

plezier met paarden

Amazone

NUMMER 7
APRIL /
MEI 2006

De schoonheid
van de **Arabier**

Endurance

Caro, Jarmila en Carm
afzien in de woestijn



Plezier met paarden

Amazone

nummer 7 april | mei

Inhoud

Coverfoto:
Apassionata
Marcel Knaapen



Rijden door de woestijn 6

Caro de Boer, Carmen Römer en Jarmila Lakeman reden het Wereldkampioenschap Endurance Junioren in Bahrein. Over toegestane doping als je een schop van een paard hebt gekregen, de oneindigheid van de woestijn en de teleurstelling als je paard na een schitterende race wordt afgekeurd. Een ervaring om nooit te vergeten...



Mode: de rijbroek 24

Oud... 42

Er komt onherroepelijk een moment waarop je paard of pony duidelijk ouderdomsverschijnselen gaat vertonen. Hoe ga je daar mee om? Tips met betrekking tot verzorging, voeding en gezondheidsproblemen bij het oude(re) paard.



Bowentherapie 36

Anne Muller belicht deze therapie waardoor middels zachte aanrakingen het lichaam weer in balans kan worden gebracht. Verder komt de Indianenpoets ter sprake en voordelen van TLZ (Tederheid, Liefde en Zorgzaamheid).



Maak kans op een set led-lampjes!

De winnaressen van de vrijkaarten voor de première van Levada zijn: Felice van Quaak, Amsterdam, M. de Bruyn, Den Haag, Kar...

Eén team, drie amazones. Eén wedstrijd, drie ervaringen. Wie Caro de Boer, Carmen Römer en Jarmila Lakeman vraagt naar het Wereldkampioenschap Endurance voor Junioren in Bahrein, hoort de verschillende kanten van hetzelfde verhaal. De woestijn was overweldigend mooi en tegelijkertijd wel erg leeg. De winnaars waren beter, maar speelden niet volgens de regels. De voorbereiding ging langs een instortende manege, paarden die maar niet landden en een bezoek aan het ziekenhuis. De finish betekende naast vreugde ook gefrustreerde tranen. Maar over één ding zijn ze het alledrie eens: het was een ervaring om nooit te vergeten.

Rijden door de woest



Jarmila en Caro

Woensdagnacht 30 november:
Zo meteen vliegen Marly, Guido en ik
naar Bahrein. Morgen volgen Candor
en de andere paarden. Gek idee, hier
sneeuwt en vriest het terwijl het in
Bahrein 's ochtends al 20 graden is!

VERRASSING

'Eigenlijk is het stom toeval dat juist Fadilah mee is gegaan naar Bahrein,' vertelt de twintigjarige Carmen. 'Het WK zou mijn zevende kampioenschap in 2005 worden. Ik was in juli Nederlands Kampioen met haar geworden en ben vervolgens met haar naar Compiègne voor het WK Jonge paarden geweest. Daarom wilde ik haar deze winter eigenlijk een welverdiende rust geven. Fadilah was zelfs al aan haar winterpauze begonnen toen ik vijf weken voor vertrek plotse-



ling een telefoontje kreeg: Het leasepaard dat ik in Bahrein zou berijden, had een hoefzweer. Om het zekere voor het onzekere te nemen zijn we Fadilah toen alvast weer licht gaan trainen. Drie weken voor ons vertrek was het andere paard nog steeds niet beter en moesten we de knoop doorknopen: Fadilah ging mee.' Ook voor de zestienjarige Jarmila was het paard dat ze meenam een verrassing. Als ze twee jaar geleden al vermoed had dat ze nu al een internationaal kampioenschap had gereden, dan had ze nooit gedacht dat ze dat op de bruine Arabische merrie Niké zou doen: 'Vanaf het moment dat ik drie jaar geleden voor het eerst endurance probeerde, reed ik eigenlijk altijd op Nefisa des Canards van Marly van Ditzhuyzen. Hoewel Nefisa een heel ervaren endurancepaard is, had ze in het begin eerlijk gezegd echt schijt aan mij en deed precies wat zij zelf wilde. Toen kreeg ze een peesblessure en mocht ze alleen nog maar stappen.

Door alle tijd die ik toen met haar doorgebracht heb, ontstond er een hechte band tussen ons waardoor het rijden daarna ook veel beter ging. Nefisa heeft mij eigenlijk alles over de endurance geleerd wat ik nodig had om me voor het team te kwalificeren. Helaas is ze nog niet zo ver hersteld dat ze hoog in de endurance kan lopen. Marly vroeg me toen of ik het met Czarnowica, oftewel Niké, wilde proberen. Dat was ongeveer een jaar geleden, en samen met Niké ging ik dus naar Bahrein. Maar het blijft een raar idee: wat ik met Nefisa begon, heb ik met Niké afgemaakt.' De achttienjarige Caro had zelfs bijna helemaal zonder haar Arabische Volbloed Candor gezeten: 'Ik kreeg Candor als driejarige ruiter van mijn ouders toen ik tien was. Ik heb hem alles zelf geleerd en we hebben alles samen bereikt. Dat Candor mee naar het WK zou gaan, was dus niet meer dan logisch. Het weekinde voordat we zouden vertrekken, ging echter die enorme



FOTO



Carmen met Fadilah



sneeuwstorm over Nederland waardoor het dak van de manege van mijn ouders overbelast raakte. Dat is toen volledig ingestort, bovenop de rijbaan. Gelukkig waren de paarden ongedeerd en kwam iedereen met de schrik vrij, maar je wilt dan niet nadenken over wat er had kunnen gebeuren! Het is dan helemaal gek om te bedenken dat we enkele dagen later alweer in Bahrein waren, midden in de woestijn.'

Donderdagochtend 1 december: Mijn ouders hebben Candor naar het vliegveld gebracht. Volgens mijn moeder was het een heel speciaal en emotioneel moment om de paarden zo weg te zien vliegen. Over 12 uur hebben we ze hier bij ons!

Vrijdagochtend 2 december: Door de hevige mist hebben de paarden 5 uur vertraging. Pas om 3 uur komen ze eindelijk aan. We zijn direct klaarwakker en blij als we zien hoe goed ze de vliegreis doorstaan hebben. Maar we zijn ook doodmoe... we hebben bijna 2 nachten niet geslapen!

ZENUWACHTIG

Caro: 'Ik was eigenlijk toch wel zenuwachtig toen we in Bahrein op de paarden wachtten, want Candor had nog nooit gevlogen en daar kwam die extra vertraging bovenop. Toch kwamen ze erg goed uit het vliegtuig, en ook van de warmte hadden ze eigenlijk nauwelijks last.'

Carmen: 'Voor paarden is vliegen veel minder belastend dan een rit in de trailer en ze kwamen

eigenlijk net zo fit het vliegtuig uit als ze er in waren gegaan. De paarden van Jarmila en Caro waren in Nederland al geschoren en Fadilah hebben we in Bahrein gedaan zodat de sprong van winter naar zomer minder zwaar zou zijn. Ze hadden sowieso weinig problemen met het klimaat. Daarin zijn toch dat het Arabiertjes zijn. Met andere wedstrijdpaard, Joker R, een kruising tussen een Arabier en draver. Die heeft toch meer massawaardoor hij het moeilijker zou hebben gehad om zichzelf koel te houden. Dat zag je ook bij de Russische deelnemers die Kabardin meegenomen hadden. Dat zijn tamelijk zware warmbloeden die ook nog eens zwart zijn, niet echt ideaal in dit klimaat.'



Zondag 4 december: We halen Carmen en Jarmila van het vliegveld. Zo wordt de groep weer wat groter en gezelliger! Op 11 december landt de rest en is het team compleet. De sfeer is goed en we willen dolgraag van start!

LEEGTE

Jarmila: 'Toen Carmen en ik in Bahrein aankwamen, waren Caro en de paarden er al helemaal gewend. We konden dus twee weken voor de wedstrijd al direct beginnen met trainen om aan de woestijn te wennen.' Over het rijden in de woestijn verschillen de meningen. Carmen: 'Begin 2005 had ik al met Joker meegedaan aan het WK in Dubai en ik wist dus wat ons te wachten stond. Het rijden in de woestijn blijft altijd bijzonder, maar ik zou er zeker niet

willen wonen! Het is moeilijk om er goede paden te vinden en het landschap is steeds hetzelfde, toch eigenlijk wel saai.'

Caro: 'Aan de andere kant is dat ook weer een voordeel. Tijdens de training en wedstrijd kun je je volledig op je paard concentreren, zonder dat je steeds afgeleid wordt door je omgeving. En het blijft gewoon een heel indrukwekkend, heel groot landschap.'

Jarmila: 'Eerlijk gezegd vind ik de woestijn nog steeds waanzinnig. Je kunt er oneindig ver rijden en kijken en je komt er niets anders tegen. Af en toe een boompje of een beestje, maar dat is het dan. Ik vind het zeker niet saaier dan een bos. Die leegte, ik vind het nog steeds overweldigend.'

Vrijdag 16 december: De dag voor de wedstrijd. Metabole voorkeuring op stal. De paarden zien er super uit en we krijgen dus geen aanmerkingen. Ook bij de keuring van de locomotie lopen de paarden super. Je kunt zien dat ze er klaar voor zijn en het hele team staat in de startblokken.

VOORBEREIDING

Zelf hebben de meiden zich op verschillende manieren op de wedstrijd voorbereid. De kunst was niet het trainen zelf, maar vooral het vinden van de tijd daarvoor. Caro: 'Ik heb zelf niet echt bewust aan mijn conditie hoeven te werken omdat ik thuis bijna de hele dag op het paard zit. Behalve die ene dag per week dat ik op school zit, berijd ik de andere dagen naast Candor en mijn springpaard ook paarden van anderen en handelspaarden. Ik heb na een endurancewedstrijd dan ook eigenlijk nooit spierpijn, tenzij we halverwege door een regenbui overvallen zijn. Dan verkleum je echt tot op het bot en dat voel je de dagen erna wel. Gelukkig was de kans dat dit in Bahrein zou gebeuren niet zo groot!'

Jarmila: 'Ik rij niet elk dag, maar fiets wel dagelijks 6 kilometer naar school. Daar komt dan mijn krantenwijk 's ochtends dan nog bovenop. Dat bijbaantje heb ik om de lessen en wedstrijden te kunnen betalen, maar het is natuurlijk ook goed voor mijn conditie.'

Carmen: 'Bij de marine werk je eigenlijk vanzelf aan je conditie. Bovendien heb ik een topsportstatus van de marine gekregen zodat ik ook regelmatig naar de paarden kan. Met een goede conditie staat of valt de hele wedstrijd: als ik vermoeid raak en mezelf niet over-eind kan houden, dan raakt Fadilah ook overbelast. Eigenlijk zag



Jarmila met Niké

het er in Bahrein voor ons best goed uit, totdat Caro en ik de paarden aan het poetsen waren en een Italiaan met zijn hengst tussen Fadilah en Candor door wilde lopen. Ik zag het gewoon al fout gaan, dus sprong ik ertussen en duwde Fadilah en Candor opzij. Dat lukte, maar toen het Italiaanse paard alsnog uitsloeg, kreeg ik de klap vol op mijn dij en kon ik direct door naar het ziekenhuis.'

Zaterdagochtend, 17 december:
Om 5 uur 's ochtends gaat het startschot.
127 frisse paarden tegelijk in een massastart, wat een gekkenhuis!

GEKNEUSD

Carmen: 'Tegen die tijd dat de wedstrijd begon, was gelukkig al duidelijk dat ik niets gebroken had, alleen zwaar gekneusd was. Ik wilde nog steeds starten, maar dat



was onmogelijk zonder pijnstillers. En dat is doping. Gelukkig zag de jury in dat dit geen poging was om onder de dopingtests uit te komen en mocht ik gedrogeerd starten. Fadilah was trouwens alleen maar blij met mijn kneuzingen: ondanks de pijnstillers kon ik nog steeds niet in het zadel zitten, dus heb ik de volledige 120 kilometers in de beugels gestaan. Voor Fadilah is dat prettig, omdat ze zich dan helemaal vrij kan bewegen, maar als toch al gekneusde ruiter is dat natuurlijk behoorlijk zwaar...'

Caro: 'Na de start waaierden de ruiters langzaam uit over het terrein. De route bestond uit vijf rondes in de woestijn, die steeds bij dezelfde vetgate uitkwamen waar ze door de dierenartsen gekeurd zouden worden. De eerste ronde was 30 kilometer lang, de laatste 15. Je reed daardoor natuurlijk wel gedeeltes

over hetzelfde stuk, maar hoefde niet steeds hetzelfde rondje te volgen. De bodem was heel erg goed. Het woestijnzand was op de route met bulldozers namelijk vlak en hard gemaakt, waardoor de paarden er perfect op konden lopen. Daar naast waren er geen hoogteverschillen of kronkelige routes en kon ik me volledig op Candor richten.'

Jarmila: 'Dat de route vlak was, was voor mij ook een nadeel: je kon alle andere deelnemers zien. Niké werd er enorm heet van als ze werd iemands achterop zag komen of wilde zag galopperen. Tijdens onze eerste wedstrijden kon ik haar nooit houden, en ook nu was dat tijdens de eerste ronde moeilijk. In de tweede ronde liep ze nog steeds boven haar tempo en pas vanaf de derde ronde konden we echt lekker rijden.'

Carmen: 'Ook Fadilah is erg wedstrijdgericht. Ze blijft in de gaten



houden wat de andere paarden doen en wil het liefst achter de anderen aan als ze die in de verte ziet lopen. Toen we tijdens de tweede ronde ingehaald werden door twee jeeps, keek ze dan ook direct om. Daardoor struikelde ze en sloegen we over de kop, dwars over een zandverstuiving heen. Die paar blauwe plekken konden er bij mij nog wel bij en Fadilah had gelukkig niets. Dan is het toch wel prettig dat je op woestijnbodem rijdt, en niet in de bergen!’

De laatste vetgate: Het is een heerlijk gevoel dat Candor en ik de eindstreep naderen. Maar als we bij de laatste vetgate aankomen, krijg ik slecht nieuws: Carmen is niet gefinished, maar vervolgens afgekeurd. Terecht? Echt verschrikkelijk voor Carmen!

BALEN

Carmen: ‘Dat was balen, ja. De kracht van Fadilah is namelijk dat ze altijd haar verstand blijft gebruiken, ze gaat niet door haar pijngrens heen. Tijdens de wedstrijd in Compiègne kreeg ze bijvoorbeeld last van buikkrampe. Juist Arabieren

Behalve dat heeft ze ook een hele lage hartslag, zodat ik haar vaak al na twee minuten rust aan de dierenartsen aan kan bieden. We waren als twintigste deelnemer binnengekomen met een gemiddelde snelheid van 18,3 km/u en gingen vol vertrouwen de vetgate in. En toen bleek alles voor niets te zijn

We sloegen over de kop, dwars over een zandverstuiving heen

hebben dan de neiging om door te gaan tot ze niet meer kunnen, maar Fadilah nam vaart terug en bleef voorzichtig lopen tot het over was. Dat is als ruiter een heel geruststellende gedachte en doordat ze zo goed liep, wist ik gewoon dat ze aan onze val niets overgehouden had.

geweest. De dierenartsen konden het maar niet eens worden over haar bewegingen en hebben haar na drie herkeuringen uiteindelijk afgekeurd. Onterecht. Volgens de regels mag een paard alleen afgekeurd worden als hij een regelmatige onregelmatigheid vertoont. Fadilah



FOTO: GUIDO ADAM

liep regelmatig, maar stapte alleen als ze moest afremmen of draaien aan een voorbeen iets korter. Achteraf bleek dat het zooltje dat bij die hoef onder het ijzer lag niet goed zat. We hadden hier niet om afgekeurd mogen worden en dat gebeurde toch. Dat dat dan aan het eind van die 120 kilometer gebeurt die je samen door de woestijn hebt afgelegd is echt een domper...

De finish: Tijdens de laatste ronde spookte het door mijn hoofd: de wedstrijd is pas afgelopen na de nakeuring. De opluchting en ontlasting is dan ook enorm als Candor meteen goedgekeurd wordt. Ik bel natuurlijk direct naar huis en ook daar barst het feest los!

GESCHOPT

Jarmila: 'Uiteindelijk zijn Caro en ik 36e en 50e geworden, in een veld van 127 deelnemers. Daar ben ik best trots op. Eigenlijk wisten we voordat we naar Bahrein vertrokken al dat de Arabieren

zouden gaan winnen. Voor hen is het namelijk een thuiswedstrijd, zij zijn niets anders gewend dan de woestijn en hebben er ook de paarden voor. Ze hebben daardoor ontzettend hard kunnen rijden, zonder dat er ongelukken zijn gebeurd.'

Caro: 'Voor ons bracht het rijden op een echt hoog tempo gewoon te veel risico's mee. Onze snelheid was een mooie 14 kilometer per uur, de winnaars reden 21 kilometer per uur. In Nederland heb je als ruiter één paard en daar heb je door alles wat je meemaakt een hele sterke band mee. Je wilt boven alles dat je paard gezond over de finish komt. In Bahrein krijgt de ruiter gewoon het op dat moment beste paard mee. Dat paard moet dan echt pieken en dat gaat er niet zachtzinnig aan toe. De paarden die uiteindelijk gewonnen hebben, waren enorm snel van start gegaan en waren aan het einde gewoon op. Die werden toen echt

Niet afgeleid door je omg

over de finish geschopt en geslagen.'

Jarmila: 'Toen ik naar de laatste vergate reed, hoorde ik achter me opeens allemaal geschreeuw en getoet. Toen ik omkeek, zag ik er twee ruiters achter ons aanreiden die omringd waren door 10 auto's met Arabieren die de paarden vooruit schreeuwden en sloegen. Ze kwamen recht op ons af en ze gingen niet voor ons stoppen. Ik moest Niké van het pad af sturen om haar te kalmeren en hen voort te laten. De paarden van die ruiters liepen echt op hun laatste benen maar hebben op deze manier toch gewonnen.'

Carmen: 'Terwijl wij in Nederland met onze bossen en heuveltjes sterk zijn in technische ritten, zijn ze hier in Bahrein specialist in de wedstrijden op de vlakke baan. Gewonnen hadden ze dus sowieso. Maar als je dat dan op deze manier ziet gebeuren, en dan wordt je



Caro met Candor

gen paard na die 120 kilometer om vage redenen afgekeurd, dan is dat pijnlijk. Fadilah was gelukkig de volgende dag al weer zo fit als een hoentje en wilde eigenlijk direct weer starten. Aan de ene kant is dat een heel dubbel gevoel, maar aan de andere kant deed het me ook goed: Ik had me niet vergist, Fadilah was gewoon helemaal gezond. En dat is uiteindelijk toch het belangrijkste.'

Thuiskomst: Op Schiphol stonden ze ons op te wachten en thuis en op stal hingen slingers. Ontzettend leuk! Het is ook een heerlijk gevoel dat ik met een goed resultaat terugkwam uit Bahrein. Nu pas realiseer ik me dat we er wel een hele bijzondere wedstrijd bij mogen schrijven. Die Big Smile krijg ik onmogelijk nog van mijn gezicht af!

ALLES IS LEUK

En nu? Carmen: 'Ik denk dat ik het WK in Bahrein maar ga zien als generale repetitie voor het komende

seizoen. We hebben erg veel pech gehad, maar we gaan gewoon verder. Ik heb vooral zin in de Wereldruiterspelen in Aken. Daar heb ik me nu met drie paarden voor gekwalificeerd en aangezien je er maar eentje mee mag nemen, heb ik nu zelfs een luxeprobleem! Het is lekker dicht bij huis, Fadilah is goed in vorm en ik maak een goede kans om te winnen. Mooier kan het toch niet?'

Caro: 'Het rijden in Bahrein vond ik heel speciaal, niet alleen omdat het mijn eerste kampioenschap in het buitenland was, maar ook omdat Candor bewezen heeft hoe speciaal hij is. Hij heeft ontzettend veel uithoudingsvermogen, maar daarnaast ook nét dat beetje meer. Hij is gewoon niet moe te krijgen. Na de wedstrijd stond hij nog steeds te springen, en de dierenarts zei dat we de volgende keer maar wat harder moesten rijden. Misschien moeten we dat de volgende keer toch maar eens

proberen. Naast Candor rij ik ook op een Kwpn-er waarmee ik op Z-niveau springwedstrijden rij, en ik hoef gelukkig niet tussen ze te kiezen. Maar als het zou moeten, dan gaan Candor en de endurance altijd voor.'

Jarmila: 'Al met al vond ik de wedstrijd geweldig om meegemaakt te hebben. Ik heb ook ontzettend veel geleerd, niet alleen van Niké, maar ook van Carmen en Caro, die veel meer ervaring hebben en al veel meer hebben meegemaakt. Niké staat nu weer thuis bij Marly en wordt gewoon lekker recreatief gereden. En dan gaan we eens kijken naar de volgende wedstrijden. Marly wil zelf met haar dit jaar de 160 kilometer rijden. Het lijkt mij erg leuk om dan met hun mee te gaan als groom. Op die manier hoor je namelijk ook bij het team, leef je de hele wedstrijd met ze mee en zorg je er voor dat ze veilig aankomen. Dat vind ik het mooie aan endurance: of je nou groomt of rijdt, alles is leuk!'

Tekst: Miriam Nieuwe Weme

Foto's: Marion Keijzer