

Column

Julia Vergeer

Hi! Mijn naam is Julia Vergeer en ik ben voedingsconsulente bij Beleef wat je eet.

Begin januari heb ik een korte uitleg gegeven bij Stal 't Kabel over wat voeding voor je kan doen. Voor jezelf en daardoor ook voor je prestatie met je paard.

Beleef wat je eet gaat om een gezonde leefstijl en het vinden van de juiste balans. Als we het hebben over balans denk ik aan een goede balans in beweging, je mind en je voeding. Paardrijden is een intensieve sport waarbij de juiste voeding erg belangrijk is. Voor energie en nog meer uit jezelf en daardoor ook uit je paard te kunnen halen.

De juiste voeding is letten op de juiste combinaties zodat je bloedsuikerspiegel mooi stabiel blijft. De maaltijden kunnen het beste bestaan uit 40% koolhydraten, 30% vetten en 30% eiwitten. Dit maakt een maaltijd compleet, zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel en voor meer energie!

Over wat nou gezond eten precies is, is mijn advies vrij simpel; 'Gebruik je eigen, gezonde verstand!' Let op met koolhydraten (werken verslavend), eet meer eiwitten en eet zeker ook vetten. En vooral; stop of minder met suiker. Eet veel verse groente en fruit. Probeer zo eerlijk mogelijk te eten. Drink veel water, kruidenthee en wees zuinig met koffie. En het allerbelangrijkste; laten we het vooral niet te moeilijk maken.

Als dit eenmaal goed gaat, hoe vind je dan de juiste balans om het ook haalbaar en leuk te houden? En hoe blijf je dan ook nog op gewicht? Dat doe je door jezelf af en toe wel iets te gunnen. Want ook ik eet patat en drink weleens een wijntje. Maar daarna pak ik de draad weer op. Want ik weet dat ik dat kan. En nog belangrijker, ik heb het vertrouwen dat m'n lichaam dat kan.

Het gaat om de 80/20 regel. 80% gezond dan hou je 20% over om te smokkelen en af en toe wel iets ongezonds te eten. Dat vind ik de juiste balans!

Beleef wat voeding kan doen voor je lijf en voor je gezondheid.

Julia

www.beleefwatjeet.nl

Finaledag EquiTalent Plan & selectie nieuwe Beloftenteam

Eerste jaar EquiTalentPlan op Stal 't Kabel zeer succesvol!

Op zondag 18 december werd op Stal 't Kabel de finalewedstrijd van het EquiTalentPlan gereden tezamen met de selectiewedstrijd voor de 12 nieuwe beloftes voor 2017.

Vorig jaar startte eigenaresse Sanne Winters haar ontwikkelingsplan voor talentvolle jeugd manegeruiters en werd hierbij gedurende de totstandkoming en tijdens het hele proces ondersteund door o.a. Olympisch dressuuramazone Adelinde Cornelissen en Grand Prix jurylid Marlon van Wissen.

Dat het jaar voor de 6 talenten succesvol is verlopen, werd gisteren nog eens benadrukt. Adelinde Cornelissen was aanwezig om de talenten te begeleiden in hun voorbereiding en had zeggenschap in de beoordeling. De proeven zijn gejuiceerd door Marlon van Wissen.



Cornelissen sprak haar waardering uit voor het ambitieuze plan van Sanne Winters en prees de enorme ontwikkeling die de 6 ruiters hebben doorgemaakt. Zij zijn van bovengemiddelde manegeruiters ontwikkeld naar paardensporters, een groot compliment!

Marisa Wilkes won de titel EquiTalent van het jaar en krijgt aankomend jaar de beschikking



over een eigen paard met begeleiding van Sanne Winters, waarmee zij ook zal uitkomen op dressuurwedstrijden.

De 12 nieuwe beloftes beginnen in 2017 met de training, daaruit vloeien eind maart 6 talenten die de overige 9 maanden van het jaar hopelijk weer een geweldige ontwikkeling gaan doormaken en zullen strijden om de titel EquiTalent 2017!

"Het EquiTalent Plan was voor mij een super ervaring. Ik heb heel veel geleerd over alles wat bij deze sport komt kijken. Ook heeft dit plan mij geïnspireerd en gemotiveerd om in 2017 fanatiek te gaan trainen onder begeleiding van Sanne en om veel wedstrijden te rijden. Op die manier hoop ik om samen met Jack zoveel mogelijk te kunnen vorderen in de dressuur."

Marise Wilkes,
Talent van het jaar 2016

Spring- & crosslessen

Springlessen

Wij gaan met ingang van 1 januari springlessen geven zoals we afgelopen jaar de crosslessen hebben gedaan. Dit zal ook op een maandelijkse zondag gaan plaats vinden.

De opzet zal hetzelfde zijn; in kleine groepjes (5) krijg je een springles ingedeeld naar niveau. Het doel hiervan is dat we iedereen zo kennis kunnen laten maken met het springen zonder dat je een leskaart hoeft te nemen.



De lessen zijn op elk niveau (in overleg met je instructeur) te volgen en ook voor mensen van buiten, kan ook op een manegepaard of pony. Dus vind je springen leuk houdt dan onze website in de gaten.

Crosslessen

Zodra het weer en de bodem het toelaten gaan we weer beginnen met de crosslessen. Vorig jaar hebben we een paar hele leuke crosslessen georganiseerd, dus dat gaan we dit jaar weer doen. De opzet zal hetzelfde zijn: Kleine groepen, naar niveau ingedeeld. Iedereen kan zich hiervoor opgeven (in overleg met je instructeur) en mensen die niet op 't Kabel rijden zijn ook welkom.

Dus ook voor de crosslessen: hou



onze website in de gaten zodat je op tijd bent met aanmelden.

Let op: De horeca zal dit jaar op het crossterrein aanwezig zijn.....? Zodat we jullie kunnen voorzien van een gekoeld drankje.

Tot ziens in de
spring- of crossless!

In deze
krant

2. Zappsport op bezoek



2. Rosa Sporthorses



3. Activiteitenkalender 2017



4. FNRS Clubkampioenschap



Volg je ons al op
Facebook?



www.facebook.com/stalhetkabel

Zin om mee te doen op de aangegeven dagen (zie agenda)? Geef je dan op via info@stalhetkabel.nl

Een springles met een manegepaard kost €30, doe je mee met je eigen paard, dan betaal je €17,50. Een crossles met manegepaard kost €35, met een eigen paard kost dit €20.



Concours Hippique Komt terug in 2017!



Stichting Concours Hippique Haarlemmermeer is druk bezig met de voorbereidingen voor het Concours Hippique, wat na 2 jaar weer zal plaatsvinden in Hoofddorp. Dick Winters is voorzitter van het bestuur en Ronald Boers is bestuurslid voor de sportzaken.

Datum: 16, 17 en 18 juni 2017.



Starterspakket

Het Starterspakket is speciaal ontwikkeld voor de beginnende ruiter (vanaf 7 jaar). In 5 weken leer je alles over het verzorgen, poetsen en opzadelen en leer je de beginselen van het paardrijden.

In een veilige omgeving krijg je iedere week een ½ uur les op stal en een ½ uur op het paard. Na 5 weken krijg je je opzadeldiploma en kijken we in welke les je het best past.

Interesse?! Stuur een mail naar info@stalhetkabel.nl om je op te geven. De totale cursus kost €135, dit is inclusief het FNRS boek 'Leer paardrijden met plezier'.

Zappsport

Zondag 4 december kwam Zappsport bij ons langs op stal.

Zappsport heeft een opname gemaakt van Dilan Visser & Flash, Dilan zit in het Zappsport Schaatssteam: Voormalig topschaatser Jochem Uytdehaage stoomt vijf kinderen met weinig of geen schaatservaring klaar voor de alternatieve Elfstedentocht.

Gezonde kantine

Bij het nieuwe jaar horen goede voornemens! We verkopen in de kantine sinds kort gezonde Nak'd repen, aan deze repen is geen suiker toegevoegd maar ze zijn wel super lekker!

Ook verkopen we pizza's zonder toegevoegde suiker, ook heel erg lekker!



Anne Thomassen

De weg naar het ZZ-licht.

Mijn naam is Anne Thomassen, 18 jaar en mijn paard heet Armani waarmee ik Z1-dressuur rijd.

Met mijn vorige paard liep het niet zoals gehoopt, gelukkig kwam toen Armani op mijn pad. Met hem ben ik ongelooflijk blij. Ik heb hem nu anderhalf jaar en 2016 was mijn jaar wel kan je zeggen! Ik heb heel veel geleerd, zoals weer leren voelen en durven doen. Dit komt voornamelijk door de trainingen en begeleiding van Sanne en uiteraard ook door het vertrouwen dat Armani mij geeft. We zijn echt een team geworden, en dat heeft heel wat opgeleverd. We zijn als een speer naar het Z1 gevlogen, en hebben zelfs deel

mogen nemen aan de Hippidae in Ermelo, dat was echt heel gaaf! Als we zo doorgaan kan 2017 ook niet meer stuk!, mijn doel is om aan het einde van dit jaar ZZ-licht startgerechtigd te zijn. In januari rijden we de selectiewedstrijd voor de Kringkampioenschappen, we gaan ons uiterste best doen om geselecteerd te worden.

2017 here we come !

Anne



Ons handelsbedrijf begint nu wat serieuze vormen aan te nemen, de eerste paarden zijn goed gefilmd en staan op de website (www.rosasporhorses.com)

We hebben de laatste maanden nieuwe contacten op gedaan en de eerste paarden zijn verkocht. Wij willen deze handel het komende jaar gaan uitbreiden, er zullen dus wat meer buitenlandse contacten op stal komen.

Wil je je paard verkopen en/of in training zetten dan kan je ons altijd contacten, en als je een paard zoekt ook natuurlijk!



www.rosasporhorses.com



rosasporhorses



Veulenles

De veulenles is speciaal voor kinderen van 5 en 6 jaar die al gek zijn van pony's maar nog te klein zijn voor een reguliere les. Het doel van deze les is de kinderen vertrouwd te laten worden met de pony's. De les wordt afgestemd op de ontwikkeling van de kinderen en is een goede voorbereiding op de reguliere lessen die vanaf 7 jaar gevolgd kunnen worden. De lessen vinden plaats op woensdag- en vrijdagmiddag.

De lessen bestaan uit 4 verschillende onderwerpen: dressuur, voltige, vaardigheid en horsemanship.

Opgeven of meer informatie via info@stalhetkabel.nl

Laatste nieuws

Naomi

Naomi gaat de eerste 3 maanden van 2017 skiles geven in Oostenrijk. Silke neemt haar lessen op donderdagmiddag over en Marcha (is instructrice bij de BSO) gaat de zaterdaglessen doen. Heel veel plezier Naomi!



Paarden update

Eind 2016 zijn de pony's van Esmeë & Jente, **Suus & Zalegro** verkocht. Hun nieuwe ruitertjes zijn superblij met deze toppony's.

Kedi heeft sinds kort een eigen pony: **Arvalon**. Hij kan dressuur, springen en crossen!

Catwalk is verkocht. Ze vertrekt eind januari naar China!

Na het overlijden van Femke hebben Esther en Priscilla weer een nieuwe Fries: de 2,5-jarige **Tjibbe**.

Connery is een aantal weken geleden begonnen met zijn opleiding tot voltigepaard. Tot nu toe pikt hij alles super goed op, dus de voltigemeiden zijn heel erg blij met hem!

Star is een 16-jarig nieuw manegepaard. Ze loopt al wat mee in de dressuurlessen maar kan ook heel goed (en hoog) springen!



Activiteiten 2017



Ponyrijden vanaf 4 jaar

Iedere eerste zondag van de maand is er ponyrijden voor kinderen vanaf 4 jaar. De kinderen worden een half uur vermaakt op een pony die vastgehouden wordt door een naastloper.

Kosten: €8, inclusief een glaasje limo na het rijden.

Januari

- 2 t/m 6 Trainingsweek
- 8 Ponyrijden vanaf 4 jaar
Oliebollenspringen
Nieuwjaarsborrel



Springdag Iedere maand

Eens per maand organiseren we een Springdag. In kleine groepjes (5) krijg je een springles ingedeeld naar niveau.

Kosten: Manegepaard - €30, eigen paard - €17,50.

Februari

- 5 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 12 Pas de Deux - Grappige Duo's
- 19 KNHS



Pas de Deux Grappige duo's

Een proefje met z'n tweeën, verkleed en op muziek. Kortom een gezellige zondagmiddag! Het thema is deze keer 'Grappige Duo's'.

Datum: 12 februari
Kosten: €10 p.p.

Maart

- 5 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 12 KNHS
- 18 & 19 FNRS Proeven
- 26 Selectiewedstrijd Beloften
EquitalentPlan



Volwassenenweekend

Ponyweekend voor volwassenen (18+)

Jazeker, een gezellig weekend op de manege met heel veel paardrijden en uiteraard mogen jullie ook een nachtje blijven slapen!

Datum: 16 & 17 april
Kosten: €170, inclusief drankjes, ontbijt, lunch, diner, overnachting.

April

- 2 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 16 & 17 Volwassenenweekend
- 23 Springen & Vaardigheid



Crossdag

In de zomermaanden

Zodra het weer en de bodem het toelaten organiseren we crosslessen. In een klein groepje krijg je een uur les op het crossterrein, dit kan op een manegepaard of op je eigen paard. Mensen van buitenaf zijn ook welkom!

Kosten: Manegepaard - €35, eigen paard - €20.

Mei

- 7 Ponystappen
Spring / cross inschrijffles
- 14 KNHS
- 21 Proefjesdag St. de Aanloop
- 28 KNHS

Ponyweekend

Slapen op de manege!

Wil je ook zo graag een keer op de manege logeren vlakbij je lievelingspony? En dan 3 dagen alleen maar activiteiten met pony's doen? Wat we onder andere gaan doen: iedere dag paardrijden, voltige, zeskamp, buitenrit, springen, film kijken, ruitersfitheid, 1 nachtje slapen op de manege...

Datum: 3, 4 & 5 juni
Kosten: €185
Leeftijd: vanaf 7 jaar.

Juni

- 3 t/m 5 Ponyweekend
- 10 & 11 FNRS proeven
- 16 t/m 18 Concours
Haarlemmermeer

September

- 3 Ponystappen
Crossdag
- 9 & 10 FNRS proeven
- 17 KNHS
- 23 Open dag 10 jarig bestaan!

SAVE
the
DATE

10 jaar Stal 't Kabel

Zet deze datum alvast in je agenda! 23 september vieren wij ons 10-jarig bestaan. Overdag is er een Open Dag en in de avond een gezellig feest!

Oktober

- 1 Ponystappen
Spring / cross inschrijffles
- 15 Springen
- 22 KNHS
- 28 & 29 FNRS proeven



Tienerweekend

Vanaf 12 jaar

Een 3-daags ponyweekend maar dan vanaf 12 jaar.

Het programma is nog niet rond maar wat er zo ongeveer op zal staan is een bezoek aan een andere stal, een cursus toiletteren, ruitersfitheid, dressuurles, crosstraining, buiterrit en uiteraard een bonte avond inclusief een nachtje slapen op de manege! Naast dit alles is er uiteraard vooral heel veel gezelligheid!

Datum: 22, 23 & 24 juli
Kosten: €200
Leeftijd: vanaf 12 jaar.



Juli & Augustus

- 2 Ponystappen
Spring/cross inschrijffles
- 9 Equilon
- 22 t/m 24 Tienerweekend
- 24 juli t/m 6 aug. Zomersluiting
- 30 KNHS
- 31 juli t/m 4 aug. Zomerlease

27 aug. KNHS



Equilon

Een estafette triathlon in teamverband. Een team bestaat uit 3 deelnemers: een ruiter, mountainbiker/fietser & een hardloper.

Datum: 9 juli
Kosten: €30 per team
Niveau: vanaf Vaardigheid 1.



November

- 5 KNHS
- 12 Ponystappen
Spring inschrijffles
Jumping Indoor Maassluis

Finale Equi Talent Plan

Een spannende dag voor de 6 talenten! Ze rijden hun finaleproef. Degene met de hoogste gemiddelde score op diverse onderdelen wint een jaar lang een eigen paard inclusief begeleiding en wedstrijden!

Datum: 17 december

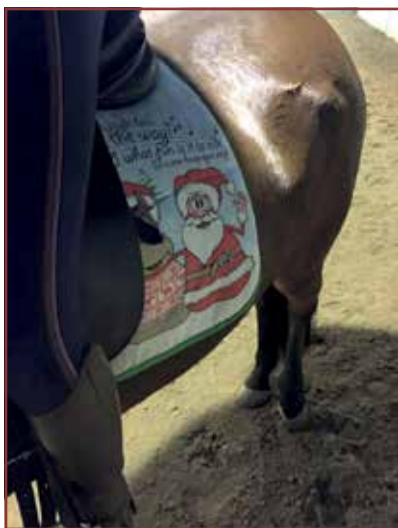
December

- 3 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 9 & 10 FNRS
Clubkampioenschappen
- 17 Finale EquitalentPlan
- 27 t/m 31 Kerstlease

2018

Januari 2018

- 1 Manege gesloten
- 7 Ponystappen
Oliebollenspringen
Nieuwjaarsborrel



Kerstlease

Tussen Kerst en Oud & Nieuw liepen er weer heel wat gelukkige kinderen rond op de manege, zij mochten een week lang hun lievelingspony verzorgen, in de paddock zetten en er uiteraard ook op rijden!

Lijkt je dit ook leuk om te doen? In de zomervakantie is de volgende leaseweek!

Oliebollenspringen & aansluitend Nieuwjaarsborrel

Zondag 8 januari begon ons jaar met een gezellig dag op stal.

Om 10 uur begonnen we met een stel enthousiaste kinderen tijdens het maandelijkse Ponystappen.

Vervolgens werd het parcours voor het Oliebollenspringen opgebouwd. We hadden deze keer bijna 30 deelnemers die in verschillende categorieën streden om die felgebeerde zak olieballen en uiteraard ook een beetje om de eer.

Aansluitend was onze Nieuwjaarsborrel. Deze was zeer goed bezocht, we hebben genoten van jullie aanwezigheid en de gezellige dag!



Trainingsweek

Met en is weten, met interessante clinic!

2017 is goed begonnen! De eerste week van januari was er een trainingsweek met als thema 'Met en is weten'. De deelnemers kregen 4 dagen intensief les van Sanne Winters en hebben tijdens deze trainingen allemaal een keer met de hartslagmeter de hartslag van hun paard gemeten. Deze informatie geeft een mooi inzicht op de conditie van je paard en zo kun je bijvoorbeeld ook zien welke oefeningen zwaar zijn voor je paard en welke nauwelijks inspanning kosten.

Naast het rijden werd er op woens-

dagavond een clinic verzorgd door Zoë Kuintjes & Julia Vergeer.

Zoë vertelde over haar weg naar het EK met haar voormalige pony Sco, hoe bereid je je paard hierop voor en wat doe je zelf om optimaal op zo'n grote wedstrijd van start te kunnen gaan?

Julia Vergeer begeleidt met haar bedrijf 'Beleef wat je eet' mensen naar een gezonder eetpatroon. Het doel is niet alleen afvallen, maar je ook fitter en gezonder voelen. Meer informatie over Julia vind je in de column op de voorpagina.

Sponsor in the spotlight

De sponsor van deze krant is *Trattoria Buoni Amici & Pizzeria Amici*

Sinds 2011 vind u in het centrum van Hoofddorp Trattoria Buoni Amici.

Gastvrijheid, authentieke gerechten en mooie wijnen is waar Italië bekend om staat en dit kunt u terug vinden in onze trattoria .

Een heerlijk avondje tafelen en genieten van de verfijnde eenvoud van gerechten die onze Italiaanse keukenbrigade a la minute bereiden. Tevens mogen de bijzondere wijnen ook genoemd worden, de selectie Italiaanse wijnen van onze trattoria is met veel zorg samengesteld en dit natuurlijk om de wijn-spijs beleving nog intenser te maken. In de afgelopen 5 jaar hebben wij veel trouwe gasten mogen verwelkomen!



PIZZERIA **Amici** ORIGINALE

Pizzeria Amici
Kruisweg 949
2132 CD Hoofddorp
www.pizzeriaamici.nl

Open: alle dagen vanaf 16.00 uur

Sinds oktober 2016 zijn wij aan de Kruisweg in Hoofddorp een nieuwe uitdaging aangegaan om een andere kant van de Italiaanse keuken te belichten: PIZZA'S!

Bereid in onze hout gestookte oven, maken de pizzaioli meer dan 30 verschillende pizza's en vooraf kunt u genieten van diverse originele Italiaanse antipasti.

Tot snel! Arrivederci!

Belangrijke gegevens

Adres:

Stal 't Kabel
 Kabel 109
 2153 MD Nieuw-Vennep

Telefoon: 0252 62 04 47

info@stalhetkabel.nl
 www.stalhetkabel.nl

Colofon

De **Kabelkrant** is een uitgave van Stal 't Kabel

Tekst en redactie:

Sanne Winters, Ronald Boers, Ingrid Huisman, Anne van Winkoop

Fotografie:

Desteney Bader, Sanne Winters, Anne van Winkoop

Ontwerp:

Studio ADREM
 Anne van Winkoop
 www.studioadrem.nl

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd of gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van Stal 't Kabel. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Druk, zetfouten en deze snelle samenleving kunnen er echter voor zorgen dat er onjuistheden staan vermeld. Dit zou ons ten zeerste spijten, echter wij kunnen hiervoor geen aansprakelijkheid aanvaarden.

TRATTORIA
Buoni Amici

Trattoria Buoni Amici
Concourslaan 3
2132 DH Hoofddorp

www.buoniamici.nl
Open: di-zon vanaf 17.00 uur



FNRS Clubkampioenschappen

Eind december waren de laatste FNRS proeven van het jaar. Net als alle andere jaren was dit ook nu weer tevens het Clubkampioenschap.

Om in aanmerking te komen voor het Clubkampioenschap moet je minimaal 4 FNRS proeven hebben gereden in het betreffende jaar, waaronder deze laatste in december. De uitslagen lagen erg dicht bij elkaar dit keer!

F1 t/m F5
 Lotte Brink

F6 en hoger
 Marisa Wilkes

Eigen paarden
 India van Leeuwen

Bekijk de foto's op de Facebook pagina van D.Bader Photography

