

Planmatige voorbereiding



Rudolf Pestman met Diesel.

Erkend paardendierenarts Françoise Rey en internationale topmenners Tonnie Cazemier en Rudolf Pestman onderhouden intensief contact over de training van Equile's Jeroen respectievelijk Diesel. Met het doel om Cazemiers pony en Pestmans paard optimaal in conditie te houden voor hun prestaties in de internationale samengestelde mensport.

Françoise Rey opent het gesprek, waarbij niet alleen Cazemier en Pestman aanwezig zijn. Pestmans levenspartner en groom Esther Klok is eveneens van de partij, geflankeerd door Marijke Tilman, groom en verzorgster van zowel pony Jeroen als het paard Diesel. Tilman doet meteen een stevige uitspraak: 'Volgens mij is er weinig verschil tussen de veterinaire visie op sportpaarden of -pony's en het belang van de rijder. Beiden willen dat het paard topfit is voordat het outdoor seizoen begint.

Voorwaarden zijn een goede gezondheid, fitheid en je paard rijtechnisch voor elkaar hebben. Deze drie voorwaarden gaan hand in hand. In de aanloop naar het (groene) wedstrijdseizoen dien je deze voorwaarden te bewaken of nog aan te scherpen. Zodra het seizoen is begonnen, heb je geen tijd meer om je paard conditioneel te verbeteren of grote rijtechnische aanpassingen te trainen. De winterperiode biedt dé gelegenheid om het paard of de pony op de wedstrijden voor te bereiden.'

GEEN VAKANTIE

'Een paard heeft na het groene seizoen geen behoefte aan vakantie. Je mag wel rustiger aan doen maar je paard volledig op rust zetten, zoals mensen graag hun vakantie invullen, is funest voor een atleet', aldus Reij. 'Paarden gaan dan snel achteruit en worden heel blessuregevoelig. Het is beter om spieren en zenuwbanden met een wekelijkse piektraining te onderhouden. Die piektraining geeft het lichaam prikkels zodat spieren en zenuwbanden blijven functioneren zoals ze dat gewend waren. Daaromheen bied je het paard lichter werk aan. Veel mensen weten niet dat in een periode van absolute rust niet alleen spierverval optreedt maar ook coördinatieverval.'

'Dat mag je een paard niet aandoen', waarschuwt Reij. 'En verwacht ook niet dat je binnen acht weken, voordat het outdoor seizoen begint, je een paard wel weer even voor elkaar traint. Je loopt namelijk de kans dat het paard niet fit genoeg is om aan het outdoor seizoen te beginnen waardoor niet alles eruit wordt gehaald wat bij een goede constitutie er wel in zou zitten. Daarbij neem je een risico want

op de marathon



Tonnie Cazemier met Equile's Jeroen.

het kan goed misgaan. Menners Cazemier en Pestman: 'Wij gaan in de winter vaak samen het bos in. Dat is niet alleen voor ons leuk maar ook voor Jeroen en Diesel. Door die bosritten trainen we in de winter gedurende twee maanden spelenderwijs op conditie en uithoudingsvermogen. Om de rijtechnische onderdelen te onderhouden en te verbeteren, nemen we dressuurlessen.'

SCHEMATISCH WERKEN

Dierenarts Françoise Reij stelt voor Diesel en Jeroen individuele trainingsschema's samen:

'Het startpunt bestaat uit de doelen die je stelt voor het komende jaar. Tonnie en Jeroen hebben in 2015 een WK-jaar, Rudolf en Diesel een tussenjaar. Daarnaast geldt dat elk paard en elke pony anders is. Daarom zijn de trainingsschema's op de individuele paarden of pony's gericht. Zo'n schema geldt voor acht weken, daarna komt er een nieuwe. In november/december volgen beide aanspanningen een individueel intervalschema. Esther Klok: 'Nadat het seizoen is afgelopen, in september, spelen we tot half november lekker met Diesel in het bos. In

die periode staat Diesel ook zoveel mogelijk met onze Haflingersop de wei. Hem fris houden tussen de oren is heel belangrijk. Halverwege november beginnen we met een interval trainingsschema van zeven à acht weken. In een training zitten dan enkele blokjes met piekbelasting, afgewisseld met rust. Na het losrijden bijvoorbeeld zes tot tien keer een 'sprintje trekken', waarvan de duur per paard kan wisselen. Bijvoorbeeld dertig seconden tot twee minuten per 'sprintje'. In zo'n sprintje wordt dan gewerkt op een vooraf afgesproken hartslagniveau.

BOSWACHTERIJ ANLOO

Pony Jeroen en het paard Diesel lopen de intervaltrainingen in boswachterij Anloo. Dit bos maakt deel uit van het voormalige militaire oefenterrein van de inmiddels gesloten militaire kazerne van Zuidlaren. Tegenwoordig is het bos eigendom van Staatsbosbeheer en toegankelijk voor alle soorten recreanten. Voor Pestman en Cazemier is het bos een grote speelplaats. Je kunt er alle figuren en wendingen oefenen en er zijn diverse hellingen waarop je heuveltraining kunt doen. Als er intensief gebruik wordt gemaakt van het bos, zoals bijvoorbeeld voor de MenSport-fotoshoot, neemt Esther Klok vooraf altijd even contact op met Staatsbosbeheer. Dat is niet noodzakelijk, maar wel zo netjes.





FRANÇOISE REY

De in 2000 in Utrecht afgestudeerde paardendierenarts Françoise Rey (1975) is verbonden aan Dierenkliniek Winsum. Rey is daar de enige paardendierenarts en rondde onlangs ook een opleiding chiropractie af. Ze is de initiator van de sportbegeleiding binnen de kliniek en borduurt daarmee voort op de door Eric van Breda ontwikkelde lactaatmetingen. Reij: 'De formule werkt omdat we het hele plaatje meenemen: van voeding, gezondheid, gebit, hoeven tot training.'



MARIJKE TILMAN

Stille kracht achter zowel Tonnie Cazemier als Rudolf Pestman is Havo-scholiere Marijke Tilman (1998). Ze groomt, gaat mee naar de lessen en verzorgt de paarden en pony's. Tilman: 'Ik rijd de paarden en pony's als Tonnie en Rudolf weg zijn.'

RUDOLF PESTMAN

In het dagelijks leven is Rudolf Pestman (1976) tekenaar bij KLEIN architecten in Groningen. Naast zijn volledige baan richt hij zich met de twaalfjarige KWPN'er Diesel op de klasse 4. Daarnaast is hij instructeur voor menners en ruiters. Naast Diesel heeft Pestman een jong paard thuis staan dat rustig voor het hogere werk wordt opgeleid. Pestman: 'Met Diesel reed ik verschillende hoogtepunten waaronder de overwinning in onze allereerste internationale wedstrijd (Dillenburg, 2012). Die overwinning was tevens onze entree tot opname in het B-kader. In dat jaar mochten we naar het wereldkampioenschap voor enkelspannen in Portugal. Ook het WK in Hongarije (2014) was een hoogtepunt.' En dat terwijl het nooit Pestmans intentie was om internationaal te gaan rijden: 'Met Diesel was ik al driemaal Nederlands kampioen geworden in de klasse 3. Dan ga je toch maar eens verder kijken. Eigenlijk vond ik de overstap naar de klasse 4 te duur maar we konden in Duitsland heel geschikt een presentatiekoets kopen en toen hebben we een vrachtwagen aangeschaft die ik zelf helemaal tot een paardenauto heb omgebouwd. Toen op een gegeven moment een wedstrijd in Assen niet doorging, zag ik dat Dillenburg in hetzelfde weekend op de kalender stond. Dat werd ons internationale debuut.'

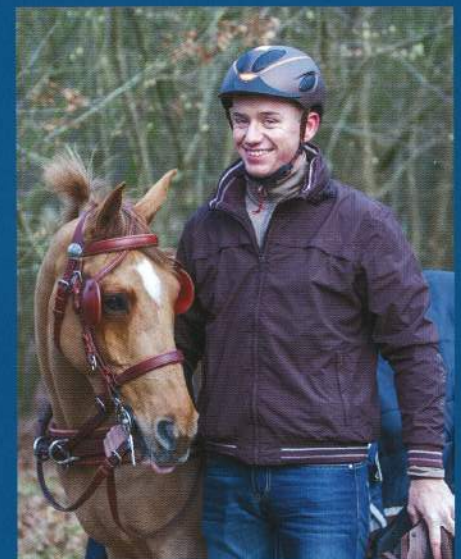


ESTHER KLOK

Esther Klok (1973) werkt bij dierenkliniek Winsum. Ze is zowel te vinden bij de balie als in de operatiekamer, is gespecialiseerd in voeding en betrokken bij de sportbegeleiding. Ze groomt bij haar levenspartner Rudolf Pestman. De aanspanning gaat door het leven als Menteam P&K. Esther rijdt paarden recreatief onder het zadel. 'Ik ben fysiek, door een reumatische aandoening, niet meer in staat om intensief te sporten met de paarden maar ik ondersteun Rudolf en Tonnie als groom, ondersteun in de training en regel alles op het gebied van de gezondheidszorg en verzorging van onze paarden. Super om je werk en hobby te combineren.'

TONNIE CAZEMIER

Met de inmiddels zestienjarige New Forestpony Equile's Jeroen start Tonnie Cazemier (1987) klasse 4. Hij is opgenomen in het A-kader. Thuis heeft Cazemier nog enkele jonge paarden staan die hij voor de sport opleidt. Cazemier is een veel gevraagd meninstructeur en werkte daarnaast enkele jaren bij de Paardendrogist. Momenteel is hij op zoek naar een nieuwe uitdaging. Cazemier: 'Ik heb Jeroen nu dertien jaar. We hebben al tien jaar een startkaart. Hoogtepunt was onze winst in Dillenburg (2014). Momenteel richt ik mij op het wereldkampioenschap voor ponyaanspanningen tijdens Outdoor Brabant in Breda (2 tot en met 6 september 2015). Uiteraard willen we ook genieten van de andere wedstrijden die we op de planning hebben staan.'





Vergeet niet om in een rustige periode je paard/ pony eenmaal per week een piektraining aan te bieden. Daarmee voorkom je spier- en coördinatieverval.



Intervaltraining bestaat uit intensieve pieken, afgewisseld met rustmomenten (foto). In beide fasen dient op een vooraf afgesproken hartslagniveau te worden gereden. Françoise Rey stelt voor Diesel en Jeroen (foto) individuele trainingsschema's samen.

Tussen de sprintjes door wordt rustig gestapt waarbij de hartslag weer naar een eerder vastgesteld niveau moet zakken. Zo'n blok met sprintjes kan bijvoorbeeld tweemaal worden herhaald in een training.' Het hartslagniveau waarop moet worden gewerkt, wordt bepaald via lactaatmetingen en de informatie uit de hartslagmeter. Pestman: 'Zo'n intervaltraining kost mij, inclusief losrijden en uitstappen, ongeveer anderhalf uur per keer. In het begin merk je dat je paard er iets op achteruit gaat in de dressuur want het is natuurlijk best pittig. Maar als ze eraan gewend zijn, maak je een grote stap

voorwaarts.' Cazemier: 'Ik heb er echt heel veel profijt van. Ik merk dat Jeroen door de intervaltraining conditioneel veel beter wordt. Daardoor kan ik ook technisch beter rijden. Jeroen is scherper en sneller geworden. Ik merk het ook in de wedstrijden: mijn eerste wedstrijd in Dillenburg was erg zwaar voor mijn pony. Nadat ik een winter intervaltraining had gedaan, ging ik weer naar Dillenburg en het ging stukken beter. Toen ik na de marathon over de finish kwam, vroeg de veterinaire mij wat ik met mijn pony had gedaan. Ik dacht dat ik een berisping zou krijgen maar wat

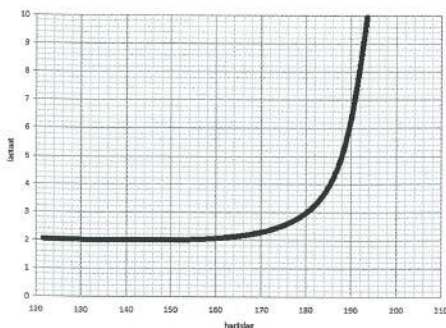
bleek? Zij vond Jeroen er heel goed uitzien. 'Alsof ik hem door de hindernissen had getild', luidde het compliment van de dierenarts. Ik kreeg daarvoor de Fairness Award uitgereikt.'

JANUARI IS RUSTIG

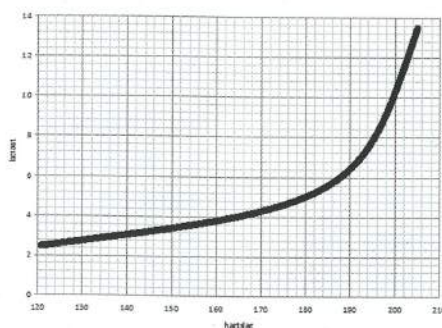
Esther Klok: 'In januari plannen we een rustige maand in. We rijden wel in het bos om de spieren te onderhouden maar er staat geen intervaltraining op het programma. De maand januari gebruiken we om het paard klinisch te keuren, bloed af te nemen voor onderzoek en we laten het gebit grondig

LACTAAT- EN HARTSLAGMETING

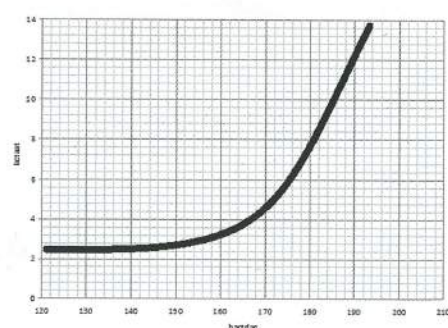
Lactaatmeting is een methode om de intensiteit van een inspanning vast te stellen. Lactaat wordt gevormd in de spieren, zodra het paard zich inspannt. De lactaatmeting wordt gedaan middels het aftappen van een bloedmonster. De hartslagmeting wordt gedaan met Polar Equine producten waarvan Cees van Beckhoven de promotor is. De combinatie van de inspanning en het lactaatniveau geeft aan hoe zwaar de inspanning voor het paard was.



De grafiek laat een curve zien met een heel scherpe knik: dit geeft maar een klein traject in de polsfrequentie om effectief te kunnen trainen, bij een iets lagere pols zal je al gauw niet meer effectief zijn. Bij een iets hogere pols zal het paard snel verzuren.



Een veel vlakker curve. Hierin heb je meer speelruimte in de polsfrequentie om verschillende soorten training in te doen. Het knikpunt zit op een hogere polsfrequentie.



De grafiek geeft een beeld dat qua vorm tussen de eerste twee curven in ligt. Het omslagpunt bevindt zich echter op een hele andere frequentie.



Het verkennen van de zware trajecten in de marathon van Dillenburg.

EIGEN CONDITIE

Niet alleen van Jeroen en Diesel wordt veel gevergd, ook hun menners Rudolf Pestman en Tonnie Cazemier houden zichzelf in conditie. Pestman: 'Zo'n meerdaagse wedstrijd vergt veel van je.' Beide menners trainen driemaal in de week in de sportschool op conditie en spieropbouw. Cazemier loopt daarnaast ook nog driemaal in de week hard.'

nakijken.' Reij: 'Dat is inderdaad heel belangrijk: dat er goede aandacht is voor het gebit. Wacht niet totdat je gebitsproblemen vaststelt door de wijze waarop het paard eet of hoe paard of pony het bit aanneemt maar plan sowieso periodiek een grondige controle in.' Cazemier: 'Het hele seizoen wordt van te voren gepland. Ik weet al welke wedstrijden en trainingen ik wil rijden. Daar tussendoor houd ik tijd vrij voor bijvoorbeeld de vaccinaties. Of voor de hoefsmid met wie een afspraak elke zes weken op de kalender

staat.' Reij: 'Hoeven moet je goed onderhouden. Ook hier geldt weer dat je niet moet wachten tot de hoeven zichtbaar te lang worden. Voorkom dat de stand verandert. De biomechanische belasting in het hoefkatrolgebied neemt enorm toe als de hoef iets zakt. Je kunt niet goed bijgehouden hoeven vergelijken met slechte schoenen. Daar kun je ook geen hardloophwedstrijd op lopen.'

Klok vult aan: 'Alle informatie die wij, hoefsmid Ties Mellema, fysiotherapeut Marleen Noordhof, instructeurs Hergen van Hall, Gerard Leijten en dierenarts Françoise Rey over Diesel verzamelen, noteren we in een Vetlog. Daar kan iedereen doorheen bladeren. Zo krijgt met name de dierenarts een compleet beeld van Diesels conditie.' Ook Cazemier houdt een Vetlog bij over zijn pony Jeroen: 'Om mij heen is een heel begeleidingsteam opgebouwd, dezelfde mensen als die Esther zojuist noemde. Ik vind het belangrijk dat ze je pony goed kennen. De onderlinge informatie-uitwisseling is dus heel belangrijk.' Opvallend is dat de mensen die Pestman en Cazemier in hun sport begeleiden zelf ook fanatiek actief zijn in de paardensport. 'Dat is noodzakelijk. Je moet mensen om je heen hebben die kunnen begrijpen dat iets niet even drie dagen kan wachten. Als er iets aan de hand is, moet er per direct actie worden ondernomen.'

DE LAATSTE PUNTJES OP DE I

In februari/ maart rijden beide menners weer intervaltrainingen. De nadruk ligt op de marathon en vaardigheid. In maart krijgen Jeroen en Diesel een grote 'APK-beurt'. Reij: 'Hoe intensiever de sport wordt bedreven, hoe meer uitval er is door blessures. Omdat het veel tijd kost om een paard of pony zo ver te brengen in de sport, wil je natuurlijk niet dat 'ie zomaar uitvalt. Daarom is een grondige gezondheidscheck voor het begin van het groene seizoen noodzakelijk.' Pestman en Cazemier kregen beiden vlak

voor het seizoen weleens rood licht: 'Dat is heel moeilijk. Zelf zie je dat je paard niet helemaal fit is maar er zijn geen grote problemen zichtbaar. Als dan uit bijvoorbeeld het bloedonderzoek blijkt dat er iets niet goed is, is het verleidelijk om nog even door te rijden. Maar de kans dat je dan na twee maanden echt teveel hebt gevraagd, is reëel aanwezig. Dan neem je een te groot risico.'

PRIJZIG

Klok: 'Wij stemmen Diesels voeding altijd af op de uitslagen van het bloedonderzoek. Dat kan betekenen dat we supplementen met bijvoorbeeld eiwitten of vitamine E moeten toevoegen.' De grondige aanpak is relatief duur maar volgens de ervaringsdeskundigen is dat slechts een fractie van wat de mensport in zijn totaliteit kost. Overigens kun je de sportbegeleiding op meer en minder intensief niveau afstellen.

ONBEKEND MAAKT ONBEMIND

'Soms is er onbegrip voor onze werkwijze', legt Cazemier uit. Bijvoorbeeld als ik direct na de wedstrijd het lactaatgehalte bij Jeroen wil meten. De resultaten uit die lactaatmeting leg je naast de hartslagmetingen en dan heb je een beeld hoe zwaar de wedstrijd was voor Jeroen. Maar niet elke wedstrijdorganisatie geeft je toestemming om direct na de wedstrijd bloed af te nemen. Gelukkig tonen andere menners en dierenartsen steeds vaker interesse voor de manier waarop wij de training aanpakken.' Die interesse komt tegenwoordig ook uit het buitenland. Tonnie Cazemier verkocht enige tijd geleden een paard naar Zweden: 'We reizen regelmatig naar Zweden voor een instructieweekend aan een groepje van ongeveer twintig mensen. Die zijn echt serieus met de mensport bezig.'

Tekst: Marja Teekens
Foto's: Wilco van Driessen

HARTSLAGMETER

De hartslagmeter is een onmisbaar hulpmiddel voor Rudolf Pestman en Tonnie Cazemier: 'Je kunt aan de buitenkant van je paard niet zien hoe hard hij werkt. Daarnaast is ook niet elk trainingsrondje gelijk. Stel dat het wat langer droog is, dan is de bodem net iets zachter en kost het voorttrekken van de marathonwagen toch meer moeite. Met een hartslagmeter kun je dat monitoren.' Let er bij het aanbrengen van de hartslagmeter op dat er goed contact is tussen lichaam en sensor. Je kunt dit contact optimaliseren door de oppervlakten, sensor en paardenlichaam, nat te maken.

