

Goed voorbereid naar de Isah Cup

Voor Richard Kapteijn vormen de Nederlandse kampioenschappen voor jonge springpaarden om de Isah Cup ieder jaar weer een mooi hoogtepunt om zorgvuldig naar toe te werken. Met bijna 30 jaar ervaring weet de doorgewinterde opleider keer op keer te pieken met zijn goed geschoolde springtalenten. En daar gaat een gedegen voorbereiding aan vooraf.

TEKST: JENNEKE SMIT • BEELD: JACOB MELISSEN

Richard Kapteijn:
“Van een weekje niet rijden worden de paarden echt niet minder.”

De Utrechtse springruiter Richard Kapteijn (46) leidde al menig paard succesvol op voor de grote sport. Een bekend voorbeeld is de KWPN-hengst Unaniem (v.Numero Uno), die als jong paard onder Kapteijn alle stappen succesvol doorliep en vervolgens onder Ben Schröder doorgroeide naar het hoogste niveau. Ook ontfermde Richard Kapteijn zich over de opleiding van de KWPN-hengst Carrera (v.Larino), eveneens met diverse hoogtepunten. Zo werd de hengst in 2011 reservekampioen in de VION-Cup bij de vierjarigen, werden ze tweemaal tweede in de hengstencompetitie en vervolgens behaalden ze de provinciale titel in zowel het Z als ZZ. Na enkele 1.40m-proeven staat de hengst nu sinds enkele weken bij Willem Greve met oog op de internationale sport.

Opleiden

Dat is ook hoe Richard Kapteijn het graag ziet, want bij hem heeft de focus altijd op de jonge paarden gelegen. “Daar is het allemaal mee begonnen en ik heb altijd alleen maar zelf opgeleide paarden gehad. Ik haal zeker zoveel

voldoening uit een goede rit met een jong paard als uit het rijden van een 1.40m-proef. Bovendien trekt het mij niet zo om iedere week meerdere dagen op concours te gaan. Ik ben liever thuis bezig met de paarden.” Binnen dat opleidings-traject van de jonge paarden, vormt de Isah Cup een heel mooi piekmoment. “Vanaf mijn 18e neem ik al deel aan de kampioenschappen voor jonge paarden, destijds nog op de UTV. Sindsdien heb ik ieder jaar meerdere paarden in training met oog op dergelijke kampioenschappen. Dit jaar verwacht ik met drie paarden in Ermelo te starten, waaronder de KWPN-hengst Forsyth (v.Carambole, red.), waarmee eigenaar Lauw van Vliet enkele keren per week hier komt zodat ik hem kan trainen, en de VSN-kampioene Gucci.” Met deze stermerrie Gucci (Whitesnake uit Rilea keur sport-dres v.Burggraaf, fokker M.J. Muller-Blank uit Huizen) laat Kapteijn op www.kwpn.tv zien hoe hij traint met de jonge paarden.

Op gevoel

De VSN-kampioene wordt met een lage neusriem gereden. “Ik wissel graag een beetje af met bidden en neusriemen, om te kijken wat het beste



bij het paard past. Dat verschilt vaak ook per periode. Bij deze merrie biedt een lage neusriem nu even uitkomst, omdat ik haar daarmee wat makkelijker op twee teugels kan houden. En dat kan volgende week weer anders zijn.” De Whitesnake-merrie kwam voor de voorselectie van de VSN-trofee bij Richard Kapteijn in Vleuten op stal, en kreeg na de VSN-finale een week of vijf vakantie bij haar eigenaresse. “Het

Ontspanning is een sleutelwoord binnen de training van Richard Kapteijn en daarom laat hij de paarden regelmatig even halthouden om uit te ademen en vervolgens ontspannen verder te gaan.

mooiste is om toch al wel in januari of februari te beginnen met de vierjarige paarden met oog op de Isah Cup. Dus dat ze dan al een klein parcoursje kunnen springen. Deze merrie had al ervaring opgedaan met de VSN-trofee, dus zij liep mooi op schema. Na haar rustperiode heb ik haar weer rustig opgepakt en zijn we verder gaan trainen. Ik bekijk per paard hoeveel werk ze nodig hebben, dus daar is niet echt een richtlijn

Met de VSN-kampioene Gucci (v. Whitesnake) demonstreert de Utrechtse springruiter hoe de training verloopt in het voortraject richting Isah Cup.

Richard Kapteijn:
“We krijgen steeds meer bloed in de paarden en dat maakt het moeilijker om de paarden ontspannen te houden.”

De paarden komen vaak voorafgaand aan de training al in de molen en komen ook veel in de wei, zodat ze geen last hebben van overtollige energie.



voor. Bij het ene paard werkt het beter om een keer per week te springen, terwijl een ander beter wordt door het drie keer per week te doen. Dat doe ik een beetje op gevoel”, legt Kapteijn uit. “En je moet niet te bang zijn om ze in het hele voortraject een keer een weekje rust te geven. Zo’n twee keer per jaar ga ik een weekje weg met Marijke en de kinderen, en daarna valt het me altijd weer mee hoe de paarden te rijden zijn. Terwijl ze in die week dan alleen in de molen en wei zijn geweest. Van een weekje niet rijden worden ze echt niet minder.”

Ontspanning

Tijdens het losrijden laat hij de merrie al een aantal keer changeren. “Dat doe ik voornamelijk op mijn gewicht en stelling, en niet zozeer op mijn been. Het is fijn als ze makkelijk kunnen changeren, maar je moet je er niet te druk om maken wanneer ze dat nog niet direct oppakken. Dan komt het wat later wel, als de paarden meer balans in galop hebben.” Een belangrijk uitgangspunt binnen de opleiding van het jonge paard vindt Richard Kapteijn het op eigen benen laten lopen. “Daarom rijd ik altijd veel op de





Richard Kapteijn leert de paarden al snel om in het midden van de piste te springen en begint met lage sprongetjes en veel van hand veranderen.

Beleef het mee op
 KWPN.tv

**Bekijk de
 bijbehorende
 video op
 KWPN.tv!**

binnenhoefslag en zoek ik vaak het midden van de piste op met de jonge paarden. In galop leer ik ze al een klein beetje schakelen en sluiten, zodat je als ruiter controle krijgt over de paslengte en de houding. Het is heel belangrijk dat de paarden ontspannen blijven en daarom laat ik ze vaak tussendoor even halthouden, zodat ik ze kan belonen en ze even kunnen 'uitademen'. Dat gebruik ik ook op concours als rustpuntje. We krijgen steeds meer bloed in de paarden en dat maakt het moeilijker om de paarden ontspannen te houden."

Springtraining

Met het jonge paard wordt in het begin langs de kant gesprongen, en daarna zoekt Richard Kapteijn al snel het midden op met de paarden. "Met aanleuning langs de kant is het altijd makkelijker voor de paarden, dus daar beginnen we mee. Ik probeer ze zo snel mogelijk te leren dat ze in het midden, naar de overkant moeten. Vaak begin ik met wat sprongetjes op de diagonaal en verander ik vaak van hand. Met de jonge paarden begin ik altijd vanuit draf, en pas wanneer ze mooi rustig door kunnen galopperen na de sprong kies ik ervoor om in galop verder te gaan. Ze moeten leren om af te wachten, en anders neem ik ze tussendoor weer terug naar

draf. Ze springen hier al snel een klein parcoursje in de binnenbak, gewoon spelenderwijs maar wel met controle. Het zijn lage hindernisjes die ze bij wijze van spreken nog vanuit stap kunnen nemen, en daarom raad ik ook altijd af dat ruiters hun jonge paard voor de sprong wegdraaien. Als je wat twijfels hebt of voelt, kan je altijd beter doorrijden dan een volte voor de hindernis draaien. Want daar wordt het jonge paard alleen maar onzeker van." Wanneer ze thuis een klein parcoursje kunnen springen, neemt Richard ze al snel mee naar concours om verdere ervaring op te doen. "Dan komen ze een

LANGE TERMIJN

Ambitieuus als hij is, streeft Richard Kapteijn altijd naar een plekje bij de eerste drie. "Het moet wel wat uithalen als ik met een paard naar de Isah Cup ga. Want met eentje die daar twee zesjes gaat scoren, ga ik er niet heen. Daarom is het mijn hoofddoel om vooraan te eindigen, maar het gevoel dat ik over de paarden en de parcoursen zelf heb is natuurlijk het allerbelangrijkste. De Isah Cup is een mooi piekmoment om naar toe te werken, al gaat het bij de opleiding van paarden natuurlijk om de lange termijn", besluit de succesvolle ruiter.



Ook met het springen van slootjes en hekjes maakt de succesvolle opleider zijn paarden snel bekend.

keer op ander terrein, gaan ze met de vrachtwagen op pad en daar leren ze al veel van. Als ze dat goed aanpakken, neem ik ze vervolgens een paar keer mee naar wat grotere terreinen, dan springen ze in het B hors concours.”

Lijntjes

Veel gebruik van in-uitjes maakt de springruiter niet. “Dat gebruik ik alleen bij iets langzame paarden, zodat ze sterker en vlugger worden. Bij de meeste paarden voegt het niets toe, want paarden die van nature al vlug zijn worden er snel te schieterig van. Aan de dubbelsprong laat ik ze wel al snel wennen, waarbij ik de afstand een halve meter korter heb staan dan gebruikelijk. Ik probeer altijd te voorkomen dat jonge paarden naar voren moeten trekken om de afstand te halen in de combinatiesprong. Ik wil ze leren om er mooi ontspannen naar toe te lopen en ze niet teveel uit te dagen zelf het gat

KWALIFICATIES

De Nederlandse kampioenschappen voor jonge springpaarden worden tijdens de KWPN Paardendagen van 10 tot en met 13 augustus verreden. Inspecteur Henk Dirksen: “De vierjarige paarden kunnen zich via de sport plaatsen middels een sportstand van B+6 of L+2 (voor ruiters die B-HC moeten starten, red.) of via de voorselecties op de Centrale Keuringen. Op zes CK's worden deze voorselecties georganiseerd, namelijk in Zuid-Holland, Limburg, Noord-Brabant, Overijssel, Gelderland en Drenthe. Daar worden de paarden beoordeeld door twee juryleden op hun manier van springen, waarbij gekeken wordt naar afdruk, techniek, lichaamsgebruik en vermogen. Het cijfer telt tweemaal mee en daarnaast wordt er gelet op de wijze van gaan tussen de hindernissen, waarbij wordt beoordeeld hoe de galop, balans en rijdbaarheid is. Dit cijfer telt eenmaal mee en bij een minimale score van 21 punten zijn ze geplaatst voor de halve finale van de Isah Cup in Ermelo. Sinds vorig jaar is het bovendien zo dat je tweemaal aan een voorselectie mag deelnemen, zodat je nog een mogelijkheid hebt wanneer de eerste keer niet volgens planning verloopt. In Ermelo worden de vierjarigen op dezelfde wijze beoordeeld en de beste 30 paarden mogen door naar de finale op donderdag. Voor de vijfjarigen wordt een minimale sportstand van M+2 vereist, voor de zesjarigen minimaal Z+2 en voor de zevenjarigen minimaal ZZ+2, waarbij deze winstpunten voor 20 juli 2015 behaald moeten zijn.”

al dicht te gaan lopen.” Ook maken de paarden bij Richard Kapteijn al snel kennis met hekjes en slootjes. “Vaak neem ik de paarden nadat we binnen hebben gesprongen, nog even mee naar de buitenbak. Daar heb ik altijd een smal slootje liggen, waar ik ze een paar keer van beide kanten over heen laat springen. Dan springen ze slootjes en hekjes in het parcours ook met vertrouwen. Ik laat ze eerst even kijken en rijd vervolgens mooi rustig toe. Want hoe harder je toe rijdt, hoe groter de ogen worden. Dat moet je zien te voorkomen.”

Overtollige energie

Naast de dressuur- en springgerichte training komen de paarden bij Richard Kapteijn ook bijna dagelijks in de molen, en ook dagelijks in de wei wanneer de weersomstandigheden het toelaten. “Zeker voor de bloedpaarden is het van belang dat ze zoveel mogelijk beweging krijgen. Anders loop je onder het zadel tegen al die overtollige energie aan, en dat werkt eerder tegen je dan voor je. Bovendien hoeft je de paarden minder in de mond te zitten wanneer de ergste frisheid er al af is. Ik longeer de paarden ook regelmatig, al dan niet voorafgaand aan het rijden. Dan zadel ik ze op en doe ik de teugels over het zadel, onder de stijgbeugels door. Sommige paarden hebben last van overtollige energie of spannen zich wat op de singel. Dan longeer ik ze op die manier totdat ze ontspannen zijn. En vaak lopen ze voor de training al in de molen.”



“Hoe harder je naar iets engs toe rijdt, hoe groter de ogen worden. Dat moet je zien te voorkomen, door altijd met rust en vertrouwen toe te rijden”, vertelt Richard Kapteijn.

Na de training gaat Richard vaak even een blokje om met de jonge paarden, zodat ze kunnen wennen aan verschillende omstandigheden.

Laatste fase

De laatste weken voor de Isah Cup verandert de ruiter weinig aan de training. “Je moet heel goed kijken hoe de paarden zijn, zo in de laatste weken voor het kampioenschap. Bij een ‘spooky’ paard kies ik er vaak voor om in het weekend voorafgaand aan de Isah Cup nog een keer een parcoursje te springen op vreemd terrein. Bij paarden die voor mijn gevoel helemaal voor elkaar zijn, doe ik dat juist niet.” Met de goedgekeurde hengsten doorloopt Richard Kapteijn voorafgaand aan de Isah Cup een iets minder uitgebreid traject. “Zij hebben al meer ervaring dan hun leeftijdsgenoten, onder meer door het verrichtingsonderzoek. Ze lopen tot juli hors concours in de B en richting de kampioenschappen neem ik ze één of twee keer mee in het L. In juli neem ik de jonge paarden ook altijd een keertje twee dagen achter elkaar mee, zodat ze daar vast aan wennen. Want in de Isah Cup moeten ze ook meerdere dagen springen.” Vaak kiest Kapteijn bij de vierjarigen voor het rijden van voorselecties op de Centrale Keuringen. “Het is een mooi systeem voor de vierjarigen om deel te nemen aan de voorselecties op de CK’s, dat zit altijd een beetje tussen het B en L in en is eenvoudig gebouwd. Soms is het wel een beetje een strijd om ze op tijd klaar te hebben want L+2 is best een dingetje voor half juli. We hadden er bijvoorbeeld eentje die een kleine blessure heeft gehad, voor zo eentje wordt het toch wat krap. Dan is het fijn als ze zich via de voorselectie kunnen plaatsen.” ●

