

Willis Explores



**Jaargang 25
Nummer 2**

**Uitje naar Boekelo
Clinic Ellen van Gestel
Rubriek: De man van ...
Diverse disciplines uitgelicht**

ARCHITECTUUR / CONSTRUCTIES / CIVIELE WERKEN



Altijd de juiste vorm!



ARCHITEKTEN- EN INGENIEURSBUREAU

H.W. van der Laan b.v.

ARCHITECT B.N.A.

Vismweg 149 - 3641 SG Hylgroche • Postbus 299 - 3640 AG Pijlrecht • Tel. 0297 - 239359
Fax 0297 - 241389 • E-mail: info@hwvanderlaan.nl • www.hwvanderlaan.nl

De verjaardagen

3 jun	Helma van den Heuvel
11 jun	Rachel Bulle
17 jun	Dave de Jong
20 jun	Laura Lam
25 jun	Anne Alblas
28 jun	Wim van Bruggen
4 jul	Carina de Kuijer
9 jul	Gitta Kaptein
27 jul	Claudine Koolhaas
30 jul	Emma Jansen
6 aug	Ninja van der Eijk
13 aug	Diana Steur
15 aug	Anita de Haan - Groeneveld
25 aug	Karin Ellenbroek
26 aug	Demi van de Weijden
27 aug	Melanie Flits
29 aug	Yvonne van de Weijden

RUITERSHOP.NL

SUPERSTORE VOOR PAARD EN RUITER



Inhoudsopgave

3. Van de redactie
4. Colofon
4. Contributie
5. Column door Pauline
6. Wat is dressuur?
7. Interview Yvonne vd Weijden.
8. Interview Christianne Goes.
9. Even voorstellen Marijke Tepper.
11. Clinic Ellen van Gastel
12. Wat is springen?
12. Interview Helma vd Heuvel I
13. Interview Marco de jong
15. Wat is eventing?
15. Interview Pauline Oudijk
16. Uitje naar Boekelo
17. Interview Henrieke Boonzaaijer
18. Les indeling
18. Wie is Wie
19. De man van....
20. Willis Kalender



Van de redactie

Het is “bijna” zomer, en wij, Demi, Rinske en Jolanda als activiteitencommissie hebben de eer om deze editie van de Willis Express te mogen vullen.

Nu hebben wij vorige jaar al het thema “zomer” behandeld, dus hadden wij nu het idee om eens de diverse takken van paardensport te belichten. Nu zijn er tegenwoordig steeds meer manieren om leuke dingen met je paard te doen, maar wij hebben de drie meest beoefende disciplines eruit gelicht, t.w. dressuur, springen en eventing. Wij hebben hiervoor wat algemene informatie verzameld, en tevens instructeurs van de drie verschillende disciplines geïnterviewd. Verder zijn er in dit clubblad natuurlijk weer de vaste rubrieken te lezen.

Maar zo op internet kijkend blijkt dat er eigenlijk best veel leuke disciplines zijn, zo is er tegenwoordig Trec, een veelzijdige manier om met je paard behendigheid, gangen en een soort puzzeltocht met kaart en kompas te rijden, maar natuurlijk ook voltige, aangespannen rijden, western, endurance en horseball zijn disciplines die je met je paard kan doen. En natuurlijk ook gewoon een heerlijke buitenrit door de polder, het bos of op het strand.

Wij als activiteitencommissie hopen dat iedereen veel leesplezier heeft in deze Willis Express, en een heerlijke zomer met veel rijplezier!!

Groetjes Demi, Rinske en Jolanda



Colofon

Redactie:

Jolanda Janmaat
Rinske steenhuis
Demi van der Weijden

Eind redactie:

Yvonne Enthoven

Kopij naar:

Yvonne.enthoven@lrpcwillis.nl

Druk:

Editoo

Aan dit nummer werkte mee:

Jolanda Janmaat
Rinske Steenhuis
Demi van der weijden
Olga wesselingh
Yvonne vd weijden
Helma vd Heuvel
Marco de Jong
Henriëke Boonzaaijer
Christianne Goes
Marco Janmaat

Op de Voorpagina:

Dit is Miss Montreal Lady. Een mooi merrieveulen uit de merrie Dallas Lady en gefokt door Pauline Oudijk. Foto gemaakt door Ayleen Min

Wil jij ook eens met een foto op de voorpagina van de willis Expres?

Mail dan je foto en een korte beschrijving naar yvonne.enthoven@lrpcwillis.nl

Stuur de foto in een zo groot mogelijk formaat (Minimaal 1024X768)

Contributie 2017

De contributie, te betalen door de leden en aspirant-leden, wordt op voorstel van het bestuur jaarlijks door de algemene leden vergadering vastgesteld. Voor het vaststellen van de te betalen contributie worden de volgende onderdelen gehanteerd:

Contributie Willis	€ 40,00
Contributie KNHS 1 ^e gezinslid	€ 20,00
Contributie KNHS Volgend gezinslid	€ 14,00

De volgende kosten zullen door de KNHS direct aan de leden berekend worden.

Startpas Paarden	€ 108,00
Startpas Pony's	€ 85,00
Startpas mannen enkelspan	€ 108,00

Behandeling kosten per factuur inzake startpas € 3,35.

Voor de officiële tarieven verwijzen wij naar de KNHS website.

Een lidmaatschap geldt voor één jaar en zal zonder dat daartoe aanleiding is of zonder opzegging door het lid stilzwijgend worden verlengd.

Opzeggen lidmaatschap.

Het opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk bij de secretaris van de vereniging gedaan te worden.

Wedstrijdruiter die niet verder wensen deel te nemen aan evenementen en wedstrijden dienen dit eveneens schriftelijk te melden bij het wedstrijdsecretariaat.

Bovengenoemde kan slechts eenmaal per jaar geschieden.

Meldingen dienen vóór 1 november van het lopende jaar ontvangen te zijn. Indien afgeweken wordt van dit reglement, dan wel te laat wordt afgemeld, zal de contributie voor het komende jaar in rekening worden gebracht. In andere gevallen zal het bestuur een bindende beslissing nemen.

Overige zaken worden geregeld volgens een door de Algemene Ledenvergadering goed te keuren huishoudelijk reglement, dat geen bepalingen mag omvatten die in strijd zijn met bovengenoemde en de statuten van de vereniging.

Willisrekening: Rabobank IBAN NL 22 RABO 03.696.01.572

De kraamweek

Ging mijn vorige column nog over 'mijn' zwangerschapsverlof, nu gaat het over 'mijn' kraamweek. Voor de mensen die net als ik het niet weten wat een kraamweek precies inhoudt, ik heb nog even opgezocht. Tot de kraamweek behoren de eerste 10 dagen na de bevalling. En in die dagen voelen de meeste vrouwen zich ellendig, want je bent aan het bijkomen van die verschrikkelijke bevalling. Tenminste dat denk ik, want ik heb het nog nooit meegemaakt. Gelukkig heeft deze bevalling mijn paard voor mij uitgevoerd. Ik ben dus meer een surrogaat moeder en heb vooral 'de lusten en niet de lasten'.

Op zondagavond 23 april was het dan zover. Terwijl ik met vriendinnen op een verjaardag lekker de finale van Boer zoekt Vrouw zat te kijken, dacht Dallas dat tijdstip dat het uitgelezen moment was om te veulenen. Vaak geeft een merrie wel iets meer aan van te voren dat ze gaat beginnen, zodat je er toch op kan voorbereiden. Dallas uiteraard niet, waardoor er tussen het moment van 'kegelen' en het veulenen zelf, maar 1,5 uur zat. Ik heb het zelf dus net op 10 minuten na gemist, maar gelukkig waren mijn ouders erbij en hebben veel gefilmd.

Vanaf het eerste moment mocht ik er direct bij en is Dallas volledig veranderd van drukke (en lastige) merrie naar een super lieve en zorgzame moeder. Het blijft zo bijzonder om dit te mogen meemaken. We hebben al onze paarden zelf gefokt, dus een veulentje fokken is niet onbekend voor mij. Toch voelt het dit keer heel anders voor mij. Ik ben er veel bewuster mee bezig doordat Dallas toch echt wel meer 'mijn' paard is, waarmee ik leed en liefde heb gedeeld. Kortom, dit keer voel ik mij dus ook echt een beetje mama geworden. En wat dát betekende.....

Ik heb gewoon een dagje zwangerschapsverlof opgenomen, heb mensen getraakteerd op beschuit met muisjes en roze koeken, maakte mij zorgen of de kleine Miss Montreal Lady wel genoeg melk binnen kreeg, waardoor ik de veearts begon te stalken en ging zo vaak als ik kon kijken in stal. Daarbij kan ik niet stoppen met het knuffelen van

de kleine, laat aan iedereen die het wil (en ook mensen die het niet willen) foto's van de kleine zien. En tot slot heb ik uiteraard het mooiste, meest geweldige en knapste veulen. Als moeder vind je namelijk je eigen kind natuurlijk het knapst! Het is maar goed dat je weinig voor een veulen kan kopen, want dat was fout gegaan!

Meet Miss Montreal Lady



She is ready to rock the world!

Verder kan ik er al lekker mee tutten en laten Dallas en de kleine dat zich lekker aanleunen. Borstelen, hoefjes krabben en zelfs al een dekentje passen is allemaal al uitgeprobeerd bij de kleine, zonder enige problemen. Ze vindt alles prima en ziet blijkbaar overal wel de lol van in. Alleen nu nog het halstertje omdoen, dat lukt nog niet helemaal. De eerste dag ging dat wel, maar na een paar dagen werd ze wat sterker en sneller waardoor het niet meer lukte. Gelukkig volgde ze braaf Dallas en was dat geen probleem. Nu ze ruim een maand is begint ze toch meer op ontdekkingsstocht te gaan

tijdens het dagelijkse tochtje van de stal naar het land en is een halster eigenlijk wel een 'must'. Een mooie uitdaging om komende weekend maar eens aan te beginnen.

Voor diegene die het leuk vinden om op kraambezoek te komen, jullie zijn van harte welkom! Wij rusten niet, maar bellen van te voren is wel handig! ;-)

Tot snel!

Wat is dressuur?

Het dressuur rijden van de tegenwoordige tijd stamt af van de klassieke rijkunst die zich van oorsprong richtte op het opleiden van een paard als gebruikspaard voor bijvoorbeeld in de oorlog. Van een goed opgeleid paard werd verwacht dat het op de plaats scherpe wendingen en manoeuvres kon uitvoeren ter aanval en verdediging. Subtiel contact met de ruiter, verzameling en kunnen reageren op zithulpen waren hierbij heel belangrijk. Was een ruiter niet in staat zijn paard zodanig op te leiden dan bleek zo'n combinatie niet lang staande in oorlog. Logischerwijs werden dus de beste ruiters en paarden geselecteerd.



In de tegenwoordige tijd is het niet meer nodig om een paard op te leiden als gebruikspaard maar rijden we voor ons plezier. Hierbij proberen we onze paarden zo goed mogelijk op te leiden met zo min mogelijk hulpen. Dressuur is de basis van het paardrijden en dit komt in elke andere discipline ook terug. Zonder controle van de dressuur wordt de rest erg moeilijk. Het doel van dressuur rijden is om het paard te ontwikkelen tot een happy athlete: een soepel, ontspannen en los paard dat tevreden en oplettend is. Paard en ruiter begrijpen elkaar: er is harmonie.

Om te kijken hoe ver je in de opleiding van je paard bent kan je mee doen aan dressuurwedstrijden. Tijdens een dressuurwedstrijd laten paard en ruiter zien in hoeverre zij de oefeningen beheersen die op dat niveau worden gevraagd. Een jury beoordeelt de oefeningen en geeft per onderdeel een cijfer.

Officiële dressuurwedstrijden beginnen bij de beginnersklasse en lopen door tot en met topsportniveau. Samen met springen en eventing is dressuur één van de Olympische sporten en de enige vorm van paardensport tijdens de Paralympische Spelen. Bij de individuele dressuur kennen we de volgende niveaus en klassen:

- Breedtesport: B, L1, L2, M1, M2, Z1, Z2 en ZZ-Licht
- Subtop: ZZ-Zwaar, Lichte Tour (Prix st. Georges en Intermediaire I) en Zware Tour (Intermediaire II en Grand Prix)
- Topsport: Internationale wedstrijden



Dressuur kan individueel gereden worden, maar ook in meertallen. Denk hierbij aan viertal, zestal of achttal rijden. Ook kan er gereden worden op muziek, de zogenoemde kùr op muziek.

Interview met een amateur dressuur ruiter:

Yvonne van der Weijden

Even voorstellen

Yvonne van der Weijden (49) is al ongeveer 15 jaar lid van Willis en is een recreatieve wedstrijdruiter, ik heb vroeger op een manege gereden en op mijn dertigste mijn eerste paard gekocht Ine.

Hoeveel paarden heb je?

Ik heb 1 paard een Merrie van 13 jaar oud die op het moment met mij M1 loopt en met mijn dochter ZZ licht

Hoe ziet de dagindeling van je paard eruit?

Ze staat zomers lekker op de wei en in de winter in een paddock. We wisselen het werk altijd een beetje af, rijden, longeren, stapmolen en soms lekker een dagje vrij.



Hoe ziet je trainings schema eruit?

Ik kijk per week wat handig is, ik heb geen schema, maar ik rijd zeker 4x per week. En proberen elke week te lessen.

Train je anders naar een Wedstrijd?

Ja, als ik op zondag wedstrijd heb les ik op woensdag, heeft ze donderdag vrij en train ik serieus op vrijdag en zaterdag, ze loopt dan eigenlijk altijd fijn en ligt het aan mij als het op wedstrijd niet lukt. In de winter longeer ik nog weleens extra, omdat ze dan wat frisser kan zijn.

Wat voer je je paard en hoeveel?

Ze krijgt 2x per dag een kilo Kentucky light en ze krijgt onbeperkt hooi.

Voer je je paard anders naar een wedstrijd?

Nee

Wat doe je aan blessure preventie?

Op tijd naar de hoefsmid, luisteren naar het paard en goed in en uitstappen. En zo nodig af en toe een massage/fysio.

Interview met professioneel dressuur amazone Christianne Goes

Even voorstellen

Christianne Goes (40) runt, samen met haar partner (springruiter), haar eigen stal in Vleuten waar ze haar dressuurpaarden traint en in de middag- en avonduren veel lessen geeft. Ze rijdt op internationaal niveau in de Lichte Tour en op nationaal niveau in de Grand Prix.

Hoeveel paarden heb je?

We hebben op stal in totaal 12 paarden staan. 4 hiervan lopen in de dressuursport (Z1, lichte tour, Intermediaire II en Grand prix), 2 hiervan zijn springpaarden en de verdere paarden op stal zijn oude sportpaarden die voorheen hoog in de dressuur- en/of springsport hebben gelopen.

Hoe ziet de dagindeling van jou paarden eruit?

De sportpaarden komen er 3x per dag uit. In de zomer lopen ze ongeveer 1,5uur in de wei en een half uur in de stapmolen verdeelt over de dag. Daarnaast worden ze overdag nog gereden of gelongeerd. In de winter lopen de paarden in de paddock of 2x per dag in de stapmolen. De oudere paarden lopen in de zomer 1,5uur in de wei en in de winter in de paddock.

Mijn paarden staan allemaal op stro en worden iedere dag met de hand gemest en opgestrooid. Hierdoor hebben ze de gehele dag op stal wat te doen.

Hoe ziet je trainingsschema eruit?

Dit wisselt natuurlijk per paard. Het ene paard kan makkelijker 2 dagen achter elkaar wat zwaarder getraind worden als de ander. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de leeftijd van het paard. Als ze mee naar les zijn geweest of de dag na concours krijgen ze eigenlijk altijd een dagje vrij. Deze dagen moeten ze natuurlijk altijd harder werken. Een dagje vrij houdt bij mij in dat ze lekker aan het halster worden gelongeerd, zodat ze nog wel hun benen even kunnen strekken. De dag nadat ze vrij zijn geweest krijgen de ze altijd een lichtere training.

Train je anders naar een wedstrijd?

Meestal probeer ik de dag voor het concours of 2 dagen ervoor wel wat meer proefgericht te gaan trainen en rijd ik altijd de proef even een keer door.

Wat voer je en hoe vaak?

Mijn paarden krijgen 2x per dag kuil (7.00u en 19.00u, in de winter om 12.00u nog een extra keer omdat ze dan niet in de wei lopen), 3x per dag krachtvoer+muesli (7.30u, 12.30u en 16.00u) en 's avonds voor het afstallen rond 23.00u slobber.

Wij voeren brok en muesli van cavalor. De flegmatiekere paarden voeren we zwarte haver in plaats van brok zodat ze wat meer energie krijgen.

's Avonds krijgen ze neutradex (supplement) door de slobber voor lossere spieren.



Voer je anders naar een wedstrijd toe?

Wat voer betreft krijgen de paarden hetzelfde. Soms tijdens een meerdaags (internationaal) concours geef ik ze energiebooster van cavalor.

Is er nog verschil tussen nationaal en internationale wedstrijden?

Het verschil zit hem er met name in dat internationale wedstrijden vaak meerdaags zijn en een stuk verder reizen. Nationale wedstrijden is vaak 1 proefje rijden op een dag. De voorbereidingen om op internationale wedstrijd te gaan vergen altijd meer tijd. Het is een hele klus om de vrachtwagen in de laden, zeker als je meerdere paarden meeneemt.

Wat doe je aan blessurepreventie?

De paarden gaan de wei in met rondom peeskappen en zowel voor als achter dubbele springschoenen. Dit om te voorkomen dat de paarden, wanneer ze even gek doen, op hun hoefballen trappen. In de molen hebben ze rondom peeskappen en alleen voor springschoenen.

1x per 6-7 weken komt de hoefsmid en 1x per 2 maanden komt de fysio (Marleen Noordhof). Zij kijkt alle sportpaarden altijd helemaal na, laat ze op zowel het harde als zachte draven, en behandelt ze indien nodig door middel van bv massage en dry needling.

De sportpaarden krijgen bij mij na een zware training (bv als ik op les ben geweest) ook altijd rondom icepacks om de benen. Dit om de temperatuur van de benen/pezen te laten dalen.

Lieve Willis-leden,

Graag stel ik me aan jullie voor als nieuw lid van LR en PC Willis. Mijn naam is Marijke Tepper, 25 jaar oud en geboren in Scheemda. Een dorpje in het oosten van Groningen. Het Groningse platteland heb ik twee jaar geleden, na mijn studie aan de CAH Dronten, geruild voor het platteland van Wilnis. Hier woon ik samen met mijn vriend, katten en natuurlijk paarden. Een 4 jarige merrie Idorieta, een 12 jarige ruin Armani en twee shetlanders, Madonna en Paola.

Idorieta heb ik sinds juni vorig jaar en onbeleerd gekocht. Vanaf september konden we echt gaan rijden en ik hoop binnenkort voor het eerst met haar op wedstrijd te gaan. Omdat ik thuis geen rijbak heb, staat zij bij Dressuurstal Van der Panne in Portengen. Met Armani zal ik gebruik gaan maken van de rijbak van Willis, dus wellicht dat je mij daar een keer treft. Armani heb ik ondertussen al 9 jaar. Een aantal jaar geleden kreeg hij een blessure waarna hij een paar jaar op Texel heeft gestaan om alleen maar lekker buitenritten te maken en in de wei te staan. Nu ik hem weer bij huis heb gaan we rustig aan kijken wat er nog mogelijk is.

Ik kijk er naar uit met jullie kennis te maken en hoop op een gezellige tijd!





ONDERNEMEN IS VOORUITZIEN

Als ondernemer wil je weten waar jouw horizon ligt. Hoe je het beste kunt halen uit jouw onderneming, op zakelijk en persoonlijk vlak.

Groep Xtra gaat op zoek naar de grenzen van je mogelijkheden, adviseert bij het bepalen van het pad naar de toekomst en helpt bij het realiseren van jouw vergezichten.

Onze advisering staat voor helderheid, daadkracht en kwaliteit. Voor een compleet advies is Groep Xtra de juiste business partner.



ACCOUNTANT XTRA FISCAAL XTRA LOON XTRA ORGANISATIE XTRA

Rendementsweg 18 | 3641 SL Mijdrecht | 0297 - 28 32 01 | www.groepxtra.nl | info@groepxtra.nl



Marijke van Soest

*Kleding maken, borduren, breien, enz.
Voor al uw behoeften naar:*

Marijke van Soest
3648 NK WILNIS

Wilnis Zuwe 3
Telefoon 0297-282148

Amco Compressoren levert al ruim 50 jaar compressoren en hogedruk reinigers voor elke voorkomende toepassing voor de scheepvaart, landbouw en industrie.

De mogelijkheden en aanpassingen noodzakelijk aan de installatie zijn haast onuitputtelijk en kunnen door ons VCA gecertificeerd personeel worden uitgevoerd.

Desgewenst kunt u op uw installatie een onderhoudscontract afsluiten. Mocht er toch iets fout gaan kunt u een beroep doen op onze 24-uurs servicedienst.

Deze servicedienst opereert vanuit de Randstad in de regio Utrecht en kan dus snel ter plaatse zijn.

Bent u toe aan een nieuwe compressor of hogedruk reiniger installatie neem dan eens contact met ons op . In een persoonlijk gesprek nemen we dan de mogelijkheden met u door om tot een bevredigende oplossing te komen.



VOOR elk AMBACHT EEN 'AMCO' COMPRESSOR

**HENDRIK IDO AMBACHT
NEDERLAND**

**TEL. 078-6820123
FAX. 078-6814124**

www.amco-compressoren.nl



Clinic Ellen van Gastel.

Op de activiteiten kalender stond dit voor dit jaar een clinic van Ellen van Gastel op de planning. Zodra ik dit zag staan heb ik me opgegeven, maakt niet uit wanneer het is, ik regel wel vrij!! Voorheen stond mijn paard naast die van Demi en Yvonne, en ik weet dat zij bijzonder goed les hebben. Helaas is een les in Woudenberg voor mij logistiek niet haalbaar. Maar daarom was dit mijn kans!



De vrijdag vooraf nog even een gewone dressuurles, zodat ik vol trots de Willis bak in kon om te laten zien wat we het afgelopen jaar allemaal verbeterd zijn. Savonds hoorde ik van Rinske dat ik de clinic samen met haar zou rijden.... Paniekk!! Ik vond mezelf al heel ambitieus door te zeggen dat we L niveau hebben! Naast de ronddansende Winston die die toch wel zeker voor goud met ster kan afdansen, valt het wel op dat mijn super lieve Nox nog steeds wel dat hysterische tuigertje is. Hoe lief ik haar ook vind. (Op mijn laatste protocol stond niet voor niets; super binnengekomen, maar dat hoofd....)

Dit vroeg dus om een nieuw strijdplan! Als het rijden niet zo flitsend is, moet je zorgen dat je op een andere manier kan shinen! Nox is uitgebreid in bad geweest. Knotjes, glitterspray in dr staart, witte bandages, alles er op of er omheen. Ze was stralend!

Bij aankomst bleek alle stress voor niks, als Winston van de wagen komt, is het ook een paard! Door wat miscommunicatie waren we toch met 3 combinaties, Sabine ons oude stalgenootje was er ook! Leuk om weer even bij te kletsen maar daarna de bak in.

Nox heeft onwijs haar best gedaan. De les ging erg snel voorbij. Op de volte in galop nieuwe oefeningen geleerd, en wat tips om informatie over bepaalde onderwerpen op te zoeken. Helaas was het daarna alweer klaar. We zijn nu gefocust op horizontaal evenwicht en de grote rugspier en trainen hier mee verder.



Het was leerzaam, leuk en gezellig. Ik hoop dat er snel weer een clinic komt, wij doen graag weer mee!

Groetjes Olga

Wat is springen?

Omstreeks 1900 ontwikkelde de Italiaanse ritmeester Federico Caprilli (1868-1907) een nieuwe methode, die hij ontwierp na een vrij springend paard aandachtig te hebben gadeslagen. Hij leerde de paardenrug te ontlasten, hoofd en hals vrij te geven, zich aan te passen aan de beweging van het paard om daarmee alle ruimte te laten voor een zo vrij mogelijke sprong. De door hem ontwikkelde methode waarbij tijdens de sprong het bovenlichaam van de ruiter naar voren wordt gebogen en de knieën tegen het zadel steunen, noemt men de verlichte zit, het werd de nieuwe springstijl.



Springwedstrijden kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden. Het parcours, dat wil zeggen de weg die de combinatie moet afleggen, is voorzien van hindernissen waarvan de vorm, de hoogte, de breedte en de onderlinge afstand verschillen. Het aantal hindernissen kan variëren en hangt af van de soort wedstrijd. De waardering geschiedt door middel van strafpunten, die toegekend worden bij tijdsoverschrijding en springfouten. Paard en ruiter moeten het parcours *foutloos* afleggen, in de juiste volgorde, als er een balk van de hindernis bij de sprong afvalt, kost dit vier strafpunten. Er staat geen beperking op het aantal balken dat afgeworpen wordt. Een weigering van het paard (oftewel het kruisen van de gereden lijn) kost vier strafpunten en de hindernis moet opnieuw genomen worden. Bij de derde weigering, wanneer men B of L start volgt uitsluiting en moet de combinatie het parcours verlaten. In de M en hoger is dit al na twee weigeringen. De combinatie kan ook strafpunten krijgen wegens tijdsoverschrijding. Het parcours moet

binnen een bepaalde tijd worden afgelegd. Voor elke (aangevangen) seconde waarmee de combinatie die tijd overschrijdt wordt één strafpunt toegekend. Als de combinatie er langer over doet dan het dubbele van de toegestane tijd, wordt de combinatie uitgesloten. Soms wordt er een *barrage* gereden (een soort finale). Daartoe worden enkel de strafpuntloze combinaties van de eerste ronde toegelaten. De snelste en met de minste fouten is uiteindelijk de winnaar.

Soorten hindernissen: Hoogtesprongen: hek (open hindernis), kruisje (andreaskruis), muur, poort (gesloten hindernis) en steilsprong. Breedtesprongen: oxer: (tweedelige hindernis van oplopende of gelijke hoogte), sloot, triple sprong, ofwel *triple bar* of *bar de spa* (driedelige hindernis).

De laagste klasse is A, en dan zijn de hindernissen niet hoger dan 90 cm. En de hoogste klasse is ZZ en dan zijn de hindernissen op 1.35 mtr.

Interview met amateur spring amazone Helma van den Heuvel

Even voorstellen

Helma is als zeer lange tijd actief in zowel de dressuur als springsport met diverse paarden. Ze heeft haar paarden gestald staan bij haar oom op het bedrijf aan de Bovendijk in Wilnis.

Hoeveel paarden heb je?

Ik heb zelf 1 paard. Een 5 jarige merrie die op dit moment B springt. Verder rijd ik nog 2 paarden van een andere eigenaar, Cor Braam. Dit zijn een 5 jarige merrie die BB loopt en een 7 jarige merrie waarmee ik M spring.

Hoe ziet de dagindeling van jou paarden eruit?

In de zomer gaan ze om 7.00u de wei op voordat ik naar mijn werk ga. Rond 17.00u komen ze weer op stal en ga ik ze rijden. 's Winters gaan ze 's ochtends met mesten de paddock in en soms 's middags ook nog even.

Hoe ziet je trainingsschema eruit?

De jonge paarden rijd ik 4 of 5x per week. De merrie waarmee ik M spring rijd ik 6x per week, omdat zij dit nodig heeft en dan het fijnst loopt.

Ik les om de week bij Christianne Goes en de andere week op de club springles bij Marco de Jong. Verder train ik nog bij Anne van Vulpen en Edwin Hoogeraat. Het wisselt hoe vaak ik hier heen ga.



Train je anders naar een wedstrijd?

Meestal met een springwedstrijd zorg ik ervoor dat ik 2 dagen van te voren een springtraining heb. Verder is het eigenlijk gewoon hetzelfde als anders.

Wat voer je en hoe vaak?

2x per dag krijgen de paarden krachtvoer. De hoeveelheid wisselt per paard. Ik voer altijd Pavo Sportfit. Verder krijgen ze gedurende de dag regelmatig hooi.

Voer je anders naar een wedstrijd toe?

Nee

Wat doe je aan blessurepreventie?

Tijdens het rijden hebben mijn paarden altijd voor peeskappen om. Verder zorg ik er altijd voor dat ze voor en na het rijden altijd goed in- en uitgestapt worden.

Interview met springruiter/instructeur Marco de Jong



Even voorstellen

Ik ben Marco de Jong, 50 jaar en woonachtig in Aalsmeer, waar ik samen met mijn dochter en haar vriend ook een stal heb. Ik zit full-time in de paarden, en geef les, waaronder ook 1 x per 2 weken de verenigingsles bij LRPC Willis, en ik zit in de parcoursbouw. Dit is voornamelijk in Nederland en ik mag hier bouwen tot 1.40 mtr. Mijn ambitie is om volgend jaar ook internationaal parcours te mogen bouwen. Zelf rijd ik eigenlijk bijna niet meer.

Hoeveel paarden hebben jullie?

We hebben thuis zo'n 20 paarden staan, waarvan ongeveer 8 van onszelf. De rest staan bij ons in training. We hebben spring en eventing paarden. Tevens fokken we nog 1 à 2 veulens per jaar. Het top eventing paard van mijn dochter Sanne is een eigen fokproduct!!

Op welke niveaus lopen de paarden?

Op diverse niveaus, het zadelmak maken besteden wij uit, maar daarna rijden wij ze door en maken ze concours klaar.

Welke leeftijden hebben deze paarden?

We hebben ze eigenlijk in alle leeftijden.

Hoe ziet jouw dagindeling eruit?

's Morgens geef ik les, en ik ben bijna elk weekend bezig met parcours bouwen. Verder verleen ik thuis hand en spant diensten, zoals hooi en stro bestellen, bak slepen, en dingen repareren.

Wat voeren jullie de paarden?

We voeren 3 x per dag droog kuilgras en 2 x per dag krachtvoer. We voeren Havens draversbrok, aangevuld met Havens müsli Kentucky light.

Voer je anders naar een wedstrijd toe?

Ja, we voeren voor en tijdens een wedstrijd extra elektrolyten en vitamines.

Is er verschil tussen een nationaal of internationaal parcours?

Ja, nationaal is meestal 1 daags, en op L of M niveau en dat eigenlijk elk paard. Internationaal is vaak meerdaags en dit vergt een goede voorbereiding. Een strak trainingsprogramma met bijv. 1 dag conditietraining en de andere dag springen etc. moet ervoor zorgen dat het paard goed voorbereid is. 3 à 4 dagen ervoor terug naar de basis om energie te sparen.

Doen jullie aan blessure preventie?

Ja, de concourspaarden gaan regelmatig naar de kliniek in Bodegraven voor een preventief kreupelheidsonderzoek.



SERVICE ONDERHOUD VERBODEN RENOVATIE NIEUWBOUW

06-13067563 Mijdrecht	info@mgk-bouw.nl www.mgk-bouw.nl	06-52014259 Harmelen
--------------------------	-------------------------------------	-------------------------

Voor al uw werkzaamheden:

- Aanbouw
- Badkamers
- Verbouw
- Dakkapellen
- Nieuwbouw
- Kozijnen hout en kunststof
- Onderhoud

En nog veel... veel meer !!

Bel of mail ons voor een vrijblijvende offerte



LEO
SCHAAPHUIZEN

Behang & Binnenhuisafwerking

Tel. 0297-289117
06-53913378
Wilnis

Wat is eventing?

Wanneer je wedstrijden rijdt met je paard kun je ook meedoen aan samengestelde wedstrijden. Deze bestaan uit het rijden van een dressuurproef, een springconcours en een cross. Dat noemen we eventing de oude benaming voor eventing was military wat misschien iets bekender klinkt als tak van paardensport.

De resultaten van de diverse proeven worden dan bij elkaar opgeteld. Er komt alleen een totaaluitslag voor de eventing. Dus geen prijzen voor de onderdelen apart. alles wordt omgerekend naar strafpunten. Je behaalde dressuurscore wordt afgetrokken van het maximaal te behalen aantal punten. en dat zijn je eerste minpunten, hierbij komen de strafpunten van het springen en de cross. Voor de klasse B komt er ook nog een berekening bij van de stijlpunten. Degene met de minste strafpunten is de uiteindelijke winnaar.



Een eventing wedstrijd kan over meerdere dagen verdeeld zijn. Dit is het meest gebruikelijk bij de zwaarste wedstrijden en alle internationale rubrieken. Voor en na de terreinproef worden de paarden gekeurd door een dierenarts. Hierbij wordt gecontroleerd of het paard goed loopt en of de conditie goed is. Indien dit niet het geval is volgt uitsluiting. Deze veterinaire keuring wordt bij alle klassen van de eventing sport gedaan.

Interview met amateur eventing amazone: Pauline Oudijk

Even voorstellen

Pauline oudijk (29) is al heel lang lid van Willis (ze weet zelf al niet meer hoelang, maar ze is begonnen op de shetlander). Naast een fanatieke dressuur- en springamazone is Pauline sinds een paar jaar ook fanatiek eventing ruiter met haar zelf gefokte ruin Chicago L. Pauline komt uit een boeren familiebedrijf en is zelf werkzaam als adviseur Planoloog bij advies- en detacheringsbureau BMC.

Hoe veel paarden heb je ?

Ik heb op dit moment 3 paarden:

Een merrie van 9 jaar oud Z2 dressuur

Een ruin van 10 jaar oud Z2 dressuur M springen en M eventing

En een merrie veulen van 5 weken oud inmiddel

Al onze paarden hebben wij zelf gefokt, uiteraard samen met mijn ouders en zus Annemieke.

Hoe ziet de dag indeling van je paard er uit ?

Mijn eventing paard Chicago staat zomers elke ochtend in de wei en dan proberen wij niet langer dan 6 uur. Daar worden ze alleen maar sloom van en te dik. Een eventingpaard mag uiteraard niet te zwaar zijn. Dan ga ik hem na mijn werk rijden. Ik rij ongeveer 5x in de week en daarnaast wordt hij gelongeerd.

Hoe ziet je trainings schema er uit voor je paard ?

1x dressuur les in de week 1uur

1x in de week spring of crossles

1x in de week longeren

1x in de 10 dagen galop training 1,5 uur

1x in de week echt vrij, dus dan mag hij lekker niks doen in het land.

De rest van de week train ik zelf gewoon in de bak als ik geen les heb.



Train je anders naar een wedstrijd ?

In de week van de wedstrijd train ik niet anders. Vooral dressuurmatig zet ik hem altijd aan het werk. Om het zo juist snel te krijgen en houden. Ik plan mijn week wel anders, dus dan doe ik geen galop training of crosstraining in de week van de wedstrijd. Dat probeer ik wel zo goed mogelijk in te plannen.

Je droom is internationaal starten met dit paard. Moet je daarvoor je paard anders trainen ?

Ja, je moet zwaarder trainen en het luistert heel nauw hoe je opbouw is naar je wedstrijd. Het belangrijkste is dat je paard fit de wedstrijd in gaat en nog niet zo fit een crosswedstrijd uitkomt.

Ik wil daarom graag nog een keer naar iemand die een training schema voor mijn paard maakt op basis van allemaal tests over zijn conditie en hoe fit die is. Elk paard is namelijk anders en daarom is het goed om echt een schema te maken die geschikt is voor Chicago.

Wat voer je je paard en hoeveel ?

Ik voer pavo sportfit 2x 1 kilo

Hooi zo veel als die wil en elektrolyten en vitamine poeder

Voer je je paard anders naar een wedstrijd ?

2a3 dagen voor een wedstrijd 1 kilo extra pavo sportfit. Dan krijg hij na een training een schep extra.

Wat doe je aan blessure preventie ?

Volgens mij is daar goed trainen het sleutelwoord voor. Laat je paard, gewoon paard zijn. Doordat Chicago alle soorten terreinen gewend is (gras, zand, ongelijk terrein, bagger, etc) is hij inmiddels ook wel opgehard.

Uiteraard doe ik na een zware training Chicago goed afsponzen en spuiten. Vooral na een crosstraining is dat heel belangrijk, om je paard goed en direct te koelen. Ook op een wedstrijd is goede warming up en cooling down belangrijk. Daarnaast gebruik ik eigenlijk nooit bandages en heb ik goede stevige peeskappen. Bij crosstraining gebruik ik ook altijd springschoenen en beenbeschermers met carbon er in en die zijn niet kapot te krijgen, daarnaast ventileren die ook erg goed. En als laatste een klein doosje geluk, want het ene paard is gewoon sterker dan de ander. Hopelijk is mijn doosje geluk met Chicago voorlopig nog niet op.

UITJE NAAR BOEKELO



Op **zaterdag 7 oktober** organiseert de activiteitencommissie een **dagje uit naar de Military Boekelo**. Op deze dag wordt de crosscountry gereden, het spectaculairste onderdeel van de eventingsport. Om het clubgevoel te behouden lijkt het ons leuk om eens wat te doen zonder ons eigen paard en willen we dus een dagje weg. Het idee is dan om bij Willis te verzamelen en met elkaar te carpoolen richting Boekelo. De precieze tijden weten we nog niet, maar die volgen zo

snel mogelijk via social media en de mail.

Een entreekaartje voor deze dag kost 25,50. Wil je graag mee? Laat het even weten via de mail, rinske.steenhuis@hotmail.com Zo weten we hoeveel mensen we kunnen verwachten en kunnen we t.z.t. kaartjes gaan bestellen. We willen er een gezellige dag van maken!!

Interview met professioneel Eventing amazone Henrieke Boonzaaijer

Even voorstellen

Henrieke Boonzaaijer (24) komt uit een “paardenfamilie”. Vader en moeder Boonzaaijer runnen een eventingstal in Renswoude (De Schalm). Vader Gert Boonzaaijer is een ervaren drie sterren ruiter, heeft meerdere malen deel genomen aan de drie sterren wedstrijd te Boekelo en is ook Nederlands kampioen geweest bij de senioren. Moeder Ria Boonzaaijer richt zich meer op de dressuur. Haar zusje Janneke Boonzaaijer rijdt ook eventing op het hoogste niveau.

Hoe veel paarden heb je?

Ik heb op dit moment nog maar één paard omdat ik het lichamelijk niet meer aan kan om op hoog niveau te crossen of meerderen paarden te rijden en te trainen

Welke Niveau loopt je paard?

Het paard dat ik op dit moment nog heb is 7 jaar oud en loopt L Cros en M2 dressuur vroeger toen ik nog meerdere paarden uitbracht heb ik ook EK en WK's gereden



Hoe ziet de dag indeling er uit voor je paard?

Ze worden elke dag buiten gezet met een golfkar, de paarden zijn hier aangewend en het gaat super snel ze staan dan de hele dag in de wei tussen alle cross hindernissen. Verder worden ze gereden als ik 's avonds thuis kom.

Train je anders als er een wedstrijd aankomt?

Op dit moment niet, het paard wat ik nu heb is erg jong dus de training is altijd wel hetzelfde.

Hoe hoger het niveau, hoe belangrijker de op en afbouw voor een wedstrijd word, dan pas je je training aan naar wat het beste werkt voor je paard, zo dat die dan op zijn best is.

Wat voer je en hoe vaak ?

We voeren 3x per dag krachtvoer en hooi, mijn paard is een moeilijke eter, dus eigenlijk voer ik die van alles zo lang die het maar op eet en op dit moment is dat zwarte haver.

Voer je anders naar een wedstrijd ?

Ik probeer altijd naar een wedstrijd wat extra te voeren, maar omdat mijn paard slecht eet lukt dit niet altijd.

Is er nog verschil tussen nationaal of internationale wedstrijden ?

Het verschil tussen nationaal en internationaal is dat internationale wedstrijden veel groter zijn. En ruimer zijn gebouwd, het cross parcours is daardoor vaak eerlijker voor paard en ruiter. Het is ook wel logischer in Nederland is het heel moeilijk om in zo'n klein dichtbevolkt land een heel groot parcours uit te leggen, internationale wedstrijden zijn ook een heel stuk duurder.

Wat doe je aan blessure preventie ?

Goed management is alles, dat is ook het belangrijkste tegen blessures, genoeg rust inbouwen voor je paarden en niet alles willen rijden. Ook opbouw in je wedstrijden is belangrijk en rust na grote concoursen, paarden moeten daarna echt weer herstellen. De grootste fout is te snel een klasse hoger gaan of te veel wedstrijden achter elkaar starten natuurlijk is goede beenbescherming ook heel belangrijk.

Lesindeling 2017

Belangrijk!!

We zijn op het terrein van een ander. We willen graag dat we met plezier de hele zomer daar kunnen blijven lessen.

Er zijn een aantal regels:

- Laat het (parkeer)terrein netjes en schoon achter. Ook al is de rotzooi niet van jou, we moeten het met elkaar netjes achterlaten.
- Meld eventuele beschadigingen aan het terrein aan Annemieke.
- Springles: De ruiters van de eerste les moeten het hindernismateriaal opbouwen en de ruiters van de laatste les moeten alles weer opruimen.

Let op:

Afzeggen voor de pony- en paardenlessen kan bij Annemieke Oudijk: 0618935665, appen of mailen met annemiekeoudijk@hotmail.nl

Vanwege de lesindeling is het belangrijk dat er op tijd wordt afgebeld. Zo kan er nog geschoven worden en houden we even grote lessen.

Paardenlessen dressuur – Woensdag

Dressuur van Jeanette van Zuijlen (even weken)	
18:00 – 19:00 uur	
Meina Peek	06-36384010
Lynn Peek	06-36384010
Antoinette Peek	06-36384010
Jo-Anne Peek	06-36384010
Nog vrij	
19:00 – 20:00 uur	
Yvonne Enthoven	06-27131831
Annemieke Oudijk	06-18935665
Juliette Stam-de Haan	06-43005486
Sijda Alblas	06-50933321
Nog vrij	

Paarden lessen springen – Dinsdag

Springen van Marco de Jong (oneven weken)	
18:00 – 19:00 uur	
Meina Peek	06-36384010
Lynn Peek	06-36384010
Antoinette Peek	06-36384010
Jo-Anne Peek	06-36384010
19:00 – 20:00 uur	
Pauline Oudijk	06-18935665
Helma van den Heuvel	06-27851686
Ayleen Min	06-27874167
20:00 – 21:00 uur	
Ariena Ouwens	06-25144017
Juliette Stam-de Haan	06-43005486
Britt van Zijl	06-55906645

Wie is Wie?

Bestuur

Voorzitter
Yvonne Enthoven
Scholekster 6
3641 TV Mijdrecht
T: 0297-273906
E: yvonne.enthoven@lrpcwillis.nl

**Secretaris/
penningmeester**
Yvonne van der Weijden
Eger 5
1423 EV Uithoorn
T: 0297-568368
E: yvonne@lrpcwillis.nl

Wedstrijdsecretariaat
Annemieke Oudijk
Burg. Van Trichtlaan 120
3648 VK Wilnis
T: 06-18935665
E: annemiekeoudijk@hotmail.com

Jolanda Janmaat
Lijsterbeslaan 48
2461 DA Ter Aar
T: 06-24664732
E: jolandacom@gmail.com

Rinske Steenhuis
Veldzijdeweg 3
3648 BP Wilnis
T: 06-10495955
E: rinske@lrpcwillis.nl

Activiteiten commissie

Jolanda Janmaat
Lijsterbeslaan 48
2461 DA Ter Aar
T: 06-24664732
E: jolandacom@gmail.com

Rinske Steenhuis
Veldzijdeweg 3
3648 BP Wilnis
T: 06-10495955
E: rinske@lrpcwillis.nl

Demi van der Weijden
Eger 5
1423 EV Uithoorn
T: 06-22699135
E: demi_1992@hotmail.com

Wedstrijd commissie

Officiële wedstrijden
Ilonka Streefkerk
Fluitenkruit 27
3641 VK Mijdrecht
T: 06-50817835
E: ilonka.streefkerk@gmail.com

Onderlinge wedstrijden
Helma van den Heuvel
Herenweg 258
3648 CR Wilnis
T: 06-46902603
E: helma_sultan@hotmail.com

Elisa Pel
Merelslag 49
1426 BA De Hoef
T: 06-53926198
E: pelelisa@hotmail.com

Pauline Oudijk
Bovendijk 10
3648 NM Wilnis
T: 06-15454917
E: paulineoudijk@hotmail.com

Annemieke Oudijk
Burg. Van Trichtlaan 120
3648 VK Wilnis
T: 06-18935665
E: annemiekeoudijk@hotmail.com

De man van....

In deze rubriek wordt iedere keer de man van een amazone geïnterviewd. Dit keer is de man van Jolanda Janmaat aan de beurt
Marco Janmaat

Wat is je connectie met Willis: Jolanda

Ben je zelf ook betrokken bij

Willis: Af en toe verplicht vrijwilliger en soms vrijwillig vrijwilliger, zoals hulp bij de bouw van het nieuwe clubhuis.

hoe lang ben je al betrokken bij Willis

Actief sinds een paar jaar, sinds het oude clubhuis tegen de vlakte ging

Ambieer je zelf ook een paarden sport carrière

Nee

Heb je wel eens paardgereden?

Ja, vroeger paar keer, maar viel er vaak vanaf wel steeds weer opgestapt, maar kwam er achter dat ik daar geen talent voor had

Zijn er dingen die je moet laten omdat je vrouw

paardrijd ? Nee, Jolanda en ik zijn vrij onafhankelijk van elkaar, ze red zichzelf heel goed. Alleen op wedstrijd en zo dat is fijn, daar ben ik best trots op.

Zijn er ook gezamenlijke hobby's ?

Ja, we gaan samen naar de schietbaan

Telegraaf of volkskrant ? geen krant
hond of kat ? kat
motor of auto ? motor
winters of zomers ? winters
wijn of bier ? wijn
actieve vakantie of strand vakantie ? actieve vakantie
ochtend of avond mens ? ochtend mens
glas half vol of half leeg ? glas half vol
frikadel of kroket ? kroket
bellen of appen ? appen

Zou je meer tijd aan jullie gezamenlijke hobby willen besteden ? Nee, dat is redelijk in balans.

wat staat er op je bucket list ? Ik heb al heel veel dingen gedaan, maar ik zou graag een keer indoor skydiven.

Wie wil je volgende keer zien in de man van?

Wim van Bruggen



Naam: Marco Janmaat
Leeftijd: 52
Woonplaats: Ter aar
Lievelingsdrankje: Cola
Opleiding: MBO Electro techniek
Beroep: elektro monteur
Hobby's: schieten
Favo eten: alles wat niet Hollandse pot is
Bang voor: ik ben niet gek van spinnen



Kom eens langs!

Springlessen
Op dinsdag!
Vanaf 18:00 uur
(oneven week)

25 en 26 augustus:
Clubkampioenschappen
Springen en dressuur

Kom eens kijken bij:

Dressuurlessen
OP woensdag!
Vanaf 18:00 uur
(even week)

7 Oktober:

Een leuke uitje naar
Military Boekelo

10 juni:

Rabobank
Fietstocht

Op de planning:

* Novemver - ALV

Blijf op de hoogte door de
website en de facebookpagina
van Willis goed in de gaten te
houden!