verbeteren?*

Je paard moet jou kilometers lang dragen. Dat is een behoorlijke belasting voor het lichaam. Hij kan dit alleen op een goede manier doen als zijn core stability optimaal is. Oftewel, we willen graag dat je paard zijn borst- en buikspieren genoeg gebruikt.

Het risico bestaat dat als een paard de buikspieren en de borstspieren niet genoeg gebruikt, hij bij vermoeidheid gaat zakken in de romp en de rug hol maakt. Dit heeft tot gevolg dat de rugspieren strakker worden, de hals omhoog gaat en de achterbenen minder naar voren kunnen bewegen. Het paard loopt met een "weggedrukte" rug en kan pijnlijke spieren krijgen. Ik licht daarom een paar van de vele spieren in de rug van je paard uit en geef je wat tips om de core stability van je paard te versterken!

## De Longissimus Dorsi en Spinalis

De Longissimus is een lange spier die van de hals over de rug en de lendenen tot het bekken loopt. Dit aan beide zijden van de wervelkolom. De Longissimus is een strekker, dus hij brengt de hals omhoog en maakt bij aanspanning de rug hol.

De Spinalis begint ongeveer op de 3<sup>e</sup> halswervel en loopt vervolgens via de schoftwervels tot aan de 18<sup>e</sup> rugwervel. Ook hecht het aan op het bindweefsel en pezige gedeelte van de Longissimus spier. De spinalis lift de hals, kan de hals opzij buigen, maar stabiliseert ook de rug en de nek aan beide kanten.

We zien graag een gelijkmatig bespierde rug, zonder hobbels en bobbels. Toch zien we vrij regelmatig wat arm bespierde bovenlijnen.

Zowel de Spinalis als de Longissimus liggen onder het zadel. Belangrijk om te weten is dat de Spinalis de spier is die zorgt voor de vulling in het schoftgebied.

Er zijn verschillende oorzaken voor pijnlijke en strakke rugspieren, een aantal veel voorkomende problemen noem ik hier.

- **Slecht passend zadel:** Soms zie je een kuiltje achter het schouderblad, vaak veroorzaakt door een knellend zadel. Dat heet atrofie. De Spinalis wordt afgekneld en is dan tijdens het rijden slecht doorbloed, en kan zich niet ontwikkelen door het knijpen van het zadel. Ook de Longissimus ligt onder het zadel. Dus je begrijpt dat als bijvoorbeeld je zadel niet de goede boommaat heeft, waardoor het gaat schuiven of knijpen, de rugspieren daar last van hebben. We kunnen dan strakke rugspieren tegenkomen of zelfs arm bespierde ruggen.

- **Kreupelheden of andere rugproblemen:** Paarden die al een tijdje last hebben van een lichte blessure of aandoening aan het been gaan compenseren. Zij krijgen bijna altijd ook strakke schouder- en rugspieren. Een paard met een aandoening aan de ruggenwervels, krijgt ook strakke spieren, omdat hij het liefst de rug helemaal niet meer beweegt. Hierdoor kan ook spieratrofie van de rugspieren ontstaan. Zorg daarom dat als problemen langer aanhouden, je een dierenarts je paard laat onderzoeken.

- **Het paard wil niet "over de rug lopen":** Soms wordt dit veroorzaakt door bovenstaande problemen, maar het komt ook voor dat de ruiter moeite heeft het paard zo te trainen dat het paard van achter naar voren, naar de hand toe over de rug loopt. Hij spant te weinig de buikspieren aan waardoor hij de bovenlijn niet kan ontspannen.

## Signalen dat je paard pijnlijke rugspieren heeft kunnen onder andere zijn:

- Tijdens het borstelen trekt hij zijn rug hol, of maakt de rug heel hard.
- Je paard doet lelijk als je het zadel op zijn rug legt.
- Het paard draagt zijn staart scheef of heel hoog.
- Het paard springt moeilijk aan in galop.
- Het is moeilijk om het paard nageeflijk te rijden.
- Het paard wil zijn bekken niet kantelen en de achterbenen onder het lichaam brengen.

Als je paard pijnlijke rugspieren heeft, zal hij tijdens het rijden knijpen met de spieren om de pijn te ontwijken en maakt daardoor de problemen erger. Hij trekt een holle rug en krijgt steeds pijnlijkere spieren. Hij zal de hals hoger gaan dragen en het is moeilijker om een fijne aanleuning te krijgen. Als je te lang met deze problemen doortraint, of lange afstanden aflegt, kunnen ook de ligamenten over en tussen de wervels en de wervels zelf pijn gaan doen.

## Buikspieren

Ruiters en amazones hebben vaak vooral aandacht voor de rugspieren. Die zijn ook heel belangrijk, een paard heeft sterke rugspieren nodig om de ruiter te dragen. Daarnaast is de rug de plek waar we vaak spanning vinden. Maar laten we de buikspieren niet vergeten! De buikspieren zijn net zo belangrijk, misschien nog wel belangrijker. Hoe sterker die zijn, hoe beter het paard de rugspieren kan verlengen en de ruiter op een juiste manier voor een langere tijd kan dragen.

Een paard heeft verschillende buikspieren. Hoe ze precies lopen is best complex, maar er zijn veel plaatjes online te vinden om daar een beeld bij te krijgen. Twee bekende spieren zijn de Rectus Abdominus en de Obliquus Externus Abdominus. De schuine buikspieren van de paarden kun jij ook zien. Het is dat lijntje achter je been als je op je paard aan het trainen bent.

De Rectus Abdominus loopt onder de buik helemaal van het borstbeen tot aan het bekken. De Obliquus Externus Abdominus bedekt veel ribben. Hij start ongeveer op rib 4 en loopt tot en met rib 18 om op de heupknobbel en het bekken aan te hechten.

Als een paard last heeft van zijn rug zal hij zijn buikspieren niet voldoende aanspannen. Hij wil dan ook zijn bekken niet goed kantelen. Maar ook paarden waarbij in de training weinig aandacht besteed wordt aan de core stability hebben slappe buikspieren en zullen minder hun rug en andere bovenlijns spieren op de juiste manier gebruiken.



## Hoe zie je nu dat een paard slappe buikspieren heeft?

Een goed en overduidelijk voorbeeld zijn fokmerries. Je kent dat beeld wel van de wat uitgezakte buiken en iets holle ruggen. Dat zien we ook wel bij veel oudere paarden waar minder mee gewerkt wordt. Deze paarden hebben arm bespiede ruggen en een hangbuikje. Ze zijn meestal niet dik, want juist bij deze oudere paarden zien we de ribben vaak.

Een paard dat getraind wordt en toch slappe buikspieren heeft, geeft hetzelfde beeld, maar meestal in mindere mate. Kijk dus eens kritisch naar je paard in ontspannen stand en vergelijk zijn boven en onderlijn met elkaar, want het is de bedoeling dat de ontwikkeling van de onderlijn en de bovenlijn van het paard in balans is.

## Trainen, rugspieren los houden en de buikspieren trainen

Je wilt twee dingen doen. De rugspieren loshouden en de buikspieren trainen. De buikspieren van paarden kunnen we trainen met een heel aantal 'gewone' dressuuroefeningen die voor ruiters van iedere discipline en op ieder niveau te doen zijn.



Tempowisselingen, tempowisselingen en nog eens tempowisselingen! Begin al in de **stap** met je tempowisselingen. In de arbeidstap laat je de hals van je paard zakken. Doordat de hals lager is, gaat de rug automatisch omhoog. Vervolgens vraag je het paard actiever te stappen. In deze houdingen varieer je een aantal keren in tempo. Hierdoor bewegen de achterbenen actiever en spant hij automatisch de buikspieren extra aan.

In de **draf** wissel je af in hoofd-halshouding. Daarbij blijf je actief naar je hand toe rijden. Het achterbeen van je paard moet als het ware de activiteit naar jouw hand brengen. Vang je paard in de draf een paar passen op, en rijd daarna weer toe. Maar let op! Hij mag geen activiteit verliezen én niet veranderen in halshouding. Laat hem tussendoor weer een keer halsstrekken zonder impuls te verliezen of juist harder te gaan.

Galopperen is helemaal goed om de buikspieren te trainen. Hij spant namelijk automatisch zijn buikspieren aan in de **galop**. Door te galopperen kantelt hij zijn bekken en spant daarmee zijn buik aan. Door te schakelen is het effect nog groter. Als je paard het niveau al bereikt heeft om stap-galopovergangen te maken, zonder zijn hals omhoog te doen om balans te houden, kun je die ook meenemen.

## Buikspieren trainen vanaf de grond

Laat je paard regelmatig een aantal passen **achterwaarts** gaan. Probeer daarbij zijn hoofd laag te houden. Dit mag gerust ook een keer 20 meter of meer zijn. Hij kantelt dan zijn bekken, laat de achterhand wat zakken en bolt zijn rug. Daardoor spant hij ook de buik weer aan.

Daarnaast twee **stretchoefeningen** die je kunt doen:



1. Je brengt een worteltje laag net achter zijn voorbenen, zodat hij de hals helemaal naar beneden brengt. Inmiddels weet je dat als de rug omhoog gaat, de buik wordt aangespannen. Door deze oefening ongeveer 5 keer per week een paar keer achter elkaar te doen en een aantal seconden de stretch vast te houden, train je de core stability van je paard. Belangrijk is om altijd aan beide kanten van je paard de oefening te doen, ze nemen toch altijd wat stelling aan.



2. Je gaat met je rug tegen je paard staan. Net achter de schouder. Je zet één been naar voren en laat je paard helemaal opzij, naar beneden en iets naar voren, richting jouw knie buigen. Hij mag niet wegdraaien met de achterhand. Ook dit doe je aan beide kanten van het paard en je probeert de stretch een aantal seconden vast te houden. Dit kun je doen zonder je paard op te warmen, je paard beslist zelf hoe ver hij wil rekken.

## Wat kun je doen om de rugspieren losser te krijgen?

In stap heeft je paard veel beweging in de wervelkolom. Schakel in de stap en let daarbij op dat je paard blijft dalen in de hals. Stap tussendoor wat balkjes.

Probeer in draf je paard regelmatig de hals te laten strekken. Als hij de hand naar beneden durft te volgen, komt er vooral direct onder het zadel meer rek in de spier en ook meer ruimte tussen de ruggenwervels. Als hij dit moeilijk vindt, doe je dit in heel kleine stapjes. Neem je tijd en ga nooit trekken om hem weer fijn in de aanleuning te krijgen. Iedere keer probeer je verbinding te krijgen in de houding die het paard prettig vindt. Van daaruit veer je mee met je hand om hem uit te nodigen om je hand te volgen. Belangrijk is dat je tempo daarin hetzelfde blijft. Je paard mag niet harder gaan lopen om balans te houden en hij mag ook niet terugvallen. Het **strekken van de hals** hoeft in eerste instantie maar steeds met een paar centimeter te gebeuren. Gooi je teugels niet los, maar voel steeds het contact met de mond van je paard. Als je dit iedere keer dat je rijdt, oefent en je blijft heel consequent naar jezelf en je paard toe, ga je echt verbetering merken.



In galop kantelt je paard het bekken en bolt met name het achterste gedeelte van de rug. Hier kunnen de spieren een stuk losser van worden. Schakel regelmatig wat in tempo. Sommige paarden zijn na het galopperen duidelijk een stuk losser. Galoppeer dan vrij vroeg in je training aan en laat je paard rustig in balans galopperen.

Tijdens de wedstrijden wil je dat je paard voldoende kracht heeft om zonder problemen met jou de finish te halen. Je wilt dat hij in de voor hem meest functionele houding kan lopen. Met de handvatten om de core stability van je paard te verbeteren die ik hierboven heb gegeven kun je hem daarbij helpen. Succes en veel plezier!

Keesje de Hollander is sportmasseur voor paarden, instructrice en dressuuramazone. Zij werkt met paarden uit alle disciplines en zet zich in om paarden en ruiters optimaal te laten presteren zonder het welzijn van het paard uit het oog te verliezen. Zie ook: [www.hetsoepelepaard.nl](http://www.hetsoepelepaard.nl).

# Endurance rijden is teamsport

Door Marleen van Slooten

*Voor niet-endurance ruiters heb ik een blog geschreven. Toen ik contact met de redactie van de Her&DER opnam, vroegen zij mij: Hoe train je en hoe verloopt een wedstrijd bij jou? Dus hier geen gewoon verslag, maar een overzicht hoe ik me op een wedstrijd voorbereid.*

## Vorbereiding

Weken voor een wedstrijd start mijn training, dat vooral conditietraining is. We trainen galop op korte afstanden, maken tussentijds langere ritten en ook dressuurles hoort bij deze opbouw. We werken ook bewust aan de spieropbouw, hartslag en doorzettingsvermogen nemen we hierin mee. Ik kijk goed naar de voeding van mijn paard, maar ook van mijzelf. Door middel van fysiotherapie houden we hem los en soepel. En ik ben als ruiter bezig met mijn eigen conditie en mentale weerbaarheid. Want ik ben mij bewust: wat ik van mijn paard vraag, begint bij mijzelf! Dus goede voeding, een gezond gewicht en lichamelijke en mentale conditie op orde zien te krijgen en te houden is de start!

## Training

Mijn training bestaat uit wekelijks galoptraining op brede zandpaden. Hiervoor maken wij gebruik van een militair oefenterrein. Ik train regelmatig samen met andere endurance- en eventingruiters. Drents Friese Wold, Dwingeloo, Westerbork en Lemelerberg zijn onze trainingslocaties. De galoptraining bestaat uit ongeveer tien kilometer galopperen, met tussentijds stukken draf. In totaal leggen we ongeveer twintig kilometer af. Naast deze wekelijkse galoptraining bestaat de opbouw uit duurtraining (ritten van 40 km) om de week, dressuurlessen en longeren. Haffie heeft twee dagen in de week rust, wat betekent dat hij dan lekker in de wei loopt (net als iedere dag).

## Iemand die met je meekijkt

De fysiotherapeut komt regelmatig om te voorkomen dat hij in zijn lichaam gaat compenseren. Want ook paarden hebben een voorkeurskant, welke op een lange afstand wordt gebruikt. Om scheefheid te voorkomen doen we zeer regelmatig een check. Een tijdje terug kreeg Haffie plotseling een drukking van zijn zadel. De fysiotherapeut zag dat de kussens van het zadel er scheef onder zaten en de kussens een behoorlijk verschil in vulling hadden. Weer een mooi moment dat laat zien hoe belangrijk regelmatige checks zijn. Haffie had zich namelijk in zijn lijf al gauw aangepast aan het zadel, maar het was dus niet zijn scheefheid - zoals wij eerder dachten - maar scheefheid van de zadelkussens waarop hij anders ging lopen. Uiteraard hebben we meteen actie ondernomen.

Door middel van lactaatmetingen bij een inspanningstest heb ik meer inzicht gekregen in het verzuringsproces en het omslagpunt bij mijn paard. Door dit met regelmaat te doen, kan ik Haffie beter in de gaten houden en doelgerichter trainen. Hier valt naar mijn mening nog veel te halen.

## De wedstrijd

Mijn auto pak ik voor de wedstrijd zorgvuldig in. Bij aankomst melden ons aan, krijgen een startnummer en gaan ons met Haffie melden bij de veearts. De voorkeuring is en blijft een spannend moment. Hoe is zijn starthartslag en is de locomotie goed? Uiteraard ga ik daarvan uit, maar zeker weet je het nooit. De dierenarts geeft het verlossende woord: we mogen starten!

Samen met mijn groom(s) lopen we het tijdschema nog een keer door. In een klasse 1 rit wil ik met een gemiddelde snelheid van 14 tot 16 km per uur rijden. Dit lijkt hard omdat er een maximale snelheid geldt van 14 km per uur. Maar omdat het bij mijn haffinger wat langer duurt tot de hartslag zakt wil ik de laatste twee kilometers

kunnen stappen tot de finish. Door deze stukken stap gaat de gemiddelde snelheid vlot omlaag. Dit zal ik dus eerder in de rit moeten compenseren met een pittige draf of stukken galop. Het tempo hangt ook sterk van het terrein af waar ik mijn snelheid op zal aanpassen.

In de klasse 2 is er een vetgate en hoeft Haffie niet direct voorgebracht te worden, wat maakt dat ik op het terrein twintig minuten de tijd heb om de rust te vinden en de hartslag te laten zakken. Omdat Haffie omgevingsgevoelig is en veel spanning kan opbouwen, nemen we hem mee naar een rustige plek om te eten. Hij krijgt hooi, wortels, water en slobber op basis van ruwvoer, als hij slecht wil eten krijgt hij een banaan. Dit is ook de plek waar we hem koelen. Na 20 minuten brengen we hem voor bij de dierenarts en mogen we als het goed is de tweede loop gaan rijden.

## Teamsport

Deze sport het kan niet zonder hulp, de mensen om mij heen ben ik dan ook dankbaar! Het blijvend controleren en meedenken van veearts, hoefsmid, zadelmaker en fysiotherapeuten zijn hierin nodig. In 2018 sloten we het seizoen af met de endurance in Epe in de klasse 2 (50km). 2019 zal in het teken staan van (nog) meer endurance wedstrijden in Nederland en België. Mijn training en wedstrijd ervaring in 2011 bij Yvonne van der Velde (CEI\*) neem ik hierin nog dagelijks mee. Wat waren deze trainingen (Dutch Joy) en wedstrijden zinvol.





# Handige checks voor aan het begin van het seizoen

Door Melanie de Jong

*Elk kalenderjaar begint met die vraag, wat ga ik aankomende seizoen doen? Neem voordat je begint met plannen een momentje om te observeren en evalueren.*

## Observeren

Hoe is de winter (tot op heden) verlopen? Hoe is je paard hier doorheen gekomen? Waren er onvoorziene blessures of heeft hij wat opgelopen? Of heeft hij heerlijk genoten van een welverdiende vakantie en meldt hij zich bij het hek met de vraag of er weer gewerkt kan worden?

## Evalueren

Hoe is het afgelopen seizoen gegaan? Heb je de vooraf gestelde doelen behaald? Waarom wel of juist niet? Zijn er dingen die je in je management anders zou kunnen of juist moeten doen? En qua training; hoe was dit voor je paard en ga je op dezelfde manier verder?

Als je een duidelijk beeld hebt gekregen van de afgelopen periode kun je gaan nadenken over de komende periode. Wat zijn je doelen en waar ga je die behalen? Inmiddels zijn de wedstrijdkalenders van de KNHS (NI), de VDD (Dld) en de Vlar (Be) bekend, dus het plannen kan beginnen.

Wanneer er een plan ligt, ga je nadenken over trainen en voorbereiding, want je wilt natuurlijk zo goed mogelijk aan de start komen.

Wellicht dat deze checklist daarbij kan helpen:

✓	<b>ALGEMENE GEZONDHEID</b>	
✓	Entingen	Zijn deze up-to-date, compleet en van het juiste paard?
✓	Gebit	Moet dit nog worden nagekeken?
✓	Hoeven	Hoe is het met de gezondheid gesteld? Zijn er nog dingen die je dit seizoen anders zou willen? (Begin tijdig wijzigingen door te voeren, zodat je paard voldoende tijd heeft hieraan te wennen of aan te geven dat het niet bij hem past.)
✓	<b>BEWEGINGSAPPARAAT</b>	
✓	Osteopaat of fysiotherapeut	Bij veel mensen komt deze vooraf aan het seizoen (preventief) om te kijken hoe je paard de winter door is gekomen. Zijn er nog aandachtspunten?
✓	Craniosacraaltherapeut	Deze kan (net als een osteo) preventief komen, of kort na een tandartsbehandeling.
✓	<b>HARNACHEMENT</b>	
✓	Algemeen	Is alles compleet? Is alles nog heel? Moeten er (reserve) dingen besteld worden?
✓	Zadel	Ligt dit nog goed? Kijk kritisch naar je paard, is hij dikker of slanker geworden / meer of minder bespierd?
✓	Bit	Is het nodig een bitfitter langs te laten komen? Of loopt alles lekker en zijn er geen wijzigingen nodig?
✓	<b>VOEDING</b>	
✓	Krachtvoer & supplementen	Heb je het goede merk en goede product, ga je over naar een meer energierijk voer in het seizoen? Zijn er supplementen nodig? Zo ja, welke professionele ondersteuning heb je nodig? Vindt je paard zijn voer nog lekker?
✓	<b>OVERIGE ZAKEN</b>	
✓	Vetgate	Is alles nog compleet? Moeten er nieuwe zaken worden aangeschaft?
✓	Lidmaatschap	Heb je het lidmaatschap aan de KEV (& startpas aan de KNHS) betaald?
✓	Startpas	Heb je de juiste startpas aangevraagd, met het juiste paard?
✓	Riding Permit	Heb je een Riding Permit nodig? (Bij in het buitenland, info te vinden op: <a href="https://inschrijven.knhs.nl/cursus/endurance-riding-permission-2019">https://inschrijven.knhs.nl/cursus/endurance-riding-permission-2019</a> )

**Vetgate**

Natuurlijk kan een nieuw seizoen ook betekenen dat je nieuwe stappen gaat zetten en grenzen gaat verleggen. Misschien ga je wel klasse 2 starten en dan heb je ineens een vetgate. Hieronder een basislijstje van spullen die handig zijn in de VG. Als je op wedstrijd bent zul je zien dat dit bij iedereen anders is, laat je vooral niet ontmoedigen als je geen 28 emmers en een partytent hebt. Dat komt doordat het echt maatwerk is, aangepast op de behoefte van paard & ruiter. Er zijn ook een aantal ruiters die groomloos rijden en dus een minimale VG hebben (omdat zij alles zelf moeten doen) en zij redden zich ook prima!

✓ **Vetgatematerialen**

WAT	WAAROM
Drinkwater & emmer	Omdat je paard dorst heeft.
Extra emmers	Voor vies water (koelen, materiaal schoonmaken) en voor schoon water.
Ruwvoer	Omdat dit de voornaamste voedingsbron is voor je paard.
Krachtvoer	Elk paard eet wat anders en soms eten ze op wedstrijd niet wat ze thuis graag eten, zorg dus voor een assortiment. Bijv. zijn reguliere brok / muesli / fruit / pulp / slobber.
Koelwater	Dit kunnen één of (meerdere) emmers zijn.
Spons / zweetmes	Hier kun je, je paard mee koelen / schoon + droog maken en je spullen even afsponzen.
Hartslagmeter of stethoscoop	Sommige mensen kunnen de hartslag voelen aan de ader in de hals, anderen weten gewoon wanneer het goed is, weer anderen gebruiken een stethoscoop of hartslagmeter om te meten.
Hoevenkrabber	Kijk de voeten na voordat je naar de locomotiebaan gaat.
Borstels	Om eventueel vuile / blubberige plekken schoon te kunnen maken.
Bokje	Zodat je zadel ergens op kan liggen.
Stoel	Zodat je even kunt zitten.
Eten & drinken	Voor jezelf, bedenk vooraf wat je lekker vindt en makkelijk weg krijgt.
Extra dekje	Sommige mensen rijden de hele wedstrijd met hetzelfde dekje, maar er zijn ook mensen die elke vetgate een nieuw (schoon) dekje erop leggen.





## Trailer

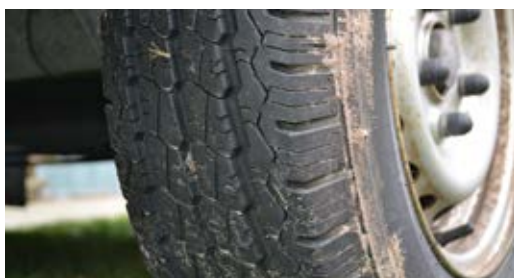
Voordat het seizoen weer begint is het verstandig om je trailer het nodige onderhoud te geven. Je kunt dit natuurlijk laten uitvoeren bij de dealer, maar basisonderhoud kun je ook prima zelf doen. Wat gereedschap en een busje WD40 heeft iedereen wel in huis wel en op stal is vaak wel een compressor en vetspuit aanwezig. Als je niet handig bent of twijfelt is wel aan te raden het onderhoud door een professional uit te laten voeren of in ieder geval na te laten kijken. Begin voor het onderhoud met het aankoppelen van de trailer en zoek een plek waar je goed licht en ruimte rond de trailer hebt.

Maak tenslotte een kort "proefritje" zonder paard en controleer of de trailer goed remt - trap een paar keer goed op de rem - en of je geen bijzondere geluiden hoort. Als de trailer slecht remt, dan moeten de remmen door een specialist bijgesteld worden.



## ✓ Checklist trailer

WAT	TOELICHTING
Koppeling	Controleer de slijtage van de koppeling. Hiertoe zit aan de zijkant vaak een markeerteken. Bij een aangekoppelde trailer mag het pijltje niet in het rode vlak staan, want dan is de koppeling aan vervanging toe. Controleer ook of de bouten van de koppeling goed aangedraaid zijn.
Oplooprem	De oplooprem schuift tijdens een ritje veelvuldig in en uit. Het is daarom zeer belangrijk dat deze altijd goed gesmeerd is. Spuit in de vetnippels daarom regelmatig een kneepje vet.
Losbreekkabel	De losbreekkabel moet aanwezig zijn en mag geen schade of rafels vertonen. Als dit het geval is dan moet de losbreekkabel vervangen worden.
Steunpoot	De steunpoot moet gesmeerd worden. Meestal zit er een vetnippel op en verder is het goed om bewegende delen met WD40 in te spuiten.
Zijdeur	De scharnieren en de sluitingen van de zijdeur even inspuiten met WD40 en zorgen dat alles soepel beweegt. Zijn ook eventuele borgpenen allemaal aanwezig?
Banden	Controleer de banden op slijtage. Er moet voldoende profiel aanwezig zijn om bij regen het water goed af te voeren. Controleer ook op onregelmatige slijtage. Als dat het geval is, dan is het belangrijk om een specialist te laten onderzoeken waardoor dit veroorzaakt wordt. Controleer de wangen van de banden op beschadiging en op droogtescheurtjes. Controleer tenslotte de bandenspanning en pomp indien nodig de banden op. De maximale spanning is altijd aangegeven op de band. Trek de wielmoeren voor de zeker ook even aan.
Reservewiel	Het reservewiel is zeer belangrijk. Controleer deze zoals de banden.
Verlichting	Laat iemand helpen bij het controleren van de verlichting. Controleer stuk voor stuk of alle lampen werken. Vergeet ook niet om de binnenverlichting van de trailer te controleren. De knipperlichten moeten apart worden gecontroleerd en niet met de alarmlicht functie. Controleer ook of de knipperlichten overeenkomen met de auto. Het gebeurt nog wel eens dat links en rechts per ongeluk omgedraaid zitten.
Achterklep	Zorg dat de scharnieren en de sluitingen van de achterklep soepel bewegen. Controleer dat alles goed vast zit en geen schade vertoont. Zijn eventuele borgpenen allemaal aanwezig?
Kitranden	Controleer of alle kitranden nog vast zitten zodat er geen vocht en urine bij het hout van de bodem kunnen komen.
Bodem	De bodem en van de trailer mag geen tekenen van houtrot vertonen. Vaak gaat de bodem rotten langs de randen omdat daar het makkelijkste vocht bij kan komen. Met een kleine schroevendraaier kun je voorzichtig aan de onderkant van de trailer in de bodem prikken. Als de bodem hard is dan gaat de schroevendraaier er niet of nauwelijks in. Bij een rottende bodem druk je de schroevendraaier makkelijk in de bodem en komt er vaak ook wat vocht uit alsof je een spons leeg knijpt. Raadpleeg bij twijfel altijd een specialist!
Accessoires	Eventuele accessoires die op de trailer zitten moeten ook worden gecontroleerd op goede en soepele werking. En natuurlijk dat de bevestiging in goede staat is.



# Praktijktips, handigheidjes en wetenswaardigheden van alles wat ter lering en overdenking

Door Ineke Westers

*Zodra je denkt dat je het eindelijk allemaal weet krijg je onverwacht weer eens een opdoffer die je met beide benen terug op de grond zet. Je hebt eindeloos veel endurancewedstrijden gereden en kunt gesteund door routekaart, GPS en markering meestal moeiteloos de weg vinden. Tot je een keer niet helemaal goed oplet en hopeloos aan het dwalen raakt met enorm tijdverlies, een hoop stress en hartgrondige ergernis tot gevolg. Of je paard mankeert opeens iets door je eigen schuld omdat je op de automatische piloot vertrouwd – dat kan nu eenmaal niet met paarden want het lijkt soms wel of die een abonnement hebben op het lopen in duizend sloten tegelijk...*

*Trainen is ook voor ieder paard weer anders en je moet sommige wielen voor elk paard ook opnieuw uitvinden. Kortom, endurance blijft ook anno 2019 een uitdaging!*

## TRAINING

### Trainingsaspecten in relatie tot bodem

Als je wilt dat je paard via training steeds meer kan presteren zul je moeten zorgen dat hij zich echt inspannt, zodat hij ondermeer sterke spieren krijgt die de klappen in veeleisend terrein kunnen opvangen. Als je bijvoorbeeld altijd rustig traint op een perfecte bodem in een rijbak omdat je doodsbang bent voor blessures zal je paard niet goed voorbereid zijn als je een keer over een ruiterspad met boomwortels rijdt in het bos. Daar kan een paard dat gewend is aan zulke obstakels zonder problemen in snel tempo overheen.

Hetzelfde geldt voor diep zand. Een paard dat nooit zulke omstandigheden heeft meegemaakt zal in korte tijd volledig verzuren, terwijl een goed getraind exemplaar er vrolijk doorheen galoppeert. Andersom krijgt een paard

dat nooit op harde bodem loopt ongetwijfeld problemen als hij opeens lange stukken moet draven op asfalt. Het trainen op zulke ondergronden bouw je langzaam op, in snelheid, tijdsduur en ook in intensiteit. Je gaat dus deze moeilijkheden niet uit de weg, maar zoekt die op. Je kunt trainingsschema's vinden voor zo'n opbouw, maar het blijft altijd voorop staan dat de trainer aanvoelt hoeveel zijn paard aankan. Letterlijk en figuurlijk. Een goede opbouw is niet in een paar weken gepiept.

Overigens beschermen peesbeschermers, anders dan hun naam doet vermoeden, de pezen niet tegen blessures door overbelasting! Ze voorkomen enkel verwondingen als gevolg van aantikken door hoeven/kogels/pijpbeneden onderling of tegen obstakels zoals boomstronken en paaltjes.

## Lichtrijden of doorzitten

Eigenlijk is het met wat inlevingsvermogen ook voor een niet-wetenschapper al wel te bedenken dat doorzitten voor een paardenrug veel belastender is dan lichtrijden en dat de wijze waarop een racejockey op een volbloed staat een paard de minste belasting bezorgt. Uit een onderzoek dat de Universiteit van Wageningen deed naar de invloed van een ruiter op het paard (qua gewicht, houding, wijze van rijden) kwamen allerlei zaken naar voren die bovenstaande aannames bevestigden.

Een paard, en zeker eentje met een gevoelige rug zou dus het best af zijn met een jockey, die de hele tijd in de beugels blijft staan. Voor endurance over langere afstanden lijkt dat een illusie – welke ruiter houdt dat fysiek urenlang vol – maar lichtrijden in plaats van doorzitten in draf is zeker mogelijk en ook in galop kan de verlichte zit een hele verbetering zijn ten opzichte van de achteroverhangende positie die in de woestijnendurance vaak te zien is.

## VOEDING

### Natuurweiden

Afgaande op het woord natuurweide zou je op het eerste gezicht denken dat dieren alleen maar goed af kunnen zijn in zo'n weiland. Maar dat ligt toch genuanceerder. De Gezondheidsdienst voor Dieren (GD) krijgt regelmatig te maken met gezondheidsproblemen van dieren (niet alleen paarden, maar ook koeien en schapen) die in natuurweiden verblijven. Opstartmoeilijkheden, doodgeboren nakomelingen, conditieverlies en ook sterfte. Dit alles als gevolg van onvoldoende energie in het gras, van het eten van giftige planten, van onvoldoende vitaminen en mineralen in het gras en ook aanwezigheid van parasieten. Het is dus zaak als paardenhouder attent te zijn als de paarden in een natuurgebied lopen, zeker als dat enters of twenters zijn want die zijn extra gevoelig voor bovengenoemde problemen.

Eigenlijk geldt hetzelfde bij het voeren van hooi dat als 'natuurhooi' op de markt is, want vooral voor jonge, snelgroeïende paarden levert dat niet altijd voldoende energie om gezond op te groeien. Alert zijn op de aanwezigheid van giftige planten is bij zulk hooi extra noodzakelijk, want hoewel sommige planten hun giftigheid bij droging (deels) verliezen (boterbloemen) blijven andere gewoon levensbedreigend, terwijl paarden ze in gedroogde vorm meestal niet meer als giftig herkennen. Herfsttijloos en jacobskruid zijn daarvan beruchte voorbeelden.







## Bietenpulp

Als restproduct uit de suikerindustrie is bietenpulp door de jaren heen een interessant voedermiddel geweest voor vee. Vooral in gedroogde vorm (als pellets) is het handig op te slaan en te voeren. Voor paardeneigenaren wegen echter de nadelen zwaar: om het risico op slokdarmverstopping of een gebarsten maag uit te sluiten moeten de brokjes in water worden geweekt en het droge product moet absoluut buiten bereik van paarden worden opgeslagen. Toch gebruiken steeds meer mensen de bietenpulp ook voor hun paard omdat het spul zulke goede eigenschappen heeft. Voedingsspecialisten roemen bijvoorbeeld de positieve werking op darmbacteriën die de ruwe vezels uit bietenpulp (pectine) als energiebron gebruiken. De vluchtige vetzuren die eveneens door de darmbacteriën worden gevormd bij de omzetting van ruwe vezels, dienen niet alleen als energiebron voor de darmcellen, maar kunnen ook door de darmwand in het bloed worden opgenomen. Vanuit het bloed gebruiken ook andere cellen in het paardenlijf deze energiebron.

Het is dus zeker een goed idee een endurancepaard bietenpulp te voeren omdat de energie langzaam vrijkomt en geen grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel veroorzaakt. Voor een paard dat gevoelig is voor stof is bietenpulp ook ideaal omdat het nat wordt gevoerd.

Hetzelfde geldt voor paarden met een slecht gebit, die de zachte pulp wel naar binnen kunnen happen waar dat met hooi niet meer lukt. En ook al vindt de pulp zijn oorsprong in de van suiker barstende suikerbiet, het suikergehalte is logischerwijs laag. Immers de suiker is nu juist het bestanddeel van de biet waarvoor deze geteeld wordt en dat haalt men er in de suikerfabriek zoveel mogelijk uit. Het restant waarvan de brokjes worden geperst bevat nog ongeveer vijf procent suiker. Ter vergelijking: in hooi zit tien procent. Dat de calcium/fosfor verhouding, die voor paarden idealiter 2:1 zou moeten zijn, in pulp erg 'scheef' is met 8:1 hindert weinig zolang er niet meer dan ongeveer 1 kilo (droog product) per dag gegeven wordt. Een paard dat nog nooit bietenpulp gegeten heeft zal het waarschijnlijk niet meteen lekker vinden omdat het gewoon naar niks smaakt, maar de meeste paarden eten het na een tijdje graag.

## Voerzak

Soms is het lastig om paarden die in een kudde lopen extra voer te geven als ze dat nodig hebben; zeker een lager in de rangorde staand paard krijgt de kans niet rustig iets lekkers op te eten uit bijvoorbeeld een emmer of voerbak. Het paard uit de kudde halen om even te laten eten of zelf de emmer vasthouden terwijl het paard eet is een mogelijkheid, maar de voerzak kan hier ook goede diensten bewijzen. Zo'n zak, meestal van canvas met een verstevigde bodem, wordt met een band rond het hoofd van het paard gehangen en werd in vroeger tijden door voertlieden gebruikt om hun paarden haver te geven terwijl ze gewoon ingespannen voor de wagen bleven staan. Morsen was

dan onmogelijk. Ook tegenwoordig maken paardeneigenaren nog van dit principe gebruik, zowel met een voerzak als met een emmer. Dat werkt ook uitstekend omdat het paard dan dankzij de harde bodem het voer, of het nou slobber, brok of muesli is, makkelijk zonder geklungel kan opeten, terwijl ook een supplement simpel toe te voegen is. De meeste paarden snappen snel wat de bedoeling is, maar het is wel verstandig het paard de eerste keer even vast te houden om te voorkomen dat hij bang wordt en met emmer en al wegrent.

## GEZONDHEID

### Mestonderzoek door leken

De Nederlandse Vereniging voor Parasitologie zocht de publiciteit in verband met het toenemen van het aantal huisdiereigenaren dat zelf uitwerpselen van hun huisdier op parasieten onderzoekt. Ook steeds meer paardeneigenaren volgen een cursus en beoordelen dan zelf de mest van hun paard op wormeieren. Sommigen doen dat ook voor anderen. Aan de hand van het resultaat volgt toediening van een wormspuit die de gevonden wormsoort moet bestrijden.

Op zich is de bovengenoemde vereniging verheugd over de toenemende aandacht voor mestonderzoek als basis voor het ontwormen; men vindt dat een betere handelwijze dan het routinematig ontwormen waarbij soms ontworming plaatsvindt zonder dat het dier teveel wormen heeft. Maar kennis van zaken bij het mestonderzoek is bij leken niet gewaarborgd en daarom is genoemde vereniging van mening dat de diagnose en met name het daarbij behorend advies over wormbestrijding bij het takenpakket en de verantwoordelijkheid van een dierenarts hoort. Vooral omdat resistentieontwikkeling bij paarden momenteel een reëel risico is staat het belang van terughoudend en selectief gebruik van wormmiddelen voorop en daarbij vervult de dierenarts een belangrijke rol.

Mestonderzoek kan gedaan worden door de eigen dierenarts, maar ook door gespecialiseerde laboratoria zoals Worm & Co of Het Woud. Op grond van de uitslag volgt een advies of ontwormen nodig is en zo ja met welk middel. Besmetting met wormen komt overigens niet alleen in de zomer voor, maar zeker ook in de winter: in het laatste kwartaal van het jaar is bijna een kwart van de mestmonsters die bij Het Woud onderzocht worden positief.

## Wonden

Of je als paardeneigenaar zelf een wond bij je paard kunt behandelen hangt van een paar dingen af. Is het een wond die gehecht kan of moet worden omdat hij op een plaats zit waar dat de voorkeur verdient (ooglid, lip) of omdat hij zo groot is dat de huid erbij hangt? Dan is het zaak zo snel mogelijk de dierenarts te laten komen en vooral niet zelf te gaan prutsen met verband of ontsmettingsmiddelen, want dat werkt dan contraproductief. Maar er zijn ook heel wat wonden, zeker schaafwonden, die je best zelf aankunt – je krijgt er vanzelf handigheid in want paarden hebben nogal eens wat.

Door de jaren heen werd altijd geadviseerd een wond eerst schoon te spoelen met leidingwater, maar tegenwoordig geeft men de voorkeur aan water met keukenzout. Dat wil zeggen een oplossing van ongeveer 90 gram keukenzout in 10 liter lauwwarm water.



Geef vooral aandacht aan kleine, diepe (steek/prik)wonden die niet bloeden – die zien er soms onschuldig uit maar zijn berucht doordat ze gemakkelijk ontsteken als ze niet goed behandeld worden. Om te voorkomen dat een paard door zo'n verraderlijke verwonding tetanus krijgt (vrijwel altijd dodelijk) is het van belang daartegen te vaccineren; meestal gaat deze enting samen met de influenzaprik. De tetanusenting hoeft echter niet jaarlijks toegediend te worden: eens in de twee jaar volstaat. Of te vaak vaccineren (zoals in combinatie met halfjaarlijks enten tegen influenza) nadelige gevolgen heeft staat nog ter discussie. Wie op zeker wil gaan kan dus beter de tetanusenting om het andere jaar meepakken. Voor dragende merries is de aanbeveling deze te enten tegen tetanus ongeveer anderhalve maand voor het afveulenen; dan krijgt het veulen optimaal bescherming mee voor het eerste halfjaar van zijn leven.

## Kruinen

Soms kennen mensen betekenis toe aan zaken waar andere stervelingen nooit bij stil hebben gestaan. De Amish is een geloofsgemeenschap in Amerika die niet mee is gegaan in allerlei moderne verworvenheden; zo doen ze alle werk nog met paarden. Met de Amish hebben vooral Nederlandse tuigpaardmensen veel contact en ze drijven ook handel met ze – er zijn intussen ontelbaar veel tuigers de oceaan overgestoken vanuit ons land.

Tuigpaardtrainer Wim Cazemier is ook met zijn gezin naar hetzelfde gebied geëmigreerd. De Amish beschouwen de kruinen op het voorhoofd van een paard als voorspellers van de kwaliteit van het dier. Ook Linda Tellington Jones heeft in een boek aandacht besteed aan het kruinenverhaal, met gedetailleerde tekeningen van de mogelijke plaatsing van de kruinen. Dat de kruinen behoorlijk verschillend zijn tussen paarden onderling is een feit. Volgens de Amish duidt een kruin die zich tussen de ogen bevindt op een gemakkelijk paard dat prima geschikt is voor recreatief gebruik. Een kruin die meer naar boven is te vinden geeft een grotere intelligentie aan en meer kans op bovenmodale wedstrijdprestaties. Daarentegen zal een paard met een kruin, gelegen beneden de ooglijn minder slim zijn en ook minder goede prestaties leveren.

Twee kruinen naast elkaar beneden de ooglijn betekent evenmin veel goeds: zo'n paard leert niet gemakkelijk en presteert minder dan gemiddeld. Een paard met drie kruinen in een soort Z-vorm kan bij de Amish weinig goed doen: zij verwachten dat hij lastig en gevaarlijk is in zijn gedrag. Daarentegen zijn ze gecharmeerd van paarden met twee kruinen boven elkaar boven de ooglijn omdat die met de juiste training tot topprestaties zijn te brengen – het zijn wel paarden voor vakmensen omdat ze graag de baas spelen. Leuk om eens bij je eigen paard te zien of het een beetje klopt.

# Betere prestaties door inzicht in gedrag

## “Doe niet zo D...”

*Ga je voor de winst en ben je daardoor geneigd tot overtrainen? Train jij liever alleen of met anderen? Houd jij je strak aan schema's en houd je liefst alles bij? Als je weet wat jouw gedragsvoorkeur is, kun je daar rekening mee houden. Dat scheelt veel energie. Als je daarnaast ook het natuurlijke gedragspatroon van je paard weet, kun je effectiever trainen. Dat leidt tot betere prestaties.*

Iedereen heeft een natuurlijke gedragsvoorkeur. Een manier van doen, die vooral bovenkomt in tijden van stress. Als je goed in je vel zit, stem je je gemakkelijk af op je omgeving of een situatie. Maar soms kost dat moeite. In het DISC model worden vier gedragstypen aangeduid met letters: de D van dominant, de I van invloed, de S van stabiel en de C van consciëntieus.

Een D is vooral gericht op winnen en het behalen van resultaten, is extravert en is 'to the point'. Het draait om het 'wat'. Een I is ook extravert en hecht vooral waarde aan de relatie met anderen of een paard. Het gaat om het 'wie'. Een S is introvert, wil harmonie en liever geen verrassingen. Het 'hoe' is belangrijk. Een C is een introverte perfectionist, die de lat voor zichzelf en anderen hoog legt, van details houdt en het 'waarom' wil weten. Meeste mensen hebben een combinatie van twee meer ontwikkelde stijlen, hoewel we allemaal alle vier de stijlen in ons hebben.

Dit DISC model wordt veel gebruikt om de onderlinge samenwerking binnen bedrijven te verbeteren. Organisatiepsycholoog Esther Huisman is enthousiast ruiter en heeft twee paarden. Het viel haar op hoe vaak er onbegrip is tussen ruiters en paarden. Zij besloot te onderzoeken of DISC ook op paarden en ruiters toepasbaar was.



Het vergde drie jaar intensieve studie. Maar toen was Q4 HorseProfile een feit. Met hulp van een speciaal opgeleide coach en een profiel, dat je maakt aan de hand van een lijst vragen en stellingen, kun je je natuurlijke gedragsvoorkeur en die van je paard achterhalen. De coach helpt je bij het afstemmen van je training op jou en je paard, waardoor je meer kunt bereiken.

Het profiel van Q4 HorseProfile geeft inzicht in waarom en hoe je iets doet. Maar ook waarom dat soms niet aanslaat bij jouw paard. Het levert je iets op, waar je vaak aan zult terugdenken en veel aan kunt hebben, ook in het dagelijkse leven. Het is echter niet zo dat je in een hokje wordt gestopt. Esther legt het uit: “Het profiel zegt iets over je natuurlijke gedrag en je gewoontes, die komen altijd boven op momenten van spanning. Dan vallen de filters weg. Daarbuiten stem je je gedrag af op wat gepast is in een situatie. Staat dat erg ver van je natuurlijke gedrag, dan kost dat energie. Bijna iedereen kent wel iemand waar je altijd moe van wordt. Maar er zijn ook mensen waarbij je je meteen prettig voelt.”

Ook in de endurancewereld kan een profiel van Q4 HorseProfile je veel voordeel opleveren. Iedere stijl heeft namelijk zo zijn valkuilen. Als je daar meer over leert, kun je ze bij jezelf vermijden. Iemand met een hoge D stijl heeft bijvoorbeeld weinig geduld en kan de neiging hebben, als het tegenzit, snel alles en iedereen -inclusief het paard- de schuld geven behalve zichzelf. Daarnaast is de wil om te winnen zo groot dat daarvoor zo hard wordt gewerkt dat overtraining op de loer kan liggen. D's zijn gericht op grote lijnen en het doel.

Een hoge I stijl is snel afgeleid en laat zich vooral leiden door gevoel en emoties. Dat kan ervoor zorgen dat van plan wordt veranderd, wat voor een paard verwarring kan geven. Secuur en gedetailleerd werken kost een I energie. De behoefte aan gezelligheid kan worden opgevangen door meer met anderen samen te trainen.

Een S is geduldig, maar daardoor soms traag in reactie. Daarnaast is een S nogal conflict vermijdend en blijft te graag binnen de comfortzone, waardoor soms te weinig vooruitgang wordt geboekt. Een C is een perfectionist met veel discipline en structuur, die de lat voor zichzelf en het paard vaak te hoog legt. Dat een ander dat niet zo doet, is voor een C lastig te begrijpen. Teveel herhaling, omdat het toch nooit goed genoeg is en de angst iets fout te doen, is de valkuil.

Ook voor paarden blijkt deze stijneling op te gaan. Zo willen D's graag hoog, hard en ver. Dat zijn paarden die je tegen zichzelf in bescherming moet nemen, omdat ze altijd willen doorgaan. I's zijn erg gericht op andere paarden, wat je bijvoorbeeld merkt doordat ze veel hinniken. Het is belangrijk om hun focus te houden, door veel afwisseling te bieden. En ze houden erg van uitbundige beloning. S-paarden lijken soms erg makkelijk, maar het zijn binnenvetters. Als je ze teveel pusht, stoppen ze ermee. Het zijn diesels, dus geef ze de tijd om op gang te komen. Vooruitgang krijg je als je in je training kleine stappen neemt en niet teveel nieuwe dingen ineens voorschotelt. C's zijn de piekeraars, die je steeds weer ontspanning moet bieden, anders rijd je ze echt over hun toeren. Dus ook zulke paarden moet je stap voor stap laten wennen.

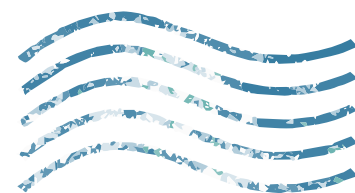
Ben je nieuwsgierig of wil je zelfs een profiel laten opstellen, kijk dan op de website [www.Q4HorseProfile.nl](http://www.Q4HorseProfile.nl). Wie meer wil weten kan er ook alles over lezen in het boek 'Begrijp je paard, begin bij jezelf' van Esther Huisman en Q4 coach en instructeur Tessa van Daalen. Het is voor 20 euro te bestellen via de website of bol.com.

Bij voldoende deelname is het mogelijk om een workshop op locatie te houden (prijs op aanvraag). Dat gaat om een theoretisch deel, waarbij nog dieper op het gebruik van de profielen wordt ingegaan en een praktisch deel, waarbij je met je paard privéles krijgt van een erkende Q4 instructeur.





# Annemarie's eerste endurancewedstrijd in het buitenland



Door Annemarie Aerts

## Rheinischer Klostrerritt 17 – 19 augustus 2018

In Duitsland, een uurtje rijden over de grens bij Venlo, gaan Frodo en ik onze eerste klasse 3 starten. Niet té ver van huis en prima passend in mijn wedstrijdschema. De Rheinischer Klostrerritt is dicht bij het plaatsje Dormagen, net onder Köln. Hoewel je in Dormagen ook de internationale wedstrijden hebt, heb ik gekozen voor de nationale wedstrijd. Frodo is immers pas zeven jaar en dit wordt zijn eerste 84 km. Om in het buitenland te kunnen starten moet je wel het een en ander regelen. Denk aan de Riding Permission die je bij de KNHS moet aanvragen. Van de KNHS kreeg ik een akkoordverklaring om met een gastlicentie van de VDD (Verrein Deutscher Distanzreiter und Fahrer) te mogen starten. Ook moet je de 'Nennung' (inschrijving) invullen en digitaal versturen naar de organisator, Bernard Theine. De kosten voor de wedstrijd en de inschrijving konden wij gelukkig bij aankomst betalen.

## De inwendige mens/paard

Heel fijn bij deze wedstrijd is dat op een paar kilometer afstand van het wedstrijdterrein stallen en slaapaccommodaties te huur zijn.

**Contactgegevens:** Klaus Schleifer,  
Bröcher Dorfstrasse, 8341542 Dormagen

Het terrein is erg groot, dus het was een heuse speurtocht om de eigenaar te vinden. Maar 's morgens vroeg was er altijd een lekker ontbijtje voor Frodo: haver en hooi!

Ook in Dormagen zelf kun je overnachten, er zijn restaurantjes en winkels. Ik zelf heb met mijn grooms op het wedstrijdterrein ons kampement met paddock opgezet. 's Morgens vroeg zijn er op het wedstrijdterrein zelfs verse broodjes en koffie/thee te krijgen. Ook 's avonds kun je hier terecht voor een warme hap. De "Biergarten", met een mooi buitenterras om de hoek, heeft een verrassend leuke en lekkere menukaart. Hier hebben we ons plan van aanpak en de afloop van de wedstrijd besproken. Wat kan anders en wat kan beter. Een echte culinaire aanrader.

## De voorbereiding

Ondanks mijn checklist, die ik altijd gebruik bij een training of als ik naar een wedstrijd ga, was ik dit keer bijna mijn chaps en slaapzak vergeten. Een nieuw soort zenuwen voor mijn eerste buitenlandse wedstrijd? Dat zal het zijn! Maar Frodo is er klaar voor.

Met twee auto's en paardentrailer arriveerden we twee dagen voor de wedstrijd om even rustig te acclimatiseren. Frodo mag overnachten in de mooie 17e eeuwse stal van Klaus Schleifer. Bernt, de man van de organisatie, hielp ons met al onze vragen. Op het terrein waren we

die eerste dag de enige 'arrivals'. De volgende ochtend verkenden we de route, ik deed dat door met Frodo een stuk vanaf de start te rijden en te onderzoeken hoe de markering was aangegeven, de grooms deden hetzelfde met de auto.

## Wedstrijddag

Op de wedstrijddag bracht ik Frodo om 05.30 uur op het wedstrijdterrein. We hebben allemaal goed gegeten, voor de liefhebbers was er "Brotchen mit Currywurst" als ontbijt. We hadden niet in de gaten dat de keuring ook de avond ervoor mogelijk was geweest, maar geen probleem, eerst keuren en daarna was de start om 07:30 uur

Voor mij was het helemaal nieuw dat er zeven kilometer na de start al een Trot-By (veterinaire controle, voordraven) in het veld stond. Ik kende de tactiek nog niet en kwam daardoor op achterstand van de kopgroep. Vanaf dat moment heb ik rustig gereden om te genieten van de nieuwe ervaringen en om te gaan met verrassingen, de reeën onderweg vormden een mooi extraatje.

Op ongeveer twintig kilometer kwamen we aan de Waldstrasse een extra Vet Check (hartslagcontrole) tegen. Het terrein was redelijk vlak, soms liep de route door een graanveld, dan weer over een karrespoor of een bospad. Op sommige stukken lagen er wel kiezels. Op de rechte stukken was het goed mogelijk om lekker te galopperen of door te draven, en zo konden we wat snelheid maken.

Vanaf ronde drie bracht ik het tempo omhoog. Hierdoor werd het wedstrijdveld iets op de kop gezet. Je hoorde niets anders dan: "Die Hollander....." Op de vetgates ging het erg goed. Er was een extra vetgate op deze afstand van 84 kilometer. Dat was heerlijk rustig. Anders dan op Nederlandse wedstrijden is dat je na de vetkeuring terug kan gaan naar je tent, waar ook de paddock is, om op adem te komen.

## Grooms

Het groomen in Duitsland is niet anders. De omgeving is dat natuurlijk wel, daarom hebben de grooms wat voorwerk gedaan om ons goed te kunnen helpen. En dat werkte heel fijn. Ook in Duitsland kun je met andere grooms prima afspraken maken, en ook ontvingen we een routekaart van elke ronde. Voor het groomteam was een buitenlandervaring leuk en leerzaam. Zij vonden het heel prettig dat de vetarea uitsluitend bedoeld was voor binnenkomst en aanbieden, en dat ruiter en paard bij hun eigen paddock en trailer konden rusten.

## Nakeuring

De nakeuring vond de volgende ochtend plaats en alle paarden mochten weer naar huis. Helaas hebben we de "best condition" net niet binnengehaald. Wel kregen we duidelijke adviezen, en werd er tijd genomen om deze adviezen toe te lichten. Dat is ontzettend fijn.

Afsluiten deden we op onze gebruikelijke wijze, samen met de organisatie en het hele team snoepen van onze eigen gebakken appeltaart. Als toast op de mooie wedstrijd.

- Gefinished met een gemiddelde snelheid van 13,35 km/uur;
- Vijfde plaats in een veld van 11 deelnemers op de 84 km;
- Aardige en behulpzame mensen mogen ontmoeten die het leuk vinden om Nederlanders te ontvangen;
- Laatste keuring is de dag erna, waar veel tijd wordt uitgetrokken om ruiters advies en tips te geven;
- Aanrader voor iedereen die eens in Duitsland wil starten.

### Meer informatie:

[www.klostrerritt.de](http://www.klostrerritt.de)

### Reglement VDD:

[www.vdd-aktuell.de/qualifikationsweg/](http://www.vdd-aktuell.de/qualifikationsweg/)

### Uit eten:

Klosterhof Gaststätten Gmbh (Biergarten),  
Klosterallee 1, 41540 Dormagen

### Overnachtingsmogelijkheden:

**Pension Augenblick Knechtsteden:**  
Knechtsteden 9, 41540 Dormagen,  
Duitsland • +49 2133 262261

### Hotel Destille:

Weilerstraße 12, 41540 Dormagen,  
Duitsland • +49 173 2651905

### Gasthof Heinrich & Gaby Robens:

Hindenburgstraße 28, 41542 Dormagen,  
Duitsland • +49 2133 90277

# Boekrecensie Handboek Wormen bij paarden – Ciska Ketelaar

Door Ilona van Roekel

*Na al enige tijd geen 'serieus' boek meer gelezen te hebben, kreeg ik het verzoek om het Handboek Wormen bij paarden te recenseren voor de Her & DER. Na de laatste pagina omgeslagen te hebben kan ik zeggen dat dit toch echt een 'serieus' boek was... Niet alleen door de droge stof – overigens totaal niet stoffig gebracht – maar vanwege de kern van waarheid die erin zit: als we doorgaan op de oude voet – alle paarden maar blind elke twee-drie maanden ontwormen – kunnen we weleens tegen ernstige problemen aan gaan lopen. Ik neem jullie graag mee door het boek en vertel daarna wat ik van het boek vond.*

Vooropgesteld: paarden zijn nooit wormvrij en dat hoeft niet schadelijk voor de gezondheid te zijn. Het gaat om de juiste balans tussen de aanwezige wormen en de gezondheid van het paard.

## Selectief ontwormen

Het blind oftewel preventief ontwormen van paarden was decennialang dé methode om wormen te bestrijden. Blinde ontworming is het periodiek toedienen van ontwormkuren zonder dat worminfectie vooraf is vastgesteld. Dit heeft er toe geleid dat er steeds vaker wormresistentie optreedt. Er is slechts een beperkt aantal ontwormingsmiddelen voor paarden beschikbaar en het zal nog lang gaan duren voor er weer iets nieuws op de markt komt. We moeten dus voorzichtig omgaan met de beschikbare middelen! Om deze reden wordt er de laatste jaren steeds meer selectief ontwormd: er wordt vooraf mest- of bloedonderzoek gedaan en aan de hand van de uitslag wordt bepaald of ontwormen nodig is of niet. Let wel: elk paard is een uniek individu met zijn eigen medische behoeften. Iedere omgeving en kudde hebben hun eigen specifieke factoren die van invloed zijn op parasieten. Hoe vaak en wanneer ontwormen nodig is, is voor elke situatie uniek en zal voor elk paard individueel en voor elke kudde apart moeten worden beoordeeld.

## Wormbesmetting

Een wormbesmetting is het binnendringen van ziekteverwekkende wormen in het lichaam van de gastheer. Deze besmetting kan een worminfectie veroorzaken, maar dat is niet altijd het gevolg. Een worminfectie zal niet of nauwelijks optreden bij voldoende werking van het immuunsysteem van de gastheer. Een worminfectie gaat gepaard met ziekte. Een worminfectie verloopt vaak zonder zichtbare ziektesymptomen (asymptotisch) als koliek, vermagering, diarree, lusteloosheid en een doffe/ruwe vacht. Met mestonderzoek krijg je een indicatie van de worminfectie.

## Verskillende soorten parasieten

In deel I van het boek wordt het onderdeel 'wormen bij paarden' behandeld. In dit deel wordt dieper ingegaan op de risicofactoren van de omgeving die van invloed zijn op wormbesmetting en de risicofactoren die bij het paard zelf mee kunnen spelen. Vervolgens neemt Ciska ons mee langs de verschillende wormen die voorkomen bij paarden en hun levenscyclus, zodat je het hele proces beter gaat begrijpen. Naast de wormen komen ook de paardenhorzel en leverbot aan bod, evenals enkele eencelligen die voor kunnen komen bij paarden. Ik kende ze niet allemaal: de nekworm en de haarworm bijvoorbeeld, waren mij tot voor kort vreemd. Na de wormsoorten volgt een hoofdstuk over de verschillende soorten ontwormingsmiddelen. Ciska stelt: "Voor elk ontwormingsmiddel is in meer of mindere mate wormresistentie vastgesteld. Het is een kwestie van tijd tot de huidige ontwormingsmiddelen niet werkzaam meer zijn." Dat noem ik persoonlijk een serieuze boodschap! Wormresistentie is het vermogen van wormen om behandelingen te overleven die doorgaans effectief zijn tegen deze wormsoort en het infectiestadium waarin het zich bevindt. Wormen die een ontworming overleven, geven deze erfelijke eigenschap door aan de volgende generaties. Ciska weet dit proces duidelijk uit te leggen en geeft ook aan hoe wormresistentie gemeten kan worden, hoe je met een reductietest kunt meten hoe effectief een ontwormingsmiddel is en hoe je een werkingsduurtest uitvoert.

## Ontwormbeleid - problemen voorkomen

Deel II van het boek heet 'problemen voorkomen'. Eerst wordt ingegaan op de diverse soorten ontwormbeleid die er bestaan. Het doel van een ontwormbeleid is worminfecties zodanig terug te dringen dat paarden gezond blijven en er geen ziekte ontstaat. De meeste ontwormingsmiddelen doden alleen de volwassen wormen en geven dus slechts een gedeeltelijk gezondheidsvoordeel voor het paard zelf, aangezien voornamelijk de larven schade toebrengen aan het paard. Door ontworming gaan volwassen wormen dood en stopt de ei-uitscheiding.



Als de ei-uitscheiding stopt, raakt de omgeving minder besmet en treden er minder wormbesmettingen op bij de hele kudde. De doelen van een ontwormbeleid zijn: ziekte bij paarden door parasieten minimaliseren, de ei-uitscheiding onder controle houden, ontwormingsmiddelen effectief houden en wormresistentie zoveel mogelijk vertragen.

## Hoge uitscheiders

Opvallend detail: 99% van de wormen leeft in de omgeving en slechts 1% in het paard. Daarnaast stelt Ciska dat 20% van de paarden hoge uitscheiders zijn, zij vervuilen 80% van het weiland. Juist door alleen de hoge uitscheiders in een kudde te ontwormen, gebruik je ontwormingsmiddelen het meest effectief en pak je het grootste deel van de vervuiling van je weiland aan. Let wel op: de overige paarden worden wel meegenomen in het mestonderzoek, ook deze paarden moet je blijven monitoren, mogelijk alleen wat minder vaak bij gelijkblijvende resultaten.

Ontworm je wel, van is het erg belangrijk het middel te overdoseren. Onderdosering doodt niet alle wormen, de sterkste wormen overleven en kunnen wormresistentie ontwikkelen. Zorg dat je weet wat je paard weegt! Overleg met je dierenarts welk middel je het beste gebruiken kunt, naar aanleiding van de resultaten van het mestonderzoek.

## Wel of geen mestonderzoek

Let wel: niet alle wormensoorten zijn aantoonbaar met mestonderzoek. Hiermee toon je hoofdzakelijk de meest voorkomende wormen bij paarden aan: bloedwormen. Ook kan het voorkomen dat je een valse negatieve uitslag krijgt: er zijn wormen aanwezig, maar deze zijn niet zichtbaar met mestonderzoek. Het advies is om,



naast mestonderzoek, toch één keer per jaar blind te ontwormen. Dit doe je na de eerste nachtvorst of tegen het einde van de herfst/begin winter. Gebruik op dit moment een combinatie-ontwormingsmiddel: ivermectine of moxidectine in combinatie met praziquantel. De laatste stof werkt ook tegen lintwormen.

In het boek zijn ook interessante hoofdstukken opgenomen over weidemanagement en stalhygiëne en composteren. In deze hoofdstukken staan diverse tips die je kunt toepassen in je eigen stal- en weidemanagement: dit is geen hogere wiskunde!

In deel III 'aan de slag met mestonderzoek' wordt verder ingegaan op diverse onderzoeksmethoden, de benodigde materialen en de uitvoering van het mestonderzoek. Je kunt mestonderzoek prima zelf uitvoeren. Dit heeft de volgende voordelen: je weet welke wormen je paard heeft en of ontwormen nodig is, je kunt na ontworming meten of het ontwormingsmiddel heeft gewerkt, je vertraagt wormresistentie doordat je minder ontwormingsmiddelen gebruikt, de frequentie van het onderzoek stem je af op je paard, je maakt veelvoudig blind ontwormen overbodig, je paard blijft gezonder door het goed te monitoren en zelf mestonderzoek

uitvoeren is goedkoper dan het te laten doen. Let wel: neem bij twijfel altijd contact op met je dierenarts!

### Onder de microscoop

Deel IV 'wormen en eitjes' gaat dieper in op wat je aan kunt treffen onder de microscoop. Hoe zien de eitjes eruit en hoe kun je ze van elkaar onderscheiden? In deel V 'en verder' kijkt Ciska vooruit naar de toekomst: hoe zal het verder gaan met de wormresistentie en het onderzoek naar nieuwe ontwormingsmiddelen? Het boek wordt afgesloten met een duidelijke verklarende woordenlijst om één en ander nog even op een rijtje te zetten.

Meer informatie is te vinden op [www.mesttest.com](http://www.mesttest.com). Hier staat ook meer informatie over een mestonderzoekscursus.

### AANRADER

De conclusie: Ik was een beetje bang voor een enorm langdradig verhaal met veel moeilijke woorden en smerige foto's van mestballen vol wormen. Niets was minder waar! Ik heb enorm makkelijk door het boek heen gelezen, de schrijfstijl is enorm prettig en duidelijk. De tekeningen en schematische weergaves voegen echt iets toe aan de tekst en verduidelijken de diverse processen mooi. Mijn inziens is dit een zeer compleet boek over

wormen bij paarden. Ik heb na het lezen ervan echt het idee dat ik het begrijp en een goede basiskennis heb opgedaan over dit onderwerp. Ik zou het alleen maar toejuichen als alle paardeneigenaren deze stof eens tot zich zouden nemen. Zeker voor meer bewustwording omtrent wormresistentie en het feit dat er echt iets moet gebeuren om te voorkomen dat we straks geen werkzame ontwormingsmiddelen meer hebben... Ik voel niet direct de behoefte om zelf wormonderzoek te gaan doen, maar ik heb mezelf wel voorgenomen toch iets nauwkeuriger om te gaan met de mestonderzoeken die ik al heel wat jaren zo af en toe eens laat uitvoeren (lees: niet bepaald met enige regelmaat). Ontwormen heb ik al jaren niet gedaan (waarschijnlijk tot grote blijdschap van mijn paarden die echt een enorme hekel hebben aan die spuit), maar wellicht moet ik hier toch ook niet blind achteraan lopen: paard schoon, dus niet nodig...

Kortom: Handboek Wormen bij paarden is echt een aanrader. Een 'serius' interessant boek met een boodschap! Goed gedaan Ciska! (En nu weer op naar het volgende – luchtigere – weglesboek!)

### Meer informatie:

[www.mediaboek.nl/handboek-wormen-bij-paarden](http://www.mediaboek.nl/handboek-wormen-bij-paarden).

## OP ZOEK NAAR NIETS - Carolien Staal

Carolien heeft de leukste baan van de wereld, ze is de hele dag met paarden bezig, bezoekt voor haar werk de Olympische Spelen in Rio en komt bij topruiters over de vloer. En toch loopt ze keihard met haar kop tegen de muur en komt terecht in een zware burn-out.

"Toen ik enkele maanden geleden hardop begon te dagdromen over een lange reis te paard, reageerden mijn vrienden gematigd enthousiast. Leuke 'bevlieging' en 'Carolien heeft weer iets bedacht'. Nu zoeven we in de Discovery over de Duitse autobahn. De splinternieuwe gesponsorde Böckmann trailer ligt als een huis op de weg en we vangen jaloerse blikken op van andere weggebruikers. Timo staat, geheel tegen zijn gewoonte in, rustig in de trailer. Tot nu toe geen gestamp. Zou hij enig idee hebben van wat er komen gaat? Vanmorgen stapte hij vol vertrouwen zijn tijdelijke onderkomen in. We zijn begonnen..."

Op zoek naar rust vertrekt Carolien met haar paard Ulthimo en haar partner Mark naar Zweden voor een reis van 2500 kilometer, te paard naar de poolcirkel. Maar als je alles loslaat, en je dromen volgt, krijg je niet altijd wat je verwacht. Ondanks de goede voorbereidingen moeten ze na één maand Timo achterlaten. Omdat hun huis is verhuurd zit er niets anders op dan doorgaan. Samen reizen Carolien en Mark drie maanden door de Zweedse wildernis. Op zoek naar...niets?

Nu al te bestellen bij Media Boekservice!

[www.mediaboek.nl/nieuw/op-zoek-naar-niets.html](http://www.mediaboek.nl/nieuw/op-zoek-naar-niets.html)

Vanaf  
half april  
verkrijgbaar



40

Her & DER

## PILATES EN STRETCHING VOOR PAARDEN - Gillian Higgins

Echt vers van de pers is het mooi vormgegeven boek van Gillian Higgins. Deze sport- en fysiotherapeute voor paarden en mensen is tevens coach en eventingamazone. Ze heeft een passie voor de anatomie van paarden en anatomische kunst. Over de hele wereld geeft ze seminars en voordrachten. Met behulp van haar beschilderde paarden maakt Gillian Higgins voor ruiters, trainers, studenten diergeneeskunde en alle andere geïnteresseerden op beeldende wijze zichtbaar hoe het paardenlichaam in anatomisch opzicht functioneert.

In dit interessante en vooral praktische boek beschrijft ze de beste oefeningen aan de hand voor gymnastiek en spieropbouw van het paard. Ontzettend leuk en zinvol om je paard te laten ontspannen. Het is een gemakkelijk leesbaar boek met korte teksten en werkelijk prachtige illustraties bij elke stap in de training. Een must-have voor iedereen die zich interesseert voor de anatomie van zijn paard. Voor ruiters én groeps.

Verkrijgbaar via Mediaboekservice:

[www.mediaboek.nl/pilates-en-stretching-voor-paarden.html](http://www.mediaboek.nl/pilates-en-stretching-voor-paarden.html)

Link Gillian Higgins:

[www.mediaboek.nl/gillian-higgins.html](http://www.mediaboek.nl/gillian-higgins.html)



# Wedstrijdkalender 2019

Dag & datum	Wedstrijd	Klasse	Plaats	Opmerkingen
Zaterdag 9 maart 2019	Endurance Ysselsteyn	k1, k2, k3	Ysselsteyn	
Zaterdag 30 maart 2019	CEI Epe	k2, k3, CEI1, CEI2	Epe/Heerde	
Zondag 14 april 2019	Endurance Buinen	K1, k2, k3	Buinen	
Zaterdag 20 april 2019	Endurance Someren	k0, k1	Someren	
Zondag 21 april 2019	Endurance Xperience	k2, k3, k4	Someren	
Donderdag-zondag 9 tot en met 12 mei 2019	Dutch Endurance Festival (NK)	k2, k3, CEI1, CEI2, CEI3	Ermelo	NK
Dinsdag-zaterdag 28 mei tot en met 1 juni 2019	Veluwe Marathon	k2, k3, k4	Veluwe	5-daagse
Donderdag-zaterdag 30 mei tot en met 1 juni 2019	Veluwe Marathon	k2, k3, k4	Veluwe	3-daagse
Zaterdag-zondag 15 en 16 juni 2019	Endurance Zuid Veluwe	k1 eendaagse k2, k3, k4 tweedaagse	Laag-Soeren	1-daagse én 2-daagse
Zaterdag 6 juli 2019	Endurance Etten-Leur	k1, k2, k3	Etten-Leur	
Zaterdag 13 juli 2019	Endurance Holterberg	k1, k2, k3	Haarle	1-daagse
Zaterdag-zondag 13 en 14 juli 2019	Endurance Holterberg	k2, k3	Holten	2-daagse
Zaterdag 10 augustus 2019 Zondag 11 augustus 2019	Endurance Hoog Soeren	k1, k2, k3	Hoog Soeren	Dubbele eendaagse
Vrijdag 23 augustus 2019	Hippiade	k1, k2, k3	Ermelo	
Vrijdag-zondag 30 augustus tot en met 1 september 2019	Someren Marathon	k2, k3, k4	Someren	
Zaterdag 7 september 2019	Endurance Otterlo	k1, k2, k3	Otterlo	
Zaterdag 14 september 2019	Endurance Montferland	k1, k2, k3	Zeddam	
Zaterdag 28 september 2019	Drents Endurance Feest	k2, k3, CEI1, CEI2	Dwingeloo	
Zaterdag-zondag 5 en 6 oktober 2019	Futurity Cup	k1, k2	Ermelo	
Zaterdag 19 oktober 2019	Endurance by the Sea	k1, k2	Wassenaar	
Zaterdag 2 november 2019	Endurance Epe	k1, k2, k3	Epe/Heerde	

## Endurance Xperience 21-4 2019

De Xperience wordt uitgezet over een parcours van 140 km. Iedere ronde bestaat uit twee afstanden, namelijk een lange (+/- 30 km) en een korte (+/- 20 km) ronde. De ruiters beslissen in het parcours welke ronde ze gaan rijden. Hierdoor bepaalt de ruiter zelf de afstand. Echter, een combinatie mag nooit meer kilometers rijden, dan de klasse waarin ze zijn gekwalificeerd. Dit betekent dat:  
 klasse 2 rijdt 40 - 79 km  
 klasse 3 rijdt 80 - 119 km

Als ruiter mag je er altijd voor kiezen om te finishen, ook al is de afstand van de ingeschreven klasse nog niet volbracht. Winstpunten worden toegekend op basis van het totaal aantal gereden kilometers.

Op de site kun je zien welke afstanden er worden aangeboden. Daar kun je een planning op maken.



# Koudbloed & kruisingen Endurance Competitie



De Koudbloed & kruisingen Endurance Competitie is speciaal opgezet voor ruiters met koudbloedpaarden, met als doel om deelname aan de endurance sport te promoten.

## Wanneer mag je deelnemen?

Bij deze competitie rekenen we de volgende rassen tot koudbloed: shetlander, ijslander, trekpaarden, fjord, tinker, konik, haflinger, welsh cob en fries. Staat je ras niet in dit rijtje of twijfel je of jouw kruising mee kan doen, stuur dan een mailtje naar de organisatie en dan zullen wij dit bekijken. Een koudbloedkruising mag, maar zonder Arabisch bloed en met ten minste 50% van een koudbloedras.

## To finish is to win!

De organisatie vindt het behoud van deze a-typische endurance paarden in de sport erg belangrijk.

- Maximaal tempo is 14km/u
- Klasse 0, I en II sturen minimaal 1 en maximaal 3 uitslagen in.
- Klasse III en IV sturen minimaal 1 en maximaal 2 uitslagen in.
- Inschrijfgeld tot 1 juli: €7,50 (daarna €10,-)
- Inschrijving sluit op 1 oktober



## INTERESSE?

Bezoek facebook of onze website,  
schrijf je in en maak kans op mooie prijzen!

Heb je vragen? Mail naar [k-e-c@outlook.com](mailto:k-e-c@outlook.com)



**JUSTYS**<sup>®</sup>



KIFRAHORSE.NL



**Seducci**<sup>®</sup>  
COMFORT WEAR

Fit & Vitaal  
**DIER**

**HorseComplete**  
PAARDENVOEDING OP MAAT



Touwproducten  
voor  
paarden en honden

**Paard en Bewegen**  
Vrijblijvend voor Paardensporters



[www.goedhard.nl](http://www.goedhard.nl)

**EquiCrown**<sup>®</sup>



**DEPAARDENTHERAPEUT**  
voor een fysiek & mentaal gezond paard

**Subli**<sup>®</sup>  
PAARDENVOEDERS