

juni 2015

---



# DE POSTGALOP

---

Rijvereniging

De Commandeurs

**Kopij Postgalop**

Evelyne Meijssen

Sternstraat 44

1911 WL Uitgeest

Email : [e.meijssen@inter.nl.net](mailto:e.meijssen@inter.nl.net)

Tel. : 0251 - 311539

## **Inhoudsopgave**

<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>2</b>
<b>Van de voorzitter</b> .....	<b>3</b>
<b>Van de bestuurstafel</b> .....	<b>4</b>
<b>Agenda</b> .....	<b>5</b>
<b>Ponyhoek</b> .....	<b>6</b>
<b>Koude douche?</b> .....	<b>6</b>
<b>De dravende reporter</b> .....	<b>7</b>
<b>Techniek</b> .....	<b>9</b>
<b>De hand-mond verbinding</b> .....	<b>9</b>
<b>Slimme oplossingen voor kleine problemen</b> .....	<b>11</b>
Drollen wippen .....	11
Witte was .....	11
<b>Het paard in de kunst</b> .....	<b>12</b>
<b>Officer of the Chasseurs commanding a charge – Théodore Géricault (1812)</b> .....	<b>12</b>
<b>Gezondheid</b> .....	<b>13</b>
<b>Vaccin ontwikkeld tegen melanomen</b> .....	<b>13</b>
<b>Proprioreceptoren</b> .....	<b>14</b>
<b>Koeiengras is slecht voor paarden</b> .....	<b>15</b>
<b>Productinformatie</b> .....	<b>15</b>
<b>APPELAZIJN</b> .....	<b>16</b>
<b>ALGEN</b> .....	<b>16</b>
<b>Verslagen</b> .....	<b>16</b>
<b>4-daagse TRIX-Cup</b> .....	<b>17</b>
<b>Mutaties</b> .....	<b>19</b>
<b>Puzzels</b> .....	<b>20</b>

## Van de voorzitter



De vakantie is voor velen alweer aangebroken en ik kom bij van vier intensieve maar fantastische dagen tijdens onze eerste vierdaagse wedstrijd TrixSportCup. In deze postgalop een verslag hiervan.

De dravende reporter is langsgeweest bij Joke Muijen, zij heeft aangegeven graag deel uit te willen maken van het bestuur en woont inmiddels ook de bestuursvergaderingen bij om zo ingewerkt te raken en alvast mee te denken. Heb je als lid geen belangstelling om deel uit te maken van het bestuur maar wil je wel meedenken tijdens de bestuursvergaderingen? Laat het even weten en we nodigen je een keer uit.

Deze postgalop weer bomvol leesvoer (voor op vakantie); qua techniek een stuk over de hand-mond verbinding. Handige oplossingen voor drollen wippen en de witte was, productinformatie over appelazijn en algen.

Verder gezondheids informatie over een vaccin tegen melanomen, proprioreceptoren en koeien gras. Ook is een informatief stuk over het beroemde schilderij "Officer of the Chasseurs commanding a charge". De ponyhoek gaat over koude douches.

Ik hoop jullie op 13 september te zien bij de laatste onderlinge wedstrijd van het seizoen, of bij de BBQ!

Fijne vakantie gewenst

Ingeborg



## **Van de bestuurstafel**



Van de bestuurstafel

### **Bestuur**

Miel heeft aangegeven bij de najaarsvergadering te willen stoppen met het bestuur.

Joke Muijen heeft aangegeven lid te willen worden van het bestuur, zij vergadert wel al mee.

Er is behoefte aan klankborden binnen de bestuursvergaderingen. We gaan iedere vergadering leden vragen deze bij te wonen en mee te praten. Ze hoeven niet in het bestuur, het is vrijblijvend, maar geeft ons weer een andere blik op zaken.

### **TrixSportsCup**

Vorig jaar veel leerpunten gehad, de belangrijkste was dat de voorronden en de finale te ver uitelkaar lagen en er daardoor veel finalisten inmiddels waren doorgestroomd naar een volgende klasse en niet meer mee konden rijden in de finale.

Dit jaar een vierdaagse dus, drie voorronden, een finale dag. Het is wel een hele organisatie, 2x zoveel juryleden, vrijwilligers en heel veel deelnemers.

Na openstelling hebben de leden van de Commandeurs voorrang gehad naast een melding van openstelling. De inschrijvingen stroomden binnen en al snel zaten er een aantal rubrieken vol met wachtlijst. De B (begrijpelijk) en M2 blijven achter qua inschrijvingen.

Er komen diverse standjes met paard gerelateerde producten en spontane aanbiedingen voor het sponsoren van prijzen. Hierdoor kon de prijzenpot enorm uitgebreid worden.

Het rondkrijgen van de vrijwilligers is nog een hele toer, de gebruikelijke leden geven snel en vlot op, een aantal laat het afweten en reageren op geen enkele oproep voor het werkzaamheden schema.

### **Lessen**

Er zijn twee nieuwe dressuurinstructrices aangetrokken voor de dressuurlessen (Conchita Teymant en Larisa Korringa). De eerste ervaringen zijn positief.

Doordat er twee zijn kunnen ze elkaar opvangen bij vakantie, ziekte etc.

Ondanks dat de dames elkaar niet kenden loopt de afstemming goed.

De springlessen gaan ook goed, men is erg positief over de wijze van lesgeven door Caroline.

De menners gaan ook goed, dat regelt zichzelf, evenals de ponylessen.

### **Onderhoud**

Gerard Dam gaat het maaiwerk bijhouden.

Dit jaar geen klusdag, maar de klussers mogen zelf een geschikte dag uitzoeken om te schilderen.

### **(onderlinge) wedstrijden**

De tweede OW is komen te vervallen wegens te weinig deelname. Mogelijk dat we in de toekomst naar twee OW's per jaar gaan. Gebleken is dat de 2<sup>de</sup> midden in het groene seizoen valt en men het dan druk heeft met federatie wedstrijden of andere bezigheden.

Voor de mannen gaan er kegeltjes gekocht worden zodat er vaardigheid aan de OW toegevoegd kan worden. Dit is ook erg leuk om naar te kijken voor het publiek.

De KNHS wedstrijden verlopen goed

### **Activiteiten**

Jet heeft geprobeerd een leuke cross clinic te regelen bij verschillende mensen maar het was niet mogelijk om een datum te vinden. Volgend jaar nieuwe ronde. Een aantal deelnemers hebben meegedaan op het uit de box festival, op verzoek van de organisatie in een Commandeurs dekje, hierdoor waren we goed zichtbaar

In het najaar komt er een bitfit en zadelpas clinic

Op 5 juli komt Carmen Schalk voor een houding en zit clinic.

Op 19 juni heeft Wedstrijdgerichte clinics een leuke aanbieding voor deelnemers van de TriXsportscup als voorbereiding, ook leden van de Commandeurs hebben ingeschreven.

De BBQ wordt na de laatste OW gehouden in september

### **Werkzaamheden**

Het aanmelden gaat met horten en storen, na herinneringen komen reacties, maar nog niet iedereen heeft gereageerd of ingeschreven.

### **Leden**

We krijgen er regelmatig leden bij, bij aanmelding worden ze door Ton opgebeld en kennisgemaakt.

## **Agenda**



### **Club**

25 t/m 28 juni: TriXsportscup (KNHS)

5 juli: houding en zit clinic

23 augustus: KNHS wedstrijd

September: laatste OW en BBQ

Najaar: bitfit en zadelpas clinic

---

## Rijvereniging **De Commandeurs**

---

### **Kring**

12 juli: Kringkampioenschappen paarden en pony's B t/m ZZL

### **Regio**

Regiokampioenschap outdoor 2015:

14-16 augustus 2015

### **KNHS**

17 t/m 19 juli: Nationale dressuurkampioenschappen Topsport

22 augustus: Hippiade Mennen, Hackneys en tuigpaarden

29 augustus: Hippiade pony's en voltige

4 en 5 september: Hippiade paarden



## **Ponyhoek**



### **Koude douche?**

Als het warm is zetten we onze paarden en pony's graag onder de koude douche. Maar hoe kun je dat het beste doen?

1. Een koude douche kan alleen een koeleffect bewerkstelligen als hij ongeveer 10 minuten duurt.
2. Niet alle dieren houden, net als wij, van heel koud water om te koelen. 14°C is meestal probleemloos,

3. Om te koelen kun je beter grote spierpartijen koelen ( hals en rug) als de benen. Bij ontstekingen aan de benen helpt koelen van de benen wel.
4. Je moet er je paard wel langzaam aan laten wennen. Begin bij de benen en dan langzaam aan naar boven.
5. Begin niet direct bij de omgeving van het hart en sommige paarden houden graag een droog hoofd.
6. Als je paard het spoelen kent begin dan bij de nek en ga richting rug. Dan is het koeleffect het grootst.
7. De beste methode is iets arbeidsintensiever: neem een grote spons, doop hem in een emmer water en knijp hem uit boven je paard.
8. Zijn vel weer met een zweetmes drogen, maar bij zeer warm weer gun je paard dan een heerlijk zandbad: rollen maar!



## De dravende reporter

De dravende reporter heeft mij gevraagd iets over mijzelf te vertellen. Nu hier komt het dan.

Mijn naam is Joke Muijen-Radsma en ik ben al 36 jaar getrouwd met Jan, we hebben twee kinderen en twee prachtige kleinkinderen.



Mijn eerste kennismaking met paardrijden was toen ik als 6 jarig meisje met mijn ouders en broers op de camping in Petten stond. Naast de camping kon je voor een kwartje ponyritjes maken, ik was hier veel te vinden. Het paardrijden is altijd blijven trekken maar in ons gezin was daar geen ruimte voor. Toen ik op mijn 19e Jan leerde kennen vertelde hij dat hij op paardrijles zat bij ruitercentrum Beverwijk, nu dat wilde ik ook wel en de eerste les was snel afgesproken. Dit heb ik jaren lang met veel plezier gedaan maar toen de kinderen kwamen ben ik tien jaar gestopt. Door een vriendin ben ik overgehaald om toch weer te gaan rijden en dat voelde gelijk weer heerlijk. Jammer genoeg stopte het ruitercentrum na korte tijd met de lessen voor volwassenen, maar

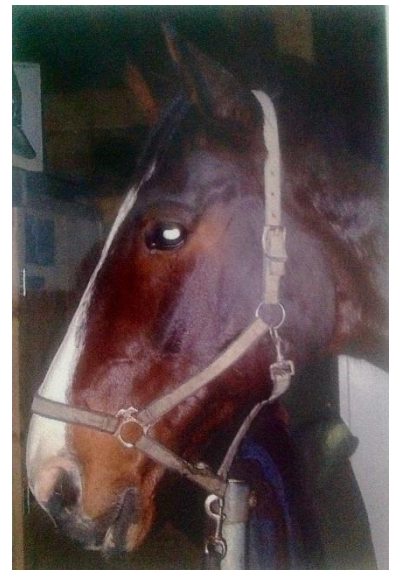
## Rijvereniging **De** **Commandeurs**

---

we hadden de mogelijkheid om één van de paarden die ze hadden staan te leasen.

Zo kwam Jaromir in ons leven een jonge vos ruin van de hengst Amethist. Jammer genoeg bleek al snel dat er een heleboel mis was met hem en hebben we na 1 1/2 jaar al weer afscheid van hem moeten nemen.

We hadden net een zadel voor hem besteld bij Vroegop in St. Pancras en toen ik ze belde om dit af te zeggen, vertelde ze mij dat Hendrik Vroegop een paard te koop had staan wat van zijn dochter was. Toch wel nieuwsgierig zijn we gaan kijken en daar stond Licarno een grote donker bruine ruin die er niet uitzag. wat ons wel erg aansprak was dat er een zadel werd op gelegd en er werd even een ritje gemaakt naast een drukke provinciale weg, hij was super verkeersmak.



Licarno was 1.76 en en had de afstamming Amulet x Linnards x Farn.

We mochten hem 4 weken mee op proef en hij is 13 jaar gebleven en ondanks zijn problemen hebben we een heel fijn paard aan hem gehad.

Het was een echt karakter paard en een heerlijk paard om mee het duin in te gaan.

Met Licarno ben ik bij de Commandeurs terecht gekomen en hebben we een paar jaar mee gedaan met de carrouselgroep en hadden daar allebei veel plezier in.

Jammer genoeg kreeg hij teveel last van zijn rug en heb ik hem op 18 jarige leeftijd in moeten laten slapen.



Na dat ik zelf een moeilijke tijd had doorgemaakt wilde ik toch weer graag een paard.

Na een lange zoektocht door heel Nederland en een heel ongelukkige val van één van die paarden vond ik Willow in Purmer.

Willow was toen 8 jaar en zijn afstamming is Stravinsky xx X Ramiro Z en zijn schofthoogte is 173. We moesten het eerste half jaar erg aan elkaar wennen, hij had veel last van de verhuizing en ik was zo'n sensibel paard niet gewend.

---



Na een jaar kreeg ik steeds vaker vraag wanneer ik wedstrijden met hem ging starten. Daar heb ik een tijdje over na moeten denken, Licarno was daar geen type paard voor en om op mijn leeftijd nu nog te beginnen ik wist het niet.

Aan de andere kant dacht ik we kunnen het proberen en lukt het niet dan stoppen we weer. Dus startkaart aangevraagd.

De eerste wedstrijden waren lastig en ik wilde het bijna opgeven, maar toe werd mij verteld dat ik gewoon wat wedstrijd ervaring op moest doen.

Vanaf dat moment ging het prima en waren we snel de B en de L1 door.

Jammer genoeg heeft hij nu wat problemen waar we niet echt de vinger op kunnen leggen en zitten wedstrijden er voorlopig niet in.

Ik sta met Willow en daarvoor met Licarno al 14 jaar met veel plezier bij stal Baltus in Castricum.

Willow is echt mijn maatje geworden en hoop nog lang van hem te mogen genieten.



groetjes Joke

## Techniek

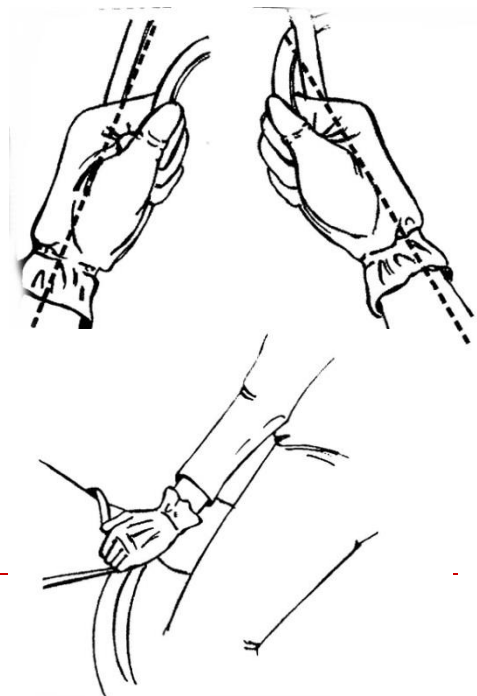


correct

### De hand-mond verbinding

Zo hoort het:

De handen zijn ontspannen gesloten om de teugels en wel zo dat de teugel binnen komt tussen ringvinger en pink. Men draagt de handen rechtop, met de duim als dakje op de teugel die over de wijsvinger loopt. De lijn onderarm-teugel-paardenmond moet een rechte lijn zijn. De handen staan een handbreedte boven de schoft en wel zo dat er één rechts en één links van de hals staat. De teugels moeten de paardenhals opsluiten. Maar nooit mag de rechterhand aan de linker zijde terecht komen of de linkerhand aan de rechterzijde.



Wat zien we als meest voorkomende fouten?

Platte handen

Niet gesloten handen

Onrustige handen

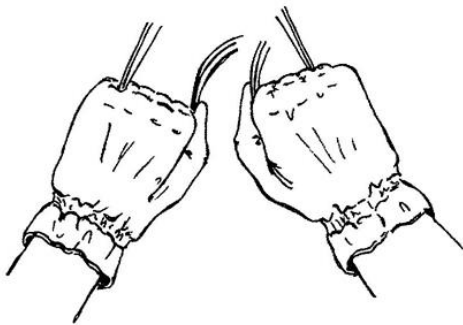
Verkrampte handen

Handen die over de hals aan de verkeerde kant terecht komen.

Weggedrukte handen

De meeste problemen komen voort uit een probleem in de zit van de ruiter en de oplossing moet ook daar gezocht worden: zitles aan de longe totdat men in balans kan blijven zitten.

**platte handen**



De verbinding tussen ruiterhand en paardenmond is niet altijd zo simpel. Te strak, te los, te kort of te lang.

Daardoor ontstaan communicatiestoringen tussen ruiter en paard en dus fouten. Helaas is er geen patentrecept voor de juiste teugellengte. Dat hangt van veel factoren af zoals het gevoel van de ruiter en de sensibeleiteit, de trainingsfase of leeftijd van het paard.

Hoe dan? Om te beginnen een juiste houding van de ruiter: de hand boven de schoft, de ellebogen gebogen liggend tegen het lichaam. De onderarm vormt samen met de teugel naar de mond een rechte lijn. Ga eens kijken bij een wedstrijd bij hoeveel ruiters dat klopt!!



In het algemeen geldt: hoe geringer de druk is des te fijner de verbinding en des te tevredener het paard.

Maar te los is natuurlijk net zo min goed als te stevig.

Paarden met weinig balans zullen dat op de teugel zoeken. Aan de ruiter de taak om het paard te gymnastiseren en te zorgen dat hij zichzelf beter gaat dragen.

Daaruit vloeit voort dat een goede aanleuning alleen kan ontstaan als die door de actieve achterhand verzorgd wordt. Naarmate een paard zich meer gaat dragen en de verzameling toeneemt zal de teugel korter worden. Maar de zaak s.v.p. niet omkeren: niet de verzameling proberen te verkrijgen door de

teugel korter te nemen. Dat leidt tot paarden die de hals er uit drukken. Paarden die aardig op eigen benen kunnen lopen (zelf in balans zijn) kunnen heel goed aan het begin van de training gereden worden met een losse teugel en ook de training zo beëindigen. Maar is de achterhand te weinig actief is dan zal zo'n paard op de voorhand vallen. (Hij valt dus niet op de voorhand omdat de teugel te lang is). Je kunt natuurlijk op deze manier weinig invloed uitoefenen op de werking van de rug, de stelling en buiging. Dat kan wel met een licht aangenomen teugel.

Wanneer een paard constant steun aan de teugel zoekt en dus permanent in de hand hangt dan kan het tot takt storing komen: het paard gaat teugelkreupel. In de stap zie je dat door takt verlies (telgang) of kort-lang stappen. In draf zal een paard op een voorbeen vallen: door ritmisch omhoog brengen van het hoofd probeert het paard aan de inwerking van de ruiterhand te onttrekken. De te vaste ruiterhand verhindert een goed gebruik van de rug en dat leidt tot spierspanningen. Het paard heeft geen orthopedisch probleem. Echter hetzelfde probleem kan ook veroorzaakt worden door een probleem met b.v. de kiezen. Dus eerst de mond onderzoeken voor men het rij-technische probleem oplost door duidelijk in een gelijkmatig grondtempo voorwaarts te rijden zonder met de hand terug te werken. Een paard moet daarvoor wel duidelijk reageren op de beenhulpen. Dat komt eerst.

**RR**

## **Slimme oplossingen voor kleine problemen**



### **Drollen wippen**

Vallen de appels toch door de spijlen van je harkje als je drollen wipt in de rijbak? Gebruik dan een degelijke grashark om ze bij elkaar te vegen in je schep.



### **Witte was**

Om je witte wedstrijdwas weer stralend wit te krijgen, kun je een zakje bakpoeder toevoegen aan het wasmiddel in het wasmiddelenbakje van de wasmachine.

## Het paard in de kunst



### Officer of the Chasseurs commanding a charge – Théodore Géricault (1812)



Théodore Géricault (1791-1824) was gepassioneerd door paarden. Hij schilderde op de ambitieuze, serieuze manier, zoals er in de late achttiende, begin negentiende eeuw werd geschilderd. Het schilderij *Officer of the Chasseurs commanding a charge* is nog volledig classicistisch te noemen. Géricault wordt echter gezien als een schilder uit de romantiek, door het werk dat hij leverde tijdens de laatste jaren van zijn leven.

Het schilderij is met olieverf geschilderd op doek. Bij het ingaan van het schilderij aan het groot publiek in het Salon, was er wat hetze over het werk. Het ging immers niet om een welgekende held, maar om een onbekende cavalerie-officier: luitenant Dieudonné. Het schilderij handelt over de oorlog onder Napoleon, maar doet dit vanuit een soort kritiek. Er is geen historische context, de slag is onbenoemd en de luitenant is een niemendal.

Het schilderij leeft en blaast mensen van de sokken. De luitenant rijdt op helleblammen en dieren en mensen gaan om in vlammen. Het paard waarop hij zit is

evengoed hoofdpersonage in dit schilderij dan de luitenant. Het paar geeft zeer veel emotie weer: paniek en brutaliteit. Het schilderij heeft een motief dat sterk aanleunt bij *Napoleon Crossing the Alps* van Jacques-Louis David.

Géricault behoort samen met Delacroix tot de toonaangevende kunstenaars binnen de Franse schilderkunst van de 19e eeuw. Beiden behoren tot 'de romantische school', tegenover het realisme van Gustave Courbet, Honoré Daumier en Jean François Millet en het classicisme van Jean Auguste Dominique Ingres.

## Gezondheid



### Vaccin ontwikkeld tegen melanomen

Melanomen zijn goedaardige tumoren van de huid die veel bij schimmels voorkomen. Zolang ze op een ongevaarlijke plaats zitten, zoals b.v. de staart, zijn ze niet gevaarlijk. Fraai zijn ze nooit. Dieren hebben ze soms jarenlang zonder dat ze in omvang toenemen. Maar soms beginnen ze ineens te groeien. Operatief verwijderen wil ook nog wel eens voor activering van de melanomen zorgen. [Horsetalk](#) meldt een Duits onderzoek naar een nieuw vaccin.



De paarden kregen het vaccin in de spieren op dag 1, 22 en 78. Een geselecteerd melanoom op elk paard werd ook behandeld met een injectie rechtstreeks in de tumor. Bij elk paard werden tot de negen melanomen gemonitord.

De paarden stonden drie dagen na elke injectie op de kliniek. Het vaccin bleek veilig en goed getolereerd. De enige constante abnormale bevinding was een stijging in lichaamstemperatuur op de dag na injectie.

De melanomen werden voor elke injectie onderzocht en op dag 120. Alle metingen werden drie keer gedaan. In totaal werden 136 melanomen onderzocht, de onderzoekers vonden een volumeafname van 28,5 procent.

---

## **Proprioreceptoren**

Nooit van gehoord! Maar als ze niet goed functioneren liggen kreupelheden op de loer.

Proprioreceptoren zijn een soort spanningsmelders. Samen met het gezichtsvermogen en het evenwichtsorgaan zorgen ze ervoor dat het lichaam in evenwicht is. Loop je over een oneffen bodem dan zorgt deze samenwerking ervoor dat je niet over elke hobbel struikelt of je verzwikt. Als je altijd op een perfect gladde bodem traint dan train je deze receptoren niet meer. Ook na een genezingsproces na een beschadiging zijn de receptoren niet meer getraind. Daardoor krijg je vaak het ene probleem na het andere.

De receptoren werken goed als het lichaam een bepaalde grondspanning heeft. Is er iets mis met de grondspanning dan krijg je dus problemen: b.v. regelmatig struikelen, een maaibeweging of breed gaan achter. Paarden met een lage spiertonus hebben vaak problemen, het zijn die paarden die peesproblemen hebben. Door de trainingspauze daarna zijn de receptoren nog minder actief waardoor weer eerder nieuwe problemen ontstaan: een duivelskringloop. Belangrijk om deze problemen te voorkomen zijn de eerste drie levensjaren van een paard. Jonge paarden moeten dagelijks naar buiten, of de bodem nu hard, zacht, glad, diep of ongelijk is. Niet jagen, ze moeten zelf bepalen in welk tempo ze gaan. Maandenlang alleen in de loopstal staan roept problemen op, die slechts door langdurige training verholpen kunnen worden. Zo'n paard moet je eerst allen maar rechtuit in het terrein rijden. Een wending rijden met het ruitergewicht erbij is een haast onmogelijke opgave voor zo'n paard. Later is het alleen maar rijden op een perfecte bodem de volgende dooddoener. Wat je niet traint dat wordt weer afgebouwd. Geen buitengebied voorhanden, dan is cavaletti arbeid een oplossing.

Wat kan allemaal tot problemen aanleiding geven in het proprioreceptoren systeem?

- Opfok met weinig beweging
- Door ziekte of kreupelheid verplichte boxrust
- Weken-of maandenlang stappen op harde bodem
- Allen op perfecte bodem rijden
- Slecht liggend zadel
- Slecht beslag
- Neurologische ziekten zoals ataxie of Borrelliose

Wat versterkt het proprioreceptorische systeem?

- Cavaletti arbeid
- Veel in het terrein rijden
- Veelzijdig met je paard werken
- Als het kan zo nu en dan zonder ijzers trainen
- Het hele jaar weide of paddock bij verschillende bodemomstandigheden.

## Koeiengras is slecht voor paarden



Belangrijke verschil tussen koeien en paarden wat betreft hun behoeften: Koeien moeten veel melk produceren en paarden moeten soms werken en bewegen veel meer. Een ander belangrijk verschil zit hem in de spijsvertering: koeien zijn herkauwers en paarden duidelijk niet. Een koe gaat liggen herkauwen na het grazen en zal het niet op een rennen zetten. Een paard eet het liefst kleine beetjes gedurende de hele dag. Een derde verschil is de wijze van grazen. Paarden kunnen het gras korter afsnijden dan koeien die een ander gebit hebben. (koeien hebben geen boven-snijtanden)



Koeiengras bevat veel suikers, waarvan fructaan de gevaarlijkste is. (diarree, koliek, hoefbevangenheid)

Koeiengras is meestal ook erg eenzijdig, het bevat vaak veel Engels raaigras.

Zet je paarden op een koeienweiland dan bestaat de kans op kale plekken, die weer zandkoliek in de hand werken.



## Productinformatie



## **APPELAZIJN**

Appelazijn werkt zowel inwendig als uitwendig antibacterieel. Bovendien bevat appelazijn veel nuttige stoffen zoals: vitaminen, mineralen, sporenelementen en pectine. Toch mag je het maar als kuur over zo'n 4 weken gebruiken. In het voorjaar en in de herfst is het het meest nuttig. Je raakt verkeerde stoffen kwijt (ontslakken) en helpt bij de vachtwisseling. Bovendien ondersteunt appelazijn het verteringsstelsel.

Je begint met 1 of 2 eetlepels per dag en kan dat opvoeren tot 250 ml. Als het paard het niet wil, dan niet doorzetten.

Bij insectensteken en andere huidirritaties: klei met appelazijn en water mengen en op de bulten aanbrengen en op laten drogen.

Wil je een mooie glans op de vacht, manen en staart dan eenvoudig als spoeling gebruiken, even laten inwerken en dan grondig uitspoelen. Je kunt appelazijn puur gebruiken, maar dan stinkt je paard wel. Alternatief: 20 ml azijn op 5 liter water.

Ook als insecten afweermiddel is het geschikt, weliswaar geen wondermiddel, maar insecten houden er niet van.

Een 1:1 mengsel azijn-water kan helpen bij drukplekken: regelmatig inwrijven. Grasmijt in de herfst laat zich ook van de benen verdrijven.

## **ALGEN**

Net als in levertraan zitten er in algen veel vitaminen en mineralen en vaak ook omega-3-vetzuren (zoals in vette vis). Maar alg is niet gelijk alg. Sommige algen helpen het immuunsysteem, andere lijken botstofwisseling te bevorderen, of verbeteren de spermakwaliteit bij dekhengsten, of stabiliseren de dunne darm werking, of verminderen het zomereczeem, of fibromyalgie. Maar pas op: algen uit de vrije natuur kunnen giftige mineralen opstapelen. Sommige algen bevatten veel te veel Jodium of geven schade aan lever of zenuwen. En dat wil je je paard niet aandoen.

Als voorbeeld jodium: paardenvoer mag max. 4 mg jood per kg voer bevatten (EU maatstaf). Sommige algen bevatten echter 500-5.000 mg. Dat je daar dan ernstige schildklierproblemen aan overhoudt zal je niet verbazen.

Pas dus op met het voeren van deze supplementen en probeer het niet zelf!

## **Verlagen**





### 4-daagse TRIX-Cup

Donderdag was de eerste wedstrijd om de Trix-cup. Het gras voor de jury-auto was keurig geknipt en de banen lagen er weer goed bij. Het weer liet zich eindelijk weer eens van zijn beste zijde zien. Iedereen lekker gezellig buiten, met een ijskar van de Florijn bij de hand.

De Z2 beet het spits af met Shelby.

De reclame-doeken in de hoek waren voor veel combinaties een uitdaging, waarop natuurlijk geprapt werd dat het hoofd van Hans zo afschrikwekkend was.

De lezers gingen zo veel mogelijk maar tussen de brandnetels staan als het paard spooky was. Wat je al niet over moet hebben voor de wedstrijdssport van je dochter of vriendin!

Diverse Commandeurs waren te bewonderen, waaronder onze voorzitter.

Ook de andere dagen bleven het weer goed meewerken. Op zondag vielen wel een paar spatjes, maar die waren niet genoeg om het publiek naar binnen te jagen. De stemming zat er enorm in en Jan Tuin moest elke dag de voorraad aanvullen.

Heel wat nieuwe vrijwilligers zijn ingewijd. Hoe meer vrijwilligers hoe makkelijker het werk, en dan kan je zelf ook nog wat zien van de geleverde prestaties.



Ineke Keizer had een klein probleempje: ze had zich geselecteerd voor de finale, maar was daar jurylid. Dat viel niet te combineren, dus ging de finaleplaats naar een ander.

De juryleden waren enthousiast en de "format" lijkt aan te slaan. Je kon met max. 2 paarden starten en elk op max. 2 dagen. Dus heb je de eerste dag verprutst dan heb je nog een kans op een tweede dag. De geselecteerde combinaties reden zondag de finale. Dat is dus 3 per klasse. Natuurlijk was de jury op deze dag zeer enthousiast: zelden immers krijg je louter goede combinaties aan de start. Het regende dus winstpunten.

## Rijvereniging **De** **Commandeurs**

---



Op de selectiedagen werden de prijzen na elke rubriek uitgereikt. Maar op de finale-dag was de prijsuitreiking op het eind. Na de laatste combinatie gaf Marlon van Wissen een proef-gerichte clinic aan twee verschillende combinaties. Dat gaf de tijd voor voorbereiding van de loterij en de prijsuitreiking. Tijdens de loterij werd veel gelachen: wat te denken van Chantal Kurvers die heel toepasselijk de voerton won en Michel van Loon die een sieraden verzameling met hoedje in de wacht sleepte. Enthousiaste deelnemers en enthousiaste jury, dat roept om herhaling. De evaluatie zal moeten uitwijzen wat en hoe er volgend jaar zal gebeuren.

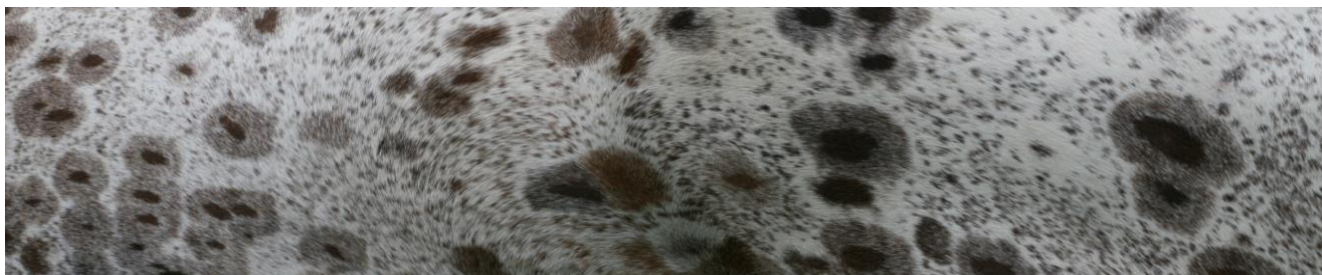


## Mutaties

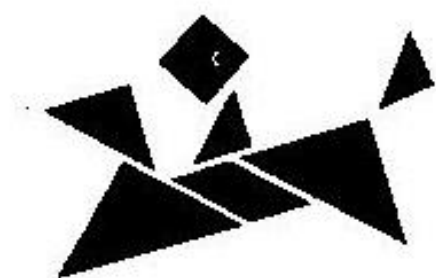


<b>Nieuw Startkaart lid</b> Nadine Mulder Tessa Nieuwenhuis Loïs Peggeman Anja Schipper	Startkaartlid per 5 februari 2015 Startkaartlid per 5 mei 2015 Startkaartlid per 18 mei 2015 Startkaartlid per 23 mei 2015

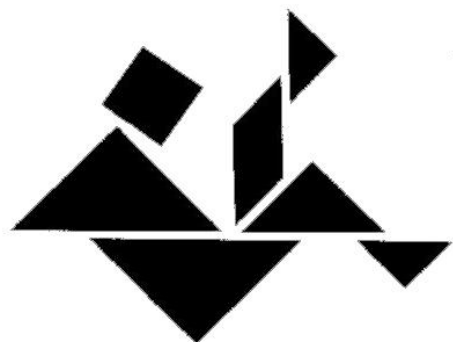
## **Puzzels**



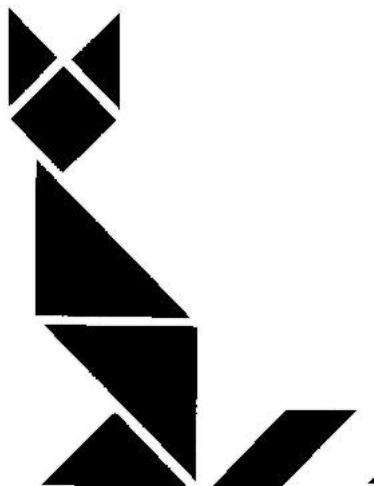
### **Oplossing maart**



Ruiter:



Val:



Stalkat:



Hond:

### **Puzzel juni**

Even knippen en plakken voor deze legpuzzel.  
Wat komt eruit als je de stukjes goed aan elkaar gelegd hebt?  
Doe je best.

