

# Stoer in het zadel

Tijdens ruwe buitensport met je neus tussen de zachte paardenmanen

@MIJN SPORT

DOOR CAROLINE HOEK

**DIRKSLAND - Kaart lezen terwijl je, half over je paard hangend over boomstammen springt, laaghangende takken ontwijkt, water doorkruist en je snelheid bewaakt. Maar weinig mensen weten dat dat een officiële sport is én dat Flakkee op dit gebied een kampioen in huis heeft.**

Mirjam Nelisse uit Dirksland beoefent de paardensportdiscipline TREC. Of voluit, in een mondvol sierlijke Franse woorden: Techniques de Randonnée Équestre de Compétition. "Dat houdt in dat de technieken van het buiten rijden in wedstrijdverband worden getoetst." Een TREC-wedstrijd bestaat uit drie onderdelen. "Voor het eerste onderdeel ontvang je een lege kaart en een route. Je hebt twintig minuten de tijd om die route in te tekenen. Daarna krijg je een snelheid opgelegd. In het begin is dat meestal zes kilometer per uur. En dat is lastig. Ik weet dat Hans, mijn paard, als hij stapt ongeveer vier kilometer per uur aflegt, maar als hij draaft, gaat hij ongeveer twaalf kilometer per uur. Bij de diverse controleposten wordt de snelheid berekend. Eerst een stuk

## Toekomst

Mirjam Nelisse is exact één jaar actief binnen de TREC-sport en wil haar besmettelijke enthousiasme op iedereen overdragen.

"Volgend jaar wil ik zelf een wedstrijd organiseren, hier op het eiland. Maar eerst ga ik dit jaar nog deelnemen aan een paar andere competities, waaronder één in België. Ook ga ik deze zomer op het derde niveau meedoen. Ik heb het afgelopen jaar het eerste en tweede niveau doorlopen en nu wil ik het derde en in Nederland hoogste niveau gaan proberen."

Hierbij wordt de kaart deels vervangen door een kompas. "Misschien verdwaal ik wel hopeloos, maar dat zien we dan wel."

draven om daarna een stukje te stappen en zo gemiddeld uit te komen op de voorgeschreven snelheid is geen optie, omdat je niet weet waar de controleposten zich bevinden. Je moet de snelheid dus constant zien te houden en dat is lastig."

## Conditie

De rit duurt ongeveer vijf uur. "Het paard en de ruiter moeten



Mirjam Nelisse en Hans in actie.

FOTO: JANLEEN POORTVLIET

een goede conditie hebben." Tijdens het tweede onderdeel draait alles om de controle. "Het paard moet over een 150 meter lange baan zo langzaam mogelijk galopperen en daarna zo snel mogelijk stappen." Het derde onderdeel van de wedstrijd is spectaculair. "Je moet onder meer over boomstammen springen en bergopwaarts rijden."

Tijdens de laatste wedstrijd in

Eersel liet Nelisse de overige deelnemers achter zich en won de eerste prijs. Het heeft haar nog enthousiaster gemaakt. "TREC is een uitdagende sport. Je bent lekker buiten en het is een hele stoere sport; je hebt lef nodig." Hans lijkt dat laatste te onderstrepen; hij stormt, de waarschuwingen van zijn baasje in de wind slaand, de hoek om en trekt een stoer sprintje richting zijn maaltijd.

## Hans

Hans is het afgelopen jaar getransformeerd tot een kampioenspaard. En dat is opvallend. "Vroeger was het een rebel. Tijdens de lessen op de manege gooide hij de kinderen eraf en tijdens de buitenritten stond hij zelfs bekend als levensgevaarlijk."