



Wat is endurance?

En hoe begin je.

Leanne Smeenk
Fotografie





AGENDA

Wat is endurance?

Wat zijn de regels?

Hoe verloopt een wedstrijd?

Wat heb je nodig?

Hoe bereid je je voor?

Vragen?

WAT IS ENDURANCE

- Langeafstandswedstijd
- Zo snel mogelijk (binnen kaders) in een zo goed mogelijke conditie de finish halen – fit to continue.
- Impuls vanaf 15 km, klasse 1 kort vanaf 20 km, klasse 1 lang vanaf 30 km. Klasse 2 vanaf 40 km en zo opbouw tot internationaal drie ster 160 km.

WAT ZIJN DE REGELS



IMPULS / KORTE KLASSE 1

- 20km in Wassenaar
- Minimale snelheid:
 - Impuls: 8 km/h
 - Klasse 1: 9 km/h
- Maximale snelheid:
 - Impuls: 12 km/h
 - Klasse 1: 14 km/h
- Ideale snelheid:
 - Impuls: 12 km/h
 - Klasse 1: 13 km/h



WIE IS DE WINNAAR?

To finish is to win – dus elke combinatie die door de dierenarts wordt goedgekeurd en binnen de tijd is gefinished.

Maar, voor de prijsuitreiking:

1. Op de eerste plaats het paard dat direct bij het voorbijgaan van de finishlijn een hartslag had van 64 slagen per minuut of lager.
2. Op de tweede plaats het paard dat niet direct aangeboden werd bij de finish, maar wel binnen 10 minuten na finish, en toen een hartslag had van 64 slagen per minuut of lager.
3. Het paard dat bij de tweede keer aanbieden binnen 10 minuten na de finish een hartslag had van 64 slagen per minuut of lager.

Pas daarna wordt gekeken welk paard het dichtst zat op de ideale snelheid!

De gezondheid van het paard is het belangrijkste criterium!

HOE WERKT AANBIEDEN BIJ DE FINISH?

Als je finished heb je dus 10 minuten om je paard aan te bieden.

- Je kan ervoor kiezen direct aan te bieden, dus met zadel en alle equipment, indien je denkt/weet dat je paard een hartslag heeft van 64 slagen per minuut of lager.
- Of je zadelt je paard eerst af, koelt je paard goed, totdat zij/hij een hartslag heeft van 64 slagen per minuut of lager.

Let op: je hebt 10 minuten om aan te bieden, maar je tijd loopt door! Als je paard bij de tweede meting nog boven de 64 slagen per minuut zit word je gediskwalificeerd.

VERLATEN VAN HET TERREIN



Je mag pas het terrein met je paard verlaten na toestemming van de dierenarts. Deze toestemming heb je indien je paard wordt goedgekeurd, of moet expliciet door de dierenarts worden gegeven indien je paard wordt afgekeurd.



De dierenarts heeft altijd gelijk. Het niet volgen van het advies van de dierenarts kan leiden tot uitsluiting op andere KNHS wedstrijden.

REGELS OM TE MOGEN STARTEN

- Enting: basis enting + jaarlijkse enting (binnen het jaar!), zie [KNHS](#)
- Schoenen met hak, of veiligheids-/korfbeugels
- Shirt met mouwen en bedekt been, cap verplicht
- Bijna alle harnachement is toegestaan. Voor hulpteugels is enkel een martingaal toegestaan.
- Zweep maximaal 90 cm, vanaf klasse 3 is zweep niet toegestaan
- Zie website endurance vereniging of KNHS voor alle regels. Op de website [**www.endurancewassenaar.nl**](http://www.endurancewassenaar.nl) staat een korte samenvatting voor beginners.

HOE VERLOOPT EEN WEDSTRIJD



WELKE VOLGORDE?



- Aankomst
- Aanmelden
- Keuren
- Opzadelen en warm stappen
- Route rijden
- Hartslag tellen bij binnenkomst
- Half uur wachten
- Nakeuring
- Afmelden en prijsuitreiking

AANKOMST EN AANMELDEN



- Zorg voor voldoende ruimte rond je trailer.
- Laad je paard uit en ga rustig rondstappen. Laat haar/hem eten.
- Meld je aan en haal je vetkaart en hesje op.
- Zorg dat je de vetkaart altijd kan laten zien tijdens de wedstrijd en draag je hesje constant!
- Neem voldoende tijd om alles op je gemak te kunnen doen, minimaal 1 uur voor je start aanwezig.

VOORKEURING

- Voorbrengen met alleen halster/hoofdstel (geen deken, beschermers etc.).
- Bij de voorkeuring worden eerst de entingen gecontroleerd. **Paspoort mee!!**
- Controle op: hartslag, ademhaling, slijmvliezen, turgor, spieren, darmgeluiden, verwondingen, locomotie, hoeven, algehele indruk.
- Oefen dit! In de mond kijken, overal voelen, hartslag meten en zeker locomotie.
- Dierenarts bepaalt: meestal eerst entingen, daarna controle en als laatste locomotie.



Locomotie

- Houd je paard aan je rechterhand. Loop richting de pion.
- Aantal passen stap, daarna aandraven.
- In een rechte lijn, niet te lange lijn niet te kort.
- Net voor de pion in stap en draaien, paard aan de binnenkant!
- Pas aandraven als je paard weer recht is.
- Niet voor je paard lopen.
- Oefen dit!



Eigen initiatief:

- ☐ Teruggetrokken tijdens de wedstrijd
☐ Gestopt op vetgate nummer bij km

Veterinaire bevindingen:

- Gedaan bij: ☐ voorkeuring
☐ vetgate nummer
☐ finish ☐ nakeuring
- Afgekeurd - te hoge hartslag: ☐ ja* ☐ nee
Afgekeurd - metabole redenen: ☐ ja** ☐ nee
Afgekeurd - kreupelheid: ☐ ja* ☐ nee
Afgekeurd - overige redenen: ☐ ja* ☐ nee

* = uitsluiting

** = diskwalificatie ter beoordeling hoofdvet.

Volgens het algemene KNHS Wedstrijdreglement Endurance.

paraaf vet.

Goedgekeurd: ☒ ja ☐ nee

Terrein verlaten: ☒ ja ☐ nee

Bevindingen jury:

☐ Diskwalificatie

Toelichting:

paraaf jury



KNHS Endurancevereniging

VETERINAIRE KAART

Klasse: 2 Kort

Afstand: 44

Startnummer: 201

Wedstrijd: Gaasterland '25

Datum: te:

Telefoonnummer secretariaat:

Ruiter: Susanne Kuipers

Indien < 14 jaar, leeftijd:

Begeleid door startnummer:

Paard: Hilcon

Ras:

Leeftijd: Geslacht:

Stokmaat: Kleur:

Entingen: ☒ ja ☐ nee

Startgerechtigd: ☒ ja ☐ nee

paraaf vet.

paraaf vet.

TIJD			Hart-slag	Adem-haling	Stijm-vliezen	Turgor	CRT	Borbo-rygmi	Spier-tonus	Rug-schoft	Loco-motie	Alg.-Indruk	OPMERKINGEN	Startnummer:
9.00		Start / voorkeuring	52	A	A	1	1	A	A	A	A	A		201
Startnummer: 201 Ronde: 1 Aankomst: 10:53:44 Aanbiedtijd: 11:00:12 Hersteltijd: 00:06:28 Herstarttijd: 11:40:12	29-03-2025 11.00	Arrival	62	A	A	1	1	A	A	A	A	A		
		Re-inspection												
		Re-examin.												
Time-out		Arrival												
Time-in		Re-inspection												
Re-inspection 2		Re-examin.												
Re-examination		Arrival												
Time-out		Re-inspection												
Re-inspection 3		Re-examin.												
Re-examination		Arrival												
Time-out		Re-inspection												
Re-inspection 4		Re-examin.												
Re-examination		Finish												
Time-out		Re-inspection												
Startnummer: 201 Ronde: 2 Aankomst: 13:42:52 Tijd nakeuring: 14:12:52	29-03-2025 13.42	Nakeuring	60	A	A	1	1	A	A	A	A	A		

PARAAF VETERINAIR

GOEDGEKEURD

- Ga terug naar de trailer en ga rustig opzadelen, etc.
- Vergeet zelf niet wat te eten en drinken
- Stap alvast even warm (kun je ook alvast aansingelen)
- Neem je tijd, voorkom stress voor jezelf en je paard
- Ga naar de toilet
- Zorg dat je tijdig bij de start bent met je hesje aan en vetkaart
- Starttijden worden 1 week voor de wedstrijd gepubliceerd, maar kunnen wijzigen. Controleer je starttijd altijd de dag van de wedstrijd!

DE ROUTE

- Uitgezet met lintjes en/of pijlen.
- Officieel:
 - Rood is rechts
 - Wit is links
 - Geel is rechtdoor
- Maar in Wassenaar enkel **pijlen!**
Volg alleen de pijlen aan je **rechterhand!**
- Op het strand is het rechtdoor tot het keerpunt. Eerste keerpunt voor implus/klasse 1 kort, tweede keerpunt voor klasse 1 lang. Je **moet** om het keerpunt heenrijden.





En wat als je niet meer weet hoe je moet rijden?

GENIETEN!



- Wees tijdig bij de start, je kunt hier rondstappen.
- Meld je aan, je tijd wordt op je vetkaart geschreven.
- Impuls en klasse 1 is een individuele start. Op verzoek kan je samen starten.
- Zorg dat je over de streep gaat zodra je mag.
- Je mag in elk tempo weg. Impuls en klasse 1 beginnen met een ronde over de renbaan.

GENIETEN!

- Probeer zo veel mogelijk een constant tempo te rijden, daar wordt je paard minder moe van.
- Bouw je rit rustig op, begin niet te snel en rijd je eigen tempo.
- Zoek het harde zand op. De kleine stukjes zwaar zand stappen. Verder zo veel mogelijk draven (stukje galopperen afhankelijk van de conditie van je paard).
- Wees voorzichtig met passeren van andere gebruikers van het strand.
- Inhalen mag, wel aanroepen.
- Meld bij de controle posten je nummer, zorg dat ze je gezien hebben.
- Lach naar de fotograaf, en vergeet niet te genieten.
- Laatste kilometer (of iets eerder) ga je stappen. Reken dus van te voren uit op welke tijd je ongeveer op welk punt moet zijn.
- Maak voor de finish je singel een gaatje (of twee) lossen. Dit helpt bij de hartslag van je paard. Oefen dit van te voren!
- Bij warm weer mag je groom water aangeven voor de finish om te koelen. Onderweg mag dit op de groompunten.
- Blijf op je paard zitten tot je over de finish bent.

KOELEN

- Ook dit: oefenen!!
- Hoogte hartslag is afhankelijk van:
 - Het weer
 - Je (type) paard
 - De snelheid/afstand
 - Het soort wedstrijd (ondergrond/heuvels/etc.)
- “Volgorde”:
 - Voor (hals, voorhand)
 - Tussen de achterbenen
 - Over de achterhand (alleen bij warm weer)
- Koelwater mag je aangereikt worden op groompunten en vlak voor de finish.

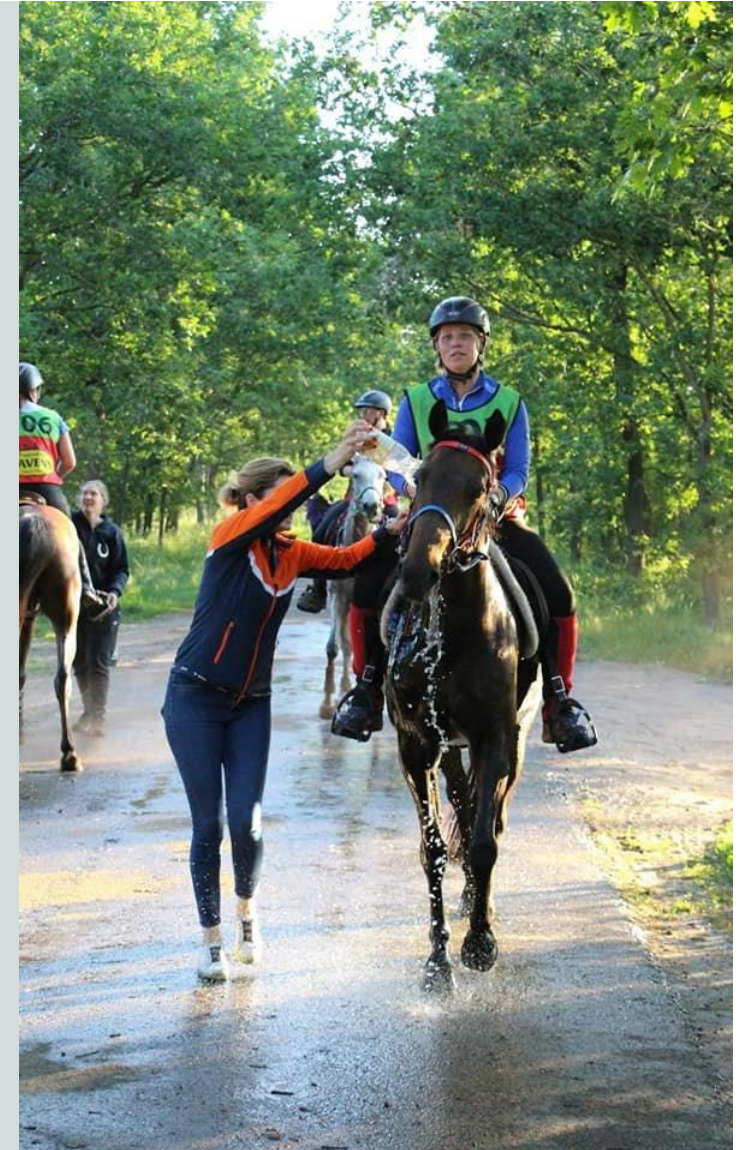


FINISH



- Op je paard over de finish.
- Laatste km voor de finish mag je niet stilstaan.
- Groom mag voor de finish water aangeven, verder niet aan het paard zitten.
- Zorg dat je altijd vanuit huis water meeneemt. Dit om je paard te koelen en voor je paard om te drinken. Er is maar beperkt water beschikbaar op de locatie.

Groompunt



HOE WERKT AANBIEDEN BIJ DE FINISH?

HERHALING ☺

Als je finished heb je dus 10 minuten om je paard aan te bieden.

- Je kan ervoor kiezen direct aan te bieden, dus met zadel en alle equipment, indien je denkt/weet dat je paard een hartslag heeft van 64 slagen per minuut of lager.
- Of je zadelt je paard eerst af, koelt je paard goed, totdat zij/hij een hartslag heeft van 64 slagen per minuut of lager.

Let op: je hebt 10 minuten om aan te bieden, maar je tijd loopt door! Als je paard bij de tweede meting nog boven de 64 slagen per minuut zit word je gediskwalificeerd.

(TOT DE) NAKEURING



- Half uur na finish en goedkeuren hartslag volgt de nakeuring.
- Op je vetkaart zit een sticker met de tijd voor de nakeuring.
- In die tijd:
 - Afzadelen
 - Afsponzen (beetje netjes en niet bezweet toont beter)
 - Eten en drinken
 - Als het kan laten plassen
 - Rustig blijven bewegen tegen stijfheid
 - Afhankelijk van het weer, een deken op de achterhand

NAKEURING

- Zelfde als de voorkeuring, alleen entingen worden niet nogmaals gecontroleerd
- Je paard bloot aanbieden
- Vetkaart wordt ingenomen

- Is je paard goedgekeurd, dan mag je het terrein verlaten.
- Is je paard niet goedgekeurd, dan mag je het terrein pas verlaten na toestemming dierenarts.
- Nakeuring is verplicht. Ook als je je terug hebt getrokken.

GEZONDHEID PAARD

De gezondheid van de paarden is het allerbelangrijkste in endurance.

Alle keuringen door de dierenartsen zijn verplicht, ook als je je terug hebt getrokken. De dierenarts kan daarnaast aanvullende vragen hebben. De dierenartsen zijn altijd heel vriendelijk en professioneel, maar ze hebben wel altijd gelijk. Ga niet tegen ze in en volg op wat van je gevraagd wordt. Als er meer gevraagd wordt dan de standaard keuringen, doen ze dit altijd ten behoeve van de gezondheid van jouw paard.

AFMELDEN EN PRIJSUITREIKING

- Hesje altijd terug brengen.
- We vinden het leuk als je op de prijsuitreiking wacht, maar dit is niet verplicht.
- Geef je paard tijd om te herstellen voor je hem terug op de trailer naar huis zet.



NA DE WEDSTRIJD



- Paar dagen vrij
- Wel vrij bewegen, niet op de box
- Volgende dag stukje wandelen of rustig longeren
- Controleer benen, rug, spieren etc.
- Kijk hoe je paard herstelt, geef daar tijd voor

WAT HEB JE NODIG



VOORBEREIDING OP DE WEDSTRIJD

- Weet wat je paard graag eet en neem dit mee. Verschillende soorten voer (hooi, slobber, muesli, luzerne..... liever geen brok).
- Zorg dat je paard zijn warmte kwijt kan.
 - Invlechten
 - Niet te groot dekje
 - Eventueel scheren bij heel warm weer en een hele dikke vacht
- Maak een lijstje met spullen die je mee moet nemen.

SUSANNE'S CHECKLIJST

Voor Hilton:

- Halster en touw
- Voerbak
- Paaltjes en lint
- 2 zweetdekens
- Bolderkar
- Hartslagmeter
- Paspoort Hilton
- Luzerne
- Waterflessen
- Slobber / muesli

- Plastic zakje voor vetkaart
- Zadel, singel, dekje (2 dekjes indien klasse 2)
- Poetstas
- Waterbak / emmer
- Elektrolyten
- Hoofdstel en bit
- Vliegtouwjes
- Hoefschoenen
- Springzweep

Voor mezelf:

- Paracetamol
- Purol / Labello
- Eten / drinken
- Zonnebril
- Zonnebrand
- Droge set kleding
- Pomp trailerbanden
- Cap / chaps

HOE BEREID JE JE VOOR



Leanne Smeenk
Fotografie

TRAINING

- Eerst je afstand vergroten, dan pas je snelheid:
 - Bijvoorbeeld 10 km rijden eerst met 6 km/u, daarna met 8 km/u, daarna met 10 km/u
 - Daarna 12/14 km rijden weer eerst 6/7 km/u, daarna 8 km/u, daarna 10 km/u
 - Dan 16 km rijden etc., etc.
- Neem voldoende rust, maar ook niet te veel
- Impuls / klasse 1: zorg dat je de afstand al eens gereden hebt (op tempo)
- Week voor de wedstrijd, rustig aan

TRAINING

- Maak voor jezelf een trainingsschema en durf dit aan te passen.
- Zorg dat je weet wat je doet, meten is weten. Afstand + snelheid.
 - Diverse apps bv Equilab
 - Sporthorloge
- Als je kunt eventueel hartslag tellen onderweg of bij thuiskomst (geen must voor lagere klassen).
- Kijk goed hoe je paard is tijdens de training en hoe het herstel is.
- Houdt de gegevens bij in een bestandje (hoeft ook niet voor lage klassen maar is wel handig voor jezelf).

TRAINING

- Beginpunt/opbouw afhankelijk van:
 - Ras
 - Hoe wordt mijn paard gehouden? (veel op stal – veel buiten lopen)
 - Wat heeft mijn paard al gedaan?
 - Spieren opbouwen → snel
 - O.a. botten en pezen → langzaam
 - Hoeveel doen we nu al?



TRAINING



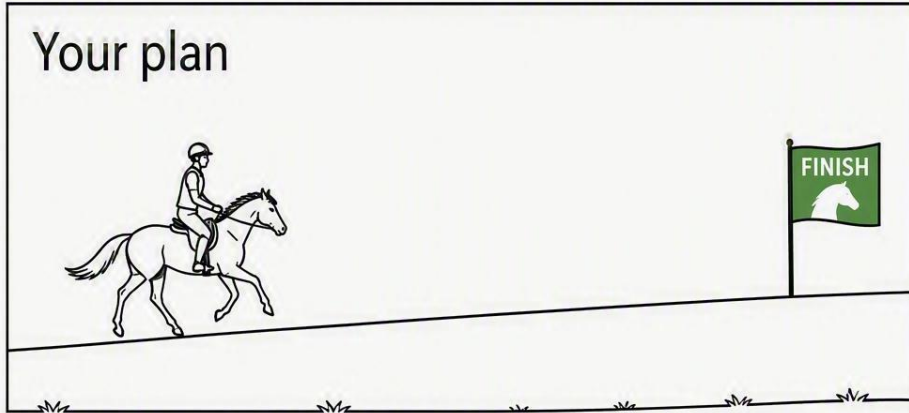
- Niet alleen fysiek, ook mentaal.
- Keuring, vreemd terrein, onverwachte situaties, koelen, stilstaan, deken, etc.
- Vooral lol met je knol, je hoeft niet alles te kunnen (je mag zelfs afstappen onderweg).
- To finish is to win: kom goed over de finish in jullie eigen tempo.

VOER

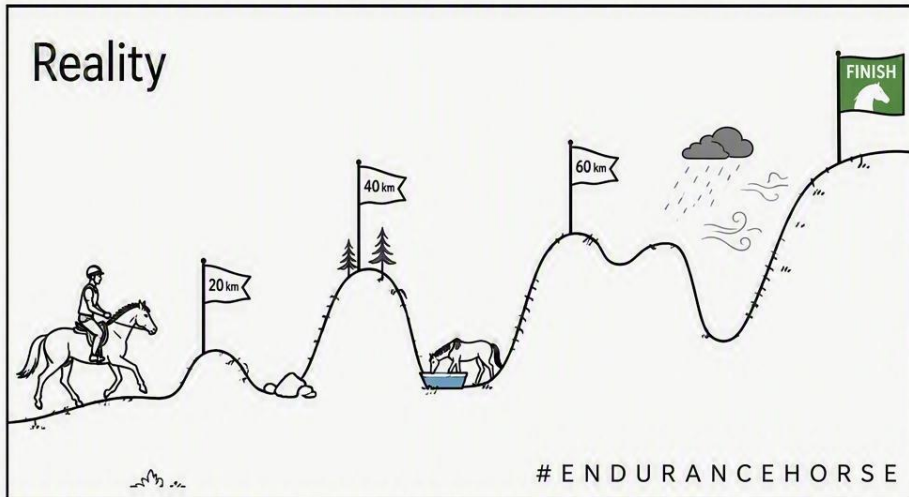
- Altijd, maar voor de training en wedstrijd zeker: RUWVOER!
 - Ruwvoer zorgt dat je paard meer water vast kan houden in de darmen.
 - Ruwvoer voorkomt maagproblemen.
- Hooi, luzerne (alleen vlak voor en op de wedstrijd), pulp, etc.
- Voer naar de wedstrijd toe, dagen ervoor meer ruwvoer geven (ook als ze 24/7 op gras staan).
- Pas op met krachtvoer net voor training en wedstrijd.

It won't be easy, but it will be worth it.

Your plan

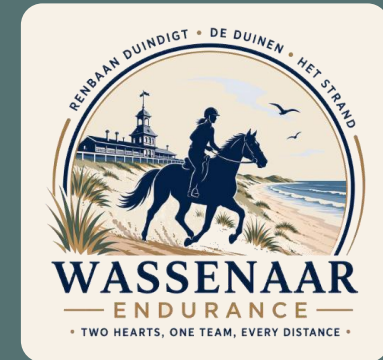


Reality



NEVER GIVE UP!

Vragen?





BEDANKT

