

Column Esra de Ruiter

Mijn naam is Esra de Ruiter en deze keer heb ik de eer om een stukje voor de Kabelkrant te schrijven! Ontzettend leuk! De meeste mensen kennen mij via het kanaal PaardenpraatTV. Een van de meest gestelde vragen op PaardenpraatTV is: *kan ik ook zelf vloggen?* Mijn antwoord? JA!!! Vloggen is super leuk om te doen! Niet alleen leuk om bijvoorbeeld te gebruiken om je vrienden en familie op de hoogte te houden over al je paardenavonturen, maar ook om te bewaren voor later. Daarom wil ik jullie mijn allerbeste vlogtips geven, zodat je zelf ook eens zo'n filmpje kunt opnemen!

- **Zorg voor een camera.** Het handigst is om een camera te gebruiken waarin je jezelf kunt zien in het scherm. Gebruik je je telefoon? Ook goed, maar zorg dat je de camera aan de achterkant van de telefoon gebruikt. Die maakt veel betere kwaliteit beelden!
- **Bewerk je video's in een handig gratis programma,** zoals bijvoorbeeld Imovie. Ik gebruik Openshot. Dat is een gratis programma, maar wel heel professioneel. Je kunt zelfs apart geluid opnemen of inspreken!
- **Wil je je video's leuker maken?** Zorg dan voor een leuke thumbnail en gebruik leuke smileys en extra tekstjes om je video leuker en duidelijker te maken.
- **Zet je je video op Youtube?** Upload dan rond een uur of 16:00. De kans dat je video meer wordt bekeken is dan groter!
- **Zijn er mensen die op jou video's reageren, bijvoorbeeld op Youtube of Social media?** Antwoord dan altijd netjes en beleefd. Mensen komen dan eerder terug bij jouw video's!
- **Ben je bang dat mensen je raar vinden als je vlogt?** Geen zorgen, het gebeurt tegenwoordig super veel! Als mensen toch raar naar mij kijken en er iets van zeggen, stel ik me altijd heel beleefd voor en vertel ik wat ik voor een werk doe. Vaak zijn ze dan heel geïnteresseerd!

Met deze tips kun je alvast aan de slag voor jouw eigen vlogkanaal. Misschien is er wel een groep vriendinnen die samen wil vloggen. Zo is het ook wat minder werk en kun je het heel gezellig maken. Enne...Kabelvlogs zouden natuurlijk mega leuk zijn!!!

Liefs Esra



Finaledag EquiTalent Plan & selectie nieuwe Beloftenteam

Op zondag 17 december was het een spannende dag op Stal 't Kabel: de finale van het Equitalentplan en de selectiewedstrijd van de 12 nieuwe beloften stonden op het programma!

Het aantal aanmeldingen voor de selectiewedstrijd was verrassend groot, (20 deelnemers!), we startten daarom al om 08.00 uur met de eerste proef. Grand Prix-jurylid Marlon van Wissen, verbonden aan het ETP, zat al vroeg klaar om alle proeven vakkundig te jureren.

Meteen na de laatste start gaven Marisa, talent van het jaar 2016, en Esmee een dressuurclinic onder begeleiding van Adelinde Cornelissen, die speciaal voor het beoordelen van de talenten van 2017

naar Nieuw Venneep was gekomen.

Vervolgens reden de 6 talenten hun finaleproef, op L1 niveau. Ook deze proef werd vakkundig gejureerd door Marlon van Wissen en onder de deskundige visie van Adelinde Cornelissen mede beoordeeld. Wat hebben de 6 talenten Anneke, Ben, Nynke, Zoë, Senna en Bobby het geweldig gedaan en wat was het tot op het laatst spannend.. maar Anneke Sloof pakte met kanjer Luciano de titel talent van het jaar 2017! In deze Kabelkrant kun je haar persoonlijke verhaal lezen.

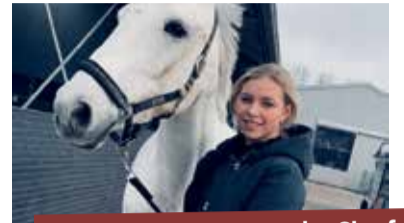
Na de bekendmaking van het Talent van het jaar werden de 12 beloften voor 3 maanden beloften training bekend gemaakt. Ben en Senna wilden graag weer in de beloften

training mee, dus de 10 hoogst scorende ruiters van die ochtend werden gelukkig gemaakt met een felbegeerd plekje!

Indy, Naomi, Seven, Danica, Isis, Tischa, Colin, Tessa, Celeste, Lisa, Senna en Ben rijden inmiddels ruim een maand in de beloftenles en maken nu al een grote ontwikkeling door. Op zondag 25 maart zal de selectiewedstrijd worden verreden waaruit 6 talenten voortkomen die gedurende dit jaar verder zullen trainen en ongelooflijk veel gaan leren.. Wat een mooi traject, dat niet tot stand had kunnen komen zonder de belangeloze medewerking van Adelinde en Marlon en onze zeer gewaardeerde sponsor Harry's Horse! Op naar weer een mooi nieuw Equitalentjaar!



In deze Kabelkrant



EquiTalent 2017: Anneke Sloof



VOEL! Coaching



Young Leaders Program



Esmee Regiokampioen Z2!

Volg je ons al op Facebook, Instagram & Youtube?



www.facebook.com/stalhetkabel



[stal_het_kabel](https://www.instagram.com/stal_het_kabel)



Stal 't Kabel

Iedere woensdag een nieuwe 'Kabelpraat' vlog!

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.

Clubkampioenen 2017:
F1 t/m F5: Claire Corveleijn
F6 en hoger: Danica Hoogenboom





Hoe gaat het met... de Young Leaders van Stal 't Kabel?

Inmiddels zijn er 30 young leaders actief op Stal 't Kabel in 3 verschillende groepen, op woensdag met coach Ingrid en op zaterdag met coach Rosalynn. Er zijn nu 2 badges afgerond en we zijn sinds januari met de derde bezig: kennis van het harnachement en voor de niveau 2 ylp-ers de kantine-assistentbadge. We zullen even een klein verslagje doen van wat we allemaal hebben gedaan de afgelopen periode!

De kinderen hebben geleerd wat er allemaal moet gebeuren naast het rijden. Het werk op stal is niet altijd leuk en soms zwaar, dus er werd een groot beroep gedaan op het doorzettingsvermogen en de discipline van de kinderen. Samenwerken staat hoog op de lijst bij het ylp, daar begint alles mee en dat doen de kinderen super!!

De verzorging en gezondheid van het paard is uitgebreid aan bod gekomen, ziektes en aandoeningen en hoe je deze signaleert en wat je kunt doen om dit te helpen voorkomen. Daar kwam stichting Brooke in het verhaal terecht. In landen als Egypte en Pakistan hebben mensen paarden en ezels nodig als werkdier en het ontbreekt hen vaak aan de kennis en middelen om goed voor hun dier te zorgen. Stichting Brooke biedt veterinaire hulp op locatie en leert de mensen daar hoe ze beter voor hun dieren kunnen zorgen, dit is geen onwil maar meestal onwetendheid. Fem, vrijwilliger van Brooke, heeft bij beide groepen een presentatie gegeven over de stichting en dit sprak de kinderen enorm aan.

Een actie werd op touw gezet, deze heeft zondag 28 januari plaatsgevonden: een poets-opzadelcursus voor ouder en kind, geheel in handen van onze young leaders, waarvan de opbrengst geheel ten goede kwam aan Brooke. Wat was het enorm geslaagd.. Bijna 30 deelnemers hebben onder de deskundige leiding van onze young leaders gedurende een uur uitleg gehad over goed poetsen en opzadelen, in de kleine bak. Fem was er ook, met veel informatie om uit te delen en om jam, geurzakjes, kaarten en nog veel meer te verkopen voor Brooke.



Dat leverde in totaal een geweldig bedrag van meer dan €300,- op dat direct naar de stichting is gegaan! Namens Brooke mogen wij hun onuitsprekelijke dank doorgeven aan iedereen die hieraan heeft mee gewerkt, heeft gedoneerd of nu een lekker Brooke jammetje op de boterham smeert.

Wij vinden het geweldig en zien de kinderen allemaal op hun eigen manier ontwikkelen, in de omgeving waar ze zich fijn voelen en waar ze allemaal dezelfde passie delen. Trots!

Voor meer informatie over het YLP, ga naar www.stal-hetkabel.nl en volg de Young Leaders van Stal 't Kabel op onze eigen Facebookpagina!

Groetjes van coach Rosalynn en coach Ingrid



Laatste nieuws

Paarden update

Impress, Jamaica en Jovi (de paarden van Rosa Sporthorses) zijn de laatste tijd verkocht. Marisa heeft Jovi gekocht, dit duo zullen jullie dus vast nog tegen komen op stal!

In de stallen bij de parkeerplaats komen weer een aantal bekenden te staan. ML & Robbert komen met hun paarden **Capone, Grijs en Beer** weer gezellig bij ons op stal staan!

Er is ook een aantal pensionpaarden verkocht: **Windsor, Airforce en Mayflower** hebben allemaal een nieuwe eigenaar gevonden.

Tot slot is/wordt er ook nog wat geschoven bij de manegepaarden. **Jessie** is er bij gekomen en **Britt** wordt binnenkort verkocht, zij blijkt helaas niet voldoende geschikt als manegepaard.



Anneke Sloof

EquiTalent Talent van het jaar 2017.

Hi! Ik ben Anneke Sloof, ik ben 17 jaar oud en heel misschien heb je wel eens voorbij zien lopen op stal. Ik rijd al een hele lange tijd bij Stal't kabel en vond het dus super gaaf toen ik te horen kreeg dat ik deel mocht nemen aan het eerste EquiTalent plan!

Samen met Luciano begon ik aan deze nieuwe uitdaging. Ik kwam in een groep terecht met allemaal andere meiden die al veel verder waren in het rijden dan ik, daar heb ik heel veel van opgestoken. Luciano is natuurlijk een professor als het draait om dressuur en met de hulp van Sanne werden we steeds beter in de samenwerking. Ik leerde om doelen te stellen en echt daarvoor te gaan trainen en uiteindelijk te presteren op mijn eerste KNHS wedstrijden. Aan het einde van het jaar ben ik derde geworden, waar ik super trots op ben!

Dat jaar daarna ben ik doorgeslagen met Luciano en op de vrijdag ging ik op Gerard rijden. Met Luciano ging het steeds beter, ik kreeg steeds meer zin in de wedstrijden en we mochten overstap maken naar de L1. Het tweede jaar ging super snel en eindigde

in een spannende finale. Ik was zooo blij toen ik hoorde dat ik equitalent 2017 was geworden met als prijs een jaar lang een eigen paard!

Dat paard is Jack geworden omdat Luciano jammer genoeg te oud is om intensiever mee te gaan trainen. Ik heb nu de eerste maand met mijn 'eigen' paard doorgebracht en ik vind het super leuk om met Jack te trainen. In plaats van groepslessen heb ik nu privélessen van Sanne en daar leer ik super veel van. Ik ben nu vooral aan het trainen aan de communicatie met Jack, dat gaat elke week beter. Ik heb super veel zin in het komende jaar met allemaal nieuwe uitdagingen en natuurlijk hoop ik samen met Jack te knallen op de wedstrijden!

Anneke

VOEL! Coaching met paarden

De cursus 'Met zelfvertrouwen naast en op je pony' is in januari gestart. Zes jonge meiden die in drie lessen met een pony werken aan een groter zelfvertrouwen, zien direct resultaat als ze iets in hun gedrag of houding veranderen. Ze kunnen de pony vanaf de grond inmiddels zonder hoofdstel, halster of touw leiden en zien hoe de pony reageert op hun gevoel en gedrag. Veel lol, succeservaringen en het paard beter begrijpen is een echte boost voor hun zelfvertrouwen!

Ook voor volwassenen komt er een mooie workshop aan waarin ouders het paard als kudde- en vluchtdier beter leren begrijpen. Tot 13 februari?!

Hengstenkeuring

Onze knappe Fiesta is 9 februari naar de Hengstenkeuring voor het Welsh stamboek geweest. Helaas is hij niet door, dus nu wordt hij opgeleid tot sportpony!



Activiteiten 2018



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: €10, inclusief een glaasje limo na het rijden.

Februari

- 4 Ponystappen
- 11 Pas de Deux - *Sprookjes*
- 18 KNHS



Pas de Deux *Sprookjes*

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

Datum: 11 februari
Kosten: €10 p.p.

Maart

- 4 Ponystappen
F1 proefjes oefenmiddag
Spring inschrijffles
- 11 KNHS
- 18 FNRS proeven
- 25 Selectiewedstrijd Talenten EquitalentPlan
Proefgerichte clinic Marlon van Wissen

Springdag ledere 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.

April

- 1 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 8 KNHS
- 22 Springen & Vaardigheid

Crossdag In de zomermaanden

Zodra het weer en de bodem het toelaten organiseren we crosslessen. In een klein groepje krijg je 1 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

- 6 Ponystappen
Spring / cross inschrijffles
- 10 Jumping Maassluis
- 13 KNHS
- 19 t/m 21 Ponyweekend
- 27 KNHS

Ponyweekend Slapen op de manege!

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

Datum: 19, 20 & 21 mei
Kosten: €185
Leeftijd: vanaf 7 jaar.

Juni

- 3 Ponystappen
Cross inschrijffles
- 10 FNRS proeven
- 15 t/m 17 Concours Haarlemmermeer



Juli

- 1 Ponystappen
F1 & F2 proefjes oefenmiddag
Cross inschrijffles
- 8 Equilon
- 15 Clinic Marlon van Wissen
- 21 & 22 Eventingweekend
- 29 KNHS

Equilon

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

Datum: 8 juli
Kosten: €30 per team
Niveau: vanaf Vaardigheid 1.



September

- 2 Ponystappen
Cross inschrijffles
- 9 FNRS proeven
- 16 KNHS
- 23 Open dag
- 30 Clinic Sanne Beijerman

Oktober

- 7 Ponystappen
F2 proefjes in tenue met JURY!
met jury
Spring / cross inschrijffles
- 14 KNHS
- 28 FNRS proeven

Opgeven of meer informatie over de activiteiten

Wil je je opgeven voor een van de activiteiten of wil je nog iets meer informatie? Stuur dan een mail naar info@stalhetkabel.nl

Een aantal weken voor de desbetreffende activiteit hangen we een inschrijfflijst op het prikbord in de hal. Hierop kunnen jullie je ook opgeven.

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: 16 december

December

- 2 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 9 FNRS Clubkampioenschappen
- 16 Finale EquitalentPlan
- 22 Vrijspringen & Kerstborrel
- 27 t/m 31 Kerstlease, geen manegelessen



22 juli t/m 5 augustus Zomersluiting

Augustus

- 6 t/m 10 Zomerlease
Cross inschrijffles
- 26 KNHS



November

- 4 Ponystappen
Spring inschrijffles
- 11 Jumping Indoor Maassluis

2019

Januari 2019

- 1 Manege gesloten
- 7 Ponystappen
Oliebollenspringen
Nieuwjaarsborrel



King heeft ijzers

King had de laatste tijd weer erg last van zijn hoefjes en heeft nu hoefijzers gekregen.

Het is heel belangrijk dat jullie King & Nemo **GEEN SNOEP** geven, hier worden ze ziek van en krijgt King weer veel pijn aan zijn hoeven. Verwen ze dus maar met een aai in plaats van met snoepjes en andere lekkernijen.

Storm overleefd

We hebben de storm van afgelopen januari redelijk goed doorstaan. Het dak ligt er nog op, al was dit wel even spannend! Hier en daar is er wel wat schade aan het dak ontstaan, maar dit wordt de komende tijd gerepareerd.

De paarden vonden het erg spannend maar er zijn geen ongelukken gebeurd.

Reclameborden

In de grote en kleine baan is plek voor sponsorborden. Neem contact op met Ronald voor meer informatie hierover: ronald@stalhetkabel.nl

Starterspakket

Eind januari is er weer een nieuwe startersgroep begonnen. 9 enthousiaste ruiters die binnen 5 weken de beginselen van het paardrijden en alles er omheen leren. Hierna zullen zij instromen in in de 3/4-lessen.

India bij de Junioren

India & haar paard Call me Handsome zijn samen voor het eerst bij de Junioren gestart. Dit is een aparte categorie Z2 dressuur voor ruiters van 16 t/m 18 jaar.



Ramzi

Enkele jaren geleden kwam Ramzi bij ons op stal. Hij begon als manegepony maar al snel werd hij geleased en daarna gekocht door Suzanne Beets & Rachel Weij. Zij hebben jarenlang erg veel plezier met hem beleefd, maar helaas kreeg hij de laatste maanden last van diverse blessures. Na veel rust en revalidatie is gebleken dat hij helaas niet meer beter zou worden. Begin februari is hij ingeslapen.

We wensen jullie heel veel sterkte met dit verlies!

Kijk- en luisterlessen

Publiek welkom bij de lessen

Iedere (+/-) 6 weken is er de mogelijkheid om een kijkje te komen nemen bij de lessen. Normaal gesproken verzoeken wij het aanwezige publiek om plaats te nemen in de kantine, dit is voornamelijk bevorderlijk voor de rust en concentratie tijdens de lessen. Maar een keer per 6 weken is er nu de mogelijkheid om een kijkje te komen nemen op de tribune.

Voor 2018 zijn dit de volgende weken:

5 - 10 maart
 16 - 21 april
 28 mei - 2 juni
 9 - 14 juli
 20 - 25 augustus
 1 - 6 oktober
 12 - 17 november.

Ministerie op bezoek

Woensdag 14 februari komt een afvaardiging van het ministerie van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) bij ons op bezoek omdat ze zeer geïnteresseerd zijn in het YLP. Zij krijgen een rondleiding over ons bedrijf en uiteraard ook een uitgebreide presentatie over het Young Leaders Program!



Esmee haar pony's

Esmee heeft zondag 4 februari de Regiokampioenschappen Z2 gereden met haar pony Miracle. En zij zijn deze dag 1e geworden, oftewel

Regiokampioen Noord-Holland Z2 C pony's!

Nu mogen zij door naar het NK, dit vindt 17 maart plaats op het KNHS centrum in Ermelo. Heel veel succes Esmee & Miracle!



Domino

Ook heeft Domino zijn eerste Z2 proef succesvol gelopen. Het eerste winstpunt is binnen! Ze zijn nu hard aan het oefenen voor hun Kür op muziek.

RVNV zoekt nieuwe leden

Wat maakt Rijvereniging Nieuw-Vennep zo leuk? Dit is wat onze vereniging onder andere te bieden heeft:

- Proefgerichte clinic van Grand Prix jury.
- Een keer per jaar wedstrijdbegeleiding Sanne Winters.
- Bij thuiswedstrijden krijg je korting, als je aan allemaal deelneemt dan betaal je omgerekend slechts 10 euro contributie.
- Oefenspringen



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, Louise Ignasse, Arthur Fickel, 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.

Sponsor in the spotlight

De sponsor van deze krant is
 De Hypotheker (Uithoorn & Nieuw-Vennep)

Je hebt al genoeg te doen als je gaat verhuizen. Daarom regelen wij **alles** rondom je hypotheek.

Dit is een van de **Jazekerheden** van De Hypotheker.

Meer informatie op hypotheker.nl/jazekerheden



Jazeker. De Hypotheker.

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Uithoorn Marktplaats 7 (0297) 52 36 90
 Nieuw Vennep Vennepershof 98 (0252) 62 91 11