



Voor de eerste keer over het bruggetje. Timo kijkt, maar loopt dapper door.



We oefenen het laden van een pakzadel met de basket-hitch op een ton; sjoorren moet je leren!

# Wildernis rijden doe je samen met je paard, niet 'op' je paard

In de vorige ROS stelden we Carolien aan jullie voor, die volgend jaar met haar Welsh Cob Timo een **trektocht naar Zweden** maakt. Als onderdeel van de **voorbereiding** op deze reis staat een **wildernistraining** op het programma.

Tekst en foto's: Carolien Staal

**B**epaktd en bezakt kom ik met Timo aan in Eibergen bij Outdoorcentrum de Voshaar. Timo is in de zevende hemel in zijn graspaddock. Enthousiast draaft hij heen en weer en probeert hij indruk te maken op de buurpaarden. Vanuit mijn tent kan ik hem in het oog houden. In de middag maken we kennis met de trainers Tracey en Tim. Ze komen allebei uit de

Canadese Rocky's waar de oorspronkelijke Indianen zich hebben ontwikkeld tot zeer bedreven gidsen.

## Berg op, berg af

Buiten Nederland krijg je tijdens een trektocht al snel te maken met geaccidenteerd terrein. Dat betekent dat je zadel en bekapping niet alleen horizontaal perfect in evenwicht moeten zijn, maar ook verticaal. Tijdens een steile afdaling is er veel beweging in de schouders. Ik leer dat je moet voorkomen dat je (pak)zadel naar voren schuift en op de schouders knelt. Een borsttuig is in de bergen onontbeerlijk.

Op meerdaagse tochten is het al snel noodzakelijk om een pakpaard mee te nemen voor transport van tenten en voedsel. Dit is zogenaamd 'dood gewicht' dat voor een paard een zwaardere belasting is. Een pakpaard kan ongeveer 70 kilo dragen, 35 kg aan iedere kant. Een gelijke verdeling van het gewicht aan iedere kant is cruciaal voor het succes van je trektocht. Iedereen die

ooit met bekapping heeft gereden weet dat, maar het is behoorlijk lastig om het gewicht netjes en precies te verdelen.

## De lading fixeren

Een aanzienlijk deel van de training besteden we aan het leren van knopen. We leren de 'basket-hitch' waarmee je bekapping op het paard laadt, de 'double-diamond-hitch' en de 'single-diamond-hitch'. Met deze laatste knopen fixeert je de gehele lading. Het aanbrenge van de knopen is een vak apart, maar ook het losmaken in enkele seconden - bijvoorbeeld wanneer je paard vast komt te zitten - is letterlijk van levensbelang. Puntje van aandacht is om me er steeds bewust van te zijn dat er takken kunnen blijven hangen aan het tuigage, zeker aan het pakpaard omdat deze zo breed is. Lussen, knopen, loshangende singels of flapperende uiteinden zijn daarom 'not done'.

Ik leer dat een highline heel handig is voor onderweg: een strak gespannen touw tussen twee bomen op een hoogte van zo'n 2,20



Tracey legt uit hoe je een tree-saver gebruikt om de bomen waaraan je een highline vastmaakt te beschermen.



Het zeil is voor Timo met gelegenhedsamazone Mariska geen probleem.



De totale lading wordt hier gefixeerd met de single-diamond-hitch door medecursisten Nils en Mariska.

basis. Ook onder medecursiste Mariska loopt hij braaf over het zeil, tussen de stroballen door - kun je die eten...? - en over de brug. Knappe Timo! Alle paarden deden het erg goed.

### Eerste hulp

Op meerdaagse tochten is het aan te raden om het thuisfront iedere twee tot drie dagen op de hoogte te brengen van de route. Als er iets mis gaat, weten de achterblijvers in welk gebied ze moeten zoeken. De laatste dag van de wildernistraining staat in het teken van eerste hulp onderweg en geneeskragtige eigenschappen van planten om ons heen. Als je ontbijt met bacon and eggs, wat erg voedzaam is, is het vet dat achterblijft na het bakken bijvoorbeeld heel bruikbaar voor schuurplekken, zoals onder de singel. Het zout droogt een wond uit en het vet houdt de huid zacht. Ik leer dat je een snij- of schaafwond kunt spoelen met een aftreksel van munt, weegbree en/of duizendblad. Deze planten zijn antiseptisch. Daarna seal je de wond met hars van de fijnspaar, dat werkt als een pleister.

### Low-impact camping

Na de laatste training rijd ik moe maar volstaan met Timo de 30 km van Eibergen naar Markelo naar huis. Zodra het Timo duidelijk is dat dit geen rondje om de kerk is maar dat we ergens naartoe gaan, stapt hij lekker door en tegen de avond komen we thuis aan. We hebben genoten! Tot zover gaan de voorbereidingen goed. Mijn gedachten gaan uit naar 'low-impact-camping'. Denk jij wel eens na over de impact van jouw paardensportactiviteiten op het milieu? Dat is direct een mooi onderwerp voor de volgende keer... 🐾

meter. Bij deze hoogte kunnen paarden niet met hun benen in het touw verstrikt raken. Daarnaast is het niet mogelijk om de wortels van bomen te beschadigen. Een highline is veilig, het paard kan onder de lijn door draaien en wanneer de lijn lang genoeg is, kan het paard wel met het hoofd aan de grond komen om te eten. Nadeel is dat het paard niet kan gaan liggen. In Zweden zal ik waarschijnlijk vaak gebruik maken van een highline. Daarom proberen we ons eigen bouwwerk uit op Timo. Het meest lasti-

oplossing? Een schoon kamp! Dat beren gek zijn op zoetigheid weten de meeste mensen wel. Geen etensresten in het kamp dus. Maar we leren ook: knoei niet, verpak olie, boter en pindakaas vacuüm in ééndagsporties en laat shampoo en cosmetica thuis. Tandpoetsen doe je buiten het kamp. Overigens zijn ook elanden een diersoort om rekening mee te houden. Paarden zijn van nature angstig voor elanden en deze dieren kunnen chagrijnig gedrag laten zien. Handig om te weten wanneer je voor het eerst in elandgebied komt, zoals ik in Zweden...

### 'Luister goed naar je paard'

Net als vele andere ruiters in Nederland ben ik opgegroeid met het idee dat je baas moet zijn over je paard. Hij moet aan de hulpen staan en op jou vertrouwen. Voor rijden in de wildernis is een gehoorzaam paard een voorwaarde. Maar ik krijg de tip ook goed te luis-

Een gelijke verdeling van het gewicht aan iedere kant: cruciaal voor het succes van de trektocht.

ge is om de lijn hoog genoeg met voldoende spanning te bevestigen. Timo gedraagt zich voorbeeldig en nadat hij acht keer om zijn eigen as is gedraaid, begrijpt hij dat hij vast staat en blijft hij vervolgens rustig staan.

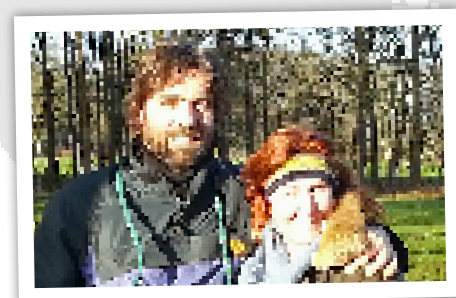
### Beren en elanden...?

De training gaat ook in op aan welke eisen een goed kamp moet voldoen: gras voor de paarden en vers water in de buurt. Daarnaast zoek je naar geschikte bomen voor een highline of ruimte en geschikte bodem voor een paddock. Wat trainer Tracey blijft benadrukken, is dat in landen waar je wild mag kamperen, zoals in Canada en Zweden, gebruikers van de natuur aan 'low-impact-camping' behoren te doen. De highline, met gebruik van een treesaver - een band die het snijden van touwen voorkomt - zijn daar voorbeelden van. En natuurlijk neem je al je rommel mee, maar dat spreekt voor zich. Op buitenlandse trektochten dien je ook rekening te houden met wilde dieren. Dat idee is voor ons cursisten best spannend. De

teren naar de signalen van mijn paard. Als hij plots niet verder wil en 'woezels' denkt te zien, kun je je afvragen of er misschien iets in de bosjes zit waar je liever geen confrontatie mee wil aangaan! Wildernis rijden doe je samen met je paard, niet 'op' je paard.

### De route

Zomaar op de bonnefooi de wildernis in rijden is niet zo handig. We leren dat we de route vooraf moeten bepalen en leren inschatten hoeveel tijd dat kost. Want met volle bepakkings en een pakpaard is de gemiddelde snelheid slechts 4 km per uur waar je per 100 meter stijgen 20 minuten bij op kunt tellen! Na een pittige klim heeft het paard 10 tot 15 minuten de tijd nodig om op adem te komen. Dat brengt de gemiddelde snelheid in bergachtig gebied terug naar 2 tot 3 km per uur... Puntje om rekening mee te houden. Voorbereiding is het halve werk. Daarom bouw ik met de andere deelnemers een obstakelparcours. Ik merk dat Timo zonder aarzelen op mij vertrouwt. Dat is een fijne



**Carolien Staal** is paardenvrouw, moeder en manager marketingcommunicatie bij Pavo paardenvoer. Ze woont samen met partner Mark, de kids en hun beestenbende op een Twentse boerderij in Markelo. Volgend jaar maakt ze met haar Welsh Cob Timo een trektocht naar Zweden. "Timo loopt graag alleen en is overal thuis, zolang ik in de buurt ben. Dat maakt hem een bijzonder geschikt paard voor trektochten." Carolien doet in ROS verslag van haar voorbereidingen en de tocht van 2500 km. Je kunt haar ook volgen via: [www.facebook.com/trektochtttepaard](https://www.facebook.com/trektochtttepaard).