

Merel: 'Met een jong paard doe je iets wat dicht bij zijn natuur ligt'



Merel Blom met Thé Quizmaster, een van haar jonge paarden.

## Hoe doe je dat? BOUWEN AAN CONDITIE

Elke vorm van paardensport vraagt fitheid van het paard. Trainen is dus altijd nodig: voor een buitenrit of een B-dressuurproef, maar ook voor duursporten als endurance, eventing en de menmarathon. Hoe bouwen toppers de training van hun paarden op?

TEKST JANINE VERSCHURE FOTO'S JACOB MELISSEN

Merel: 'Afwisseling is belangrijk voor elk paard in elke discipline'

**C**onditie en fitheid zijn veelomvattende begrippen. Bij conditie moet je denken aan uithoudingsvermogen. Kost lichaamsbeweging veel energie? Stijgt de hartslag al bij een kleine inspanning en duurt het lang voordat het hart weer normaal klopt? Dan is de conditie slecht. Toch kun je (of kan je paard) ook met een goede conditie, niet fit zijn. Onder fitheid vallen bijvoorbeeld kracht, lenigheid, snelheid en coördinatievermogen, en ook die vergroot je door te trainen.

### EVENTING: MEREL BLOM

Geboren: 1986. Teambrons WK 2014. Bracht al zeven paarden naar driesterrenniveau en start Rumour Has It (Olympisch Kader) op viersterrenniveau.

Merel Blom rijdt verschillende paarden, van jong tot ervaren. Merel: 'Wij doen met de volwassen paarden elke vijfde dag galoptraining op de galopbaan. De jonge paarden gaan daar spelenderwijs in mee. Paarden die volop in training zijn, rijden we zes dagen in de week. Als een paard een zware trainingsweek achter de rug heeft, laten we de galoptraining vervallen en mag hij bijvoorbeeld het bos in. Als ik met een jong paard begin met galoptraining, werk ik ernaar toe om hem op een voorwaarts crosstempo 2.400 meter in een regelmatig tempo te laten galopperen. Dat bouwen we op tot 3.200 meter. Pas als een paard zes jaar is, werk ik naar de 4.000 meter toe met een piek naar 4.800 meter. Met een jong paard doe je iets wat dicht bij zijn natuur ligt. Elk paard kan galopperen, en 3.200 meter moeten ze wel kunnen, maar je houdt altijd rekening met het individuele paard. Met ervaren

wedstrijdpaarden galoppeer ik langere afstanden. Rumour bijvoorbeeld galoppeert wel zeven kilometer. Dat doe ik natuurlijk niet vlak voor een grote wedstrijd, maar wel zo'n vijftien dagen ervoor. De cross in Badminton is 6.400 meter en dan moet je wel wat over hebben. Bij zo'n galoptraining rijd ik op crosstempo, voor Rumour zo'n 570 tot 600 meter per minuut, en trek ik elke minuut een sprintje.'

**WAAR TRAIN JE?**

'Op de galopbaan, in het bos of de rijbaan. Als de paarden zes zijn, gaan ze regelmatig mee naar de heuveltraining. Heuvelop rijden is minder belastend voor de benen. Bij een heuveltraining stappen we eerst warm, dan draven we en vervolgens gaan we in galop de heuvel op. De klim duurt zo'n anderhalve minuut. Rumour gaat wel zeven of acht keer de heuvel op. Dat is toplevel. Met jongere paarden stop je na drie of vier keer.'

Kristel van den Abeele met Tizghi du Florival.



**GEBRUIK JE EEN HARTSLAGMETER?**

'Ja, bij alle conditietrainingen.'

**HOE WEET JE DAT EEN PAARD KLAAR IS VOOR EEN WEDSTRIJD?**

'Als hij thuis kan wat op wedstrijd van hem wordt gevraagd en goed herstelt na een training.'

**GAAN JOUW PAARDEN WELEENS VOLLEDIG OP RUST? DOE JIJ AAN EEN WINTERSTOP?**

'Veel Engelse ruiters zetten hun paard 's winters stil, maar ik doe het niet meer. We kregen te maken met 'stomme' blessures doordat superfitte paarden, die nu eenmaal gewend zijn aan een trainingsschema, opeens stil kwamen te staan. In de winter trainen we wel minder intensief. In oktober vervalde de galoptraining en die pakken we half december weer op. 's Winters gaan de paarden mee op springconcours.'

**HOE BELANGRIJK IS AFWISSELING IN DE TRAINING?**

'Ik vind het belangrijk voor elk paard. Ook in de dressuur bijvoorbeeld kun je baat hebben bij af en toe een sprongetje of een training in het bos.'

**LONGEER JE?**

'Eigenlijk alleen ter vervanging van het rijden. Als ik niet kan rijden, longeren onze medewerkers de paarden. Trainingsgericht longeren is een vak apart. Om echt te trainen vind ik dat ik er beter op kunt gaan zitten.'

**ENDURANCE: KRISTEL VAN DEN ABEELE**

Geboren: 1970. Onder andere Europees kampioen endurance 2005. Begeleidt met haar man Emile Docquier het Nederlandse endurancekader.

**Kristel: 'Ik maak van elke training iets anders'**

Als enduranceamazone Kristel van den Abeele begint met de training van een paard, bestaat die training uit heel veel stap. 'Met een jong of ongetraind paard gaan we eerst zo'n twee maanden stappen. Beginnend met een uurtje en dat bouwen we uit tot vier keer per week vier uur staptraining. We hebben het over training, en dat wil zeggen dat we stevig stappen, met de achterhand eronder, bergop en dus echt werken. Dan is een uur stappen

voor een ongetraind paard best vermoeiend. Als ze dat vier keer per week vier uur kunnen, gaan we rustig aan draf inbouwen, eerst op vlakke stukken, vervolgens bergop. Daarna gaan we stukjes galopperen. Dat galopperen bouw ik op dezelfde manier op als draven. Bij een wedstrijdpaard gaat dat natuurlijk sneller dan bij een ongetraind paard. Vaak ben je er met een jong paard na een maand of drie, vier aan toe om op wedstrijd te gaan, maar dat is afhankelijk van het paard. Hoe oud is hij, hoelang heeft hij rust gehad, hoe dik is hij geweest? Als je merkt dat een paard na een uur stappen nat is van het zweet, weet je dat je rustiger aan moet doen.'

**WAAR TRAIN JE?**

'Wij wonen in de Belgische Ardennen, met bos en heuvels binnen handbereik. Als ik tijdens het seizoen galoptrainingen wil doen, breng ik de paarden soms naar de renbaan. Daar is het terrein vlak en kun je twee of drie uur galopperen.'

**GEBRUIK JE EEN HARTSLAGMETER?**

'Nee. Vroeger heb ik wel met een hartslagmeter getraind, maar tegenwoordig niet meer. Ik voel inmiddels zelf aan hoe het met de hartslag van een paard is gesteld. Wat ik wel regelmatig doe is thuis de hartslag controleren als ik terugkom van een training. Ik doe dat met de stethoscoop. Als het paard flink heeft getraind, vrolijk thuiskomt en zijn hartslag is minder dan veertig, weet ik dat het goed zit. Het mooie van endurance is dat je je eigen paard door en door leert kennen. Dat is noodzakelijk om goed te presteren in deze sport. Ik heb zo'n twintig tot dertig paarden internationaal uitgebracht en ik merk dat ik een paard vrij snel aanvoel.'

**HOE WEET JE DAT EEN PAARD KLAAR IS VOOR EEN WEDSTRIJD?**

'Als het opbouwschema is doorlopen, het paard goed herstelt na de training en als een jong paard zonder problemen een rondje van dertig kilometer kan lopen op normaal wedstrijdtempo.'

**GAAN JOUW PAARDEN WELEENS VOLLEDIG OP RUST? DOE JIJ AAN EEN WINTERSTOP?**

'Onze paarden komen elke dag in de wei en ze hebben na elke training een dag rust in de wei. Ook na elke wedstrijd volgt een rustpauze, afhankelijk van de afstand die het paard liep. Na een 160 kilometer volgt een rustperiode van vier tot zes weken. Na het seizoen gaan de paarden drie maanden de wei in en hoeven ze niet te werken. Dan mogen ze vakantie vieren met hun vrienden en hun hoofd leegmaken.'



ESTHER KLUCK

Rudolf Pestman met Diesel.

**HOE BELANGRIJK IS AFWISSELING IN DE TRAINING?**

'Heel belangrijk. Ik probeer van elke training wat anders te maken. Een ander rondje rijden, andere dingen oefenen, een keer een staptraining in het dorp of een rondje galop langs een andere route rijden. Zo blijven de paarden het leuk vinden.'

**LONGEER JE?**

'Nauwelijks. Endurancepaarden kun je beter niet op de cirkel trainen. Rechttuit lopen is beter.'

**MENNEN: RUDOLF PESTMAN**

Geboren: 1976. A-kader enkelspan mannen paarden met de bonte ruin Diesel. 4de team WK enkelspan 2014. 1ste CAI3\* Dillenburg 2014. Vier keer KNHS-kampioen samengesteld mannen.

**Rudolf: 'Blijf ook goed kijken naar je paard'**

Enkelspanmenner Rudolf Pestman zweert bij trainen met een hartslagmeter. Daarnaast maakt hij gebruik van lactaatmetingen (zie kaders) om zo efficiënt mogelijk te trainen. 'Ik train heel

## HARTSLAGMETING

Het is voor veel mensen lastig om de intensiteit van een training juist in te schatten, vertelt dr. Carolien Munsters van Moxie Sport Analysis & Coaching, deskundige op het gebied van trainingsfysiologie. Ze analyseert met onder andere de hartslagmeter de conditie van een paard en verwerkt die in individuele trainingsprogramma's om zo de sportprestaties te verbeteren. Carolien: 'Sommige oefeningen of inspanningen blijken voor de ruiter veel moeilijker dan voor het paard.'

Bij wat flegmatieke paarden kan het werk zwaarder lijken. Anderzijds gaan paarden met veel werklust en inzet makkelijker over hun grenzen. Dan loop je het risico op blessures. Het voordeel van hartslagmeting is dat je precies kunt zien wanneer je paard een kritische waarde bereikt en hoelang het duurt voordat hij herstelt en zijn hartslag weer normaal is. Hierdoor krijg je grip op de intensiteit van de trainingen en kun je oververmoeidheid voorkomen. Meer weten? [www.moxiesport.nl](http://www.moxiesport.nl)

## LACTAATMETING

Door in combinatie met hartslagmeting lactaatmeting in te zetten bij de training, weet je precies bij welke inspanning en welke hartslag jouw paard zijn omslagpunt bereikt. Het omslagpunt is het moment waarop het paardenlichaam het melkzuur (lactaat) dat door de inspanning

wordt aangemaakt, niet meer kan omzetten in bruikbare stoffen. De inspanning is dan zo zwaar dat zijn lichaam verzuurt. Door de concentratie van lactaat in het bloed te meten, kun je precies vaststellen wanneer dit gebeurt en de training daarvoor afbouwen.

efficiënt en onder deskundige begeleiding. Bij het gebruik van de hartslagmeter word ik begeleid door Cees van Beckhoven van Heart for Horses. Françoise Rey van Dierenkliniek Winsum onderzoekt mijn paarden meerdere keren per jaar klinisch, waarbij ze ook bloedonderzoek doet. Daarnaast doet zij de lactaatmetingen. Dan moet het paard, terwijl hij een hartslagmeter draagt, aan het werk. Doordat de dierenarts regelmatig een bloedmonster afneemt, weet ik precies bij welke hartslag en bij welke inspanning het paard verzuurt. Aan de hand van de metingen maakt de dierenarts een grafiek en een trainingsschema. Dat is precies afgestemd op het paard, op doelstellingen, de tijd en de mogelijkheden van de menner of ruiter.'

## WAAR TRAIN JE?

'Als het even kan in het bos, maar door de week ben ik vaak aangewezen op de verlichte menpiste, omdat ik overdag moet werken.'

## GEBRUIK JE EEN HARTSLAGMETER?

'Ja.'

## HOE WEET JE DAT EEN PAARD KLAAR IS VOOR EEN WEDSTRIJD?

'Conditie opbouwen doe je niet vlak voor een wedstrijd, maar in periodes van zes tot acht weken, ruim voordat je op concours gaat. Ik begin meestal na Oud en Nieuw met mijn trainingsschema, afhankelijk van hoe het paard presteert en aanvoelt. Als je goed traint, merk je dat het paard fitter wordt en dat hij het werk steeds makkelijk aankan. Daarnaast zie je de verbetering van conditie op je uitslagen van de hartslagmeter die je uitleest op je computer. De hartslag wordt minder hoog en het paard herstelt sneller in ons standaard trainingsrondje. Een schema is een mooi hulpmiddel, maar nog belangrijker is het om altijd je boerenverstand te blijven gebruiken en goed te kijken naar je paard.'

## GAAN JOUW PAARDEN WELEENS VOLLEDIG OP RUST? DOE JIJ AAN EEN WINTERSTOP?

'Nee. Wij doen het wel wat rustiger aan in de winter, maar we zetten ze niet drie maanden stil. Uitrusten doen de paarden natuurlijk wel regelmatig. Ze lopen zo veel mogelijk buiten, samen met andere paarden. Dat maakt dat ze zich tussen de oortjes happy blijven voelen.'

## HOE BELANGRIJK IS AFWISSELING IN DE TRAINING?

'Ontzettend belangrijk. Als ik vijf of zes dagen alleen maar dressuur rijd, merk ik dan mijn paard afstompt. Paarden vinden het leuk als hun training een uitdaging blijft. Dat kun je bereiken door ook eens ergens anders te gaan rijden.'

## LONGEER JE?

'Soms, ongeveer om de week.' U

**Rudolf: 'Ik train heel efficiënt en onder deskundige begeleiding'**