

Jonge ruiters in de schijnwerpers maken een keuze uit twintig begrippen, die belangrijk zijn in hun dagelijks leven.



Het woordenboek van Jarmila Lakeman

ambitie
angst
✓ band
✓ concurrentie
drijfveer
eigenschappen
✓ familie

fase
favoriet
✓ geluk
✓ leren
paarden
prestatie
✓ spanning

spijt
succes
tegenslag
✓ training
voorbeeld
✓ wedstrijdvoorbereiding

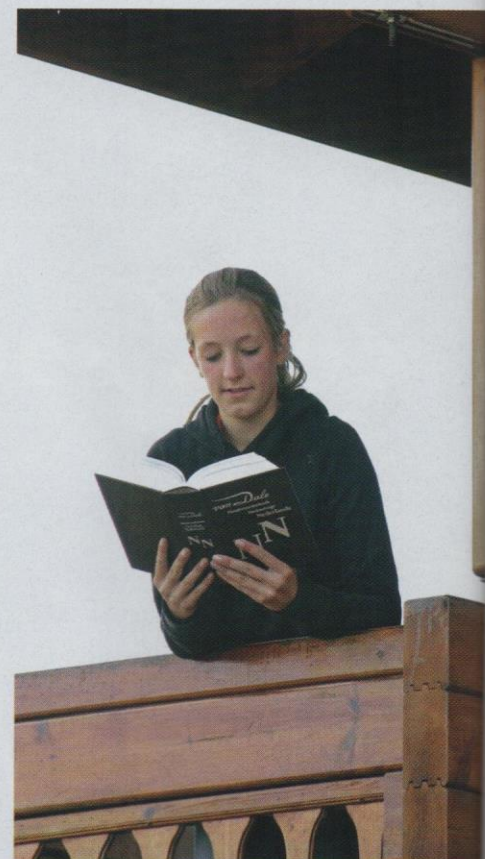
De zestienjarige Jarmila Lakeman zit in havo 4. Als alles goed gaat, mag ze in december naar het wereldkampioenschap endurance voor Junioren en Young Riders in Bahrein. Jarmila traint bij Marly van Ditzhuysen, die al heel wat kinderen de endurancebeginselen heeft bijgebracht op paarden-centrum De Eenhoorn in Zutphen. Jarmila reed eerst Nefisa des Camards, het succespaard van de stal. Nu rijdt ze de negenjarige Czarownicza LB (v. Afghanistan) van Marly van Ditzhuysen, die de Arabische merrie zelf ook uitbrengt op wedstrijden.

TEKST: LILIANNE VAN DEN BREKEL • FOTO'S: MARION KEIJZER

Band

'De band met je paard en met de mensen eromheen moet heel goed zijn. Het mooie van endurance is het samen doen, samen lang onderweg zijn en in een team de afstand volbrengen. Je moet weten als het met je paard minder goed gaat. Ieder paard reageert anders op vermoeidheid. Je moet elkaar kunnen vertrouwen en op elkaar kunnen rekenen. Het is zo mooi als een paard zo veel voor je wil lopen. Die afstemming heeft tijd nodig. Na een jaar reageert een paard heel anders dan in het begin. Niké, zo noem ik Czarownicza, was na Nefisa een hele omschakeling. Ze lopen

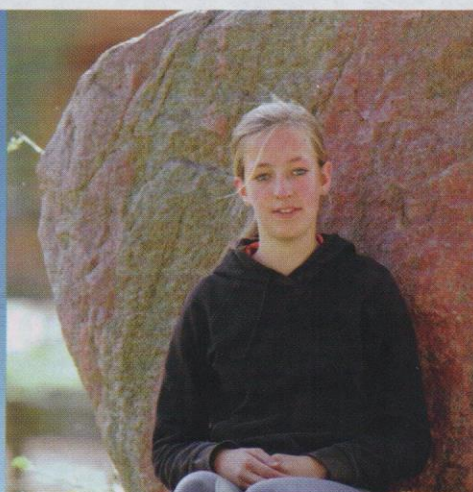
allebei heel fijn, maar Nefisa heeft veel meer ervaring. Op haar heb ik mijn eerste wedstrijden gereden. Niké was minder gericht op mij en ik moest leren daarmee om te gaan. Niké is heel pittig en heeft alles in de gaten. Soms heeft ze zelfs een trillend beentje. Het voordeel is dat ze heel goed oplet waar ze loopt. Heel sensibel is ze. En soms sterk. Dat merkte ik laatst bij een prijsuitreiking. Ze kwam meer onder druk, ging omhoog en toen naar voren. In de omgang is ze heel lief, een echte knuffel. Ik rijdt haar zonder hoofdstel op een leren bitje. Op een wedstrijd gebruik ik een halster. Na een tijdje doe ik het



bitje uit en rijden we verder op het halster. Dan kan ze gemakkelijk eten en drinken.'

Concurrentie

'Je rijdt tegen elkaar, maar ik beschouw de anderen niet als concurrent. Als ik iemand tegenkom, rijden we gewoon samen op. Je moet het gevoel hebben dat je rit goed is gegaan. Dat is belangrijker



dan anderen verslaan. Begin september heb ik in Kreuth de laatste wedstrijd gereden. Een tweesterrenwedstrijd over 80 kilometer, waarin ik bij de eerste vijftig procent moest eindigen om naar Bahrein te mogen. Dan was ik toch mee bezig. Op een gegeven moment zag ik niemand meer en dacht ik, ik rijd gewoon onze rit en dan zie ik wel. De Junioren die voor mij zaten waren onderweg afgekeurd en zo werden we eerste!

Familie

'Mijn zusje rijdt ook endurance en zij gaat vaak mee als groom. Of Fred, de broer van Marly en Marly als ze niet hoeft te rijden. Mijn vriendin is nu twee keer mee geweest naar een wedstrijd in Duitsland. Ze kreeg dan vrij van school. Mijn vader heeft de eerste twee jaar veel gegroomd, maar nu minder. Mijn moeder gaat niet mee. Ze is wel een paar keer komen kijken. Ze vindt paarden een beetje eng, maar ze staat wel helemaal achter me. Mijn tantes, mijn peetoom en mijn oma sponsoren me.'

Geluk

'Ik vind het een geluk dat ik dit kan doen. Als ik niet op De Eenhoorn was gaan rijden, was ik nooit tegen endurance aan gelopen. Ik kluste wat op de manege; vegen, uitmesten. Ik was een keer meegegaan naar een wedstrijd, maar ik dacht dat ik dat niet kon. Na drie jaar les ben ik Nefisa gaan leasen.

Met haar mocht ik trainen en wedstrijden rijden. Bij leasen heb je een keer in de week les en mag je een keer zelf rijden. Zo is het begonnen. Geluk vind ik ook dat het zo goed gaat.'

Leren

'Ik doe steeds nieuwe ervaring op. Ik leer veel van de omgang met paarden en mensen op de manege. Het allerbelangrijkste dat ik heb geleerd is dat als Niké achter andere paarden aan wil, ik dat niet moet overnemen. Ze neemt heel snel over wat je voelt. Als ik zelf rustig blijf, blijft ze bij me. Ik weet nog niet wat ik later wil gaan doen. Ik wil zeker verder met endurance en daarnaast het liefst iets met paarden en kinderen. Ik leer door te doen. Woordjes leren is bij mij daarom vrij hopeloos.'

Spanning

'Toen ik Niké nog niet reed en ik meeding als groom, moesten we een keer twintig minuten wachten voor een vetgate. Niké hield door de spanning haar plas op en haar hartslag bleef te hoog. Dat is door haar ervaring beter geworden. We nemen nu altijd stro mee, zodat ze wel plast. Ik heb normaal geen last van spanning. In Kreuth wel even, omdat ik graag bij die vijftig procent wilde zitten, maar toen ik eenmaal op weg was, verdween de spanning.'

Training

'Marly van Ditzhuysen begeleidt mij en

ze gaat mee op wedstrijden. Als training gaan we naar bijvoorbeeld Laag-Soeren met de vrachtwagen met ook andere paarden. Niké loopt meestal apart, omdat ze verder is. We hebben het heel rustig opgebouwd, met 25 minuten draf, tien minuten stap, enzovoort. Twee, drie keer in de week rijd ik en op de andere dagen rijdt Marly Niké. Zij traint haar ook op het hoge tempo. Een keer per week rijd ik dressuurmatig. De week voor een wedstrijd rijd ik heel rustig. Na een wedstrijd doen we het een paar dagen kalm aan. We hebben nu één keer 125 kilometer gereden, in Ermelo. Daarvoor was de langste afstand 90 kilometer. Die was heel goed gegaan. We hadden er dan ook naartoe gewerkt. Marly heeft heel veel ervaring. Ik vind het een hele eer dat ik haar paard mag rijden.'

Wedstrijdvoorbereiding

'De hele training is sowieso voorbereiding. Als we naar het buitenland gaan, pakken we uitgebreid de vrachtwagen in, met het fornuisje en zo, zodat we zelf iets te eten kunnen maken. We wassen de paarden, ook voor de extra aandacht. We bekijken op de wedstrijd de groomroutes en de grooms spreken met elkaar af wie naar welk punt gaat. Op de Veluwe weet ik wat ik ongeveer voor terrein kan verwachten, maar in Duitsland moest ik even goed kijken. Dan heb ik een idee en zie ik bijvoorbeeld waar het modderig of glad is.'

