

Column

'Weer naar school'

JAA! De scholen zijn weer van start gegaan en dat betekent naast leren, ook weer lekker in het ritme komen van sporten en bewegen.

Hoe lekker is het om naast de inspanning die een kind moet leveren op school, in de vrije tijd lekker te ontspannen door middel van sport. Sporten zorgt er niet alleen voor dat je lekker in je vel zit, maar het is ook een belangrijke factor in het onderhouden en leren van sociale vaardigheden. Denk hierbij aan het leggen van sociale contacten, samenwerken, doelen stellen, omgaan met teleurstellingen en weerbaarder worden.

Het is naar mijn mening dus heel belangrijk dat kinderen in deze tijd, naast alle verplichtingen, ook de kans krijgen om nog kind te kunnen zijn tijdens het sporten en/of spelen.

Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de effecten van sporten op de hersenen en het leervermogen bij kinderen. Hieruit blijkt onder andere dat kinderen het beste huiswerk kunnen maken ná de sport. Beweging bevordert de bloedsomloop en zorgt er op die manier voor dat er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Hierdoor kan de leerstof beter worden opgenomen en is het leren na sport dus effectiever. Tevens werkt het hetzelfde als bij volwassenen, na een lange (werk)dag lekker even je hoofd leegmaken, je batterij opladen om je vervolgens weer te kunnen concentreren op de volgende taak. In mijn eigen praktijk gebruik ik dit principe ook, na een lange spanningsboog even lichamelijke bewegen, waardoor de kinderen zich weer volledig op het volgende kunnen focussen.

Mijn advies hierin is dus: geef je kinderen de mogelijkheid om lekker kind te kunnen zijn en een sport te beoefenen of (buiten) te spelen na een schooldag. Naast het lichamelijke effect, is het geestelijke effect nóg belangrijker. Beweging zal niet alleen pluspunten bieden op onderwijsgebied, maar belangrijker nog is de ontwikkeling op sociaal emotioneel gebied.

Op naar een leerzaam & sportief jaar!

Juf Jaymie

Leerkracht speciaal Basisonderwijs, remedial teaching, bijles & huiswerkbegeleiding.
www.jaymiebakker.nl



Evenement: Open dag 2018!

Zondag 23 september vindt onze jaarlijkse Open dag plaats.

Tijdens de open dag is er een vol programma met demonstraties van onze ruiters en vele activiteiten zoals ponystappen, pony poetsen, met een pony op de foto, knutselen. Daarnaast staan er leuke kraampjes in het Strodorp en is het terras uiteraard geopend voor een hapje en drankje!

Kom allemaal gezellig langs! We beginnen om 13.00 uur, tot dan!



Zondag 23 september
13.00 - 16.00 uur.

Iedereen is welkom!

In deze Kabelkrant



Talenten op Horse Event



Paarden update



Instructrice Diana



Vrijwilliger Astrid

Kabelcross 2018 eerste editie van een mooi evenement!

In juli vond onze eerste Kabelcross plaats en wat was dat gaaf!

Vrijdag was er crosstraining, zaterdag een oefencross met hindernissen op ons crossterrein en rondom de wei. Zondag streden manegeteams tegen elkaar met dressuur, springen en crossen. We hadden fantastisch weer en iedereen heeft enorm genoten. Dit gaan we volgend jaar zeker weer doen!

ViaSuusfotografie en D.Bader photography hebben mooie foto's gemaakt van dit evenement.



Sanne & Ulixes Grand Prix!

Jaja, het is ze eindelijk gelukt! Sanne en Ulixes hebben na jarenlang trainen het hoogste niveau van de dressuur behaald: de Grand Prix!



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

Bekijk hier onze 'Kabelpraat' vlogs!



Hoe gaat het met... de 6 talenten van Stal 't Kabel en talenten Anneke en Marisa?

De talenten hebben weer aan mooie evenementen meegedaan!

- Tijdens Concours Hippique Haarlemmermeer allemaal mogen meerijden bij de wedstrijd
- 4 van de talenten mochten op Horse Event meerijden in workshop van Marion Schreuder (Isis, Celeste, Naomi en Tischa) Ben en Tessa waren mee als groom!
- Anneke is met Jack aan een goed wedstrijd seizoen bezig. Ze starten met succes in de L1 en de winstpunten voor L2 zijn bijna binnen!
- Marisa heeft het afgelopen half jaar keihard getraind met haar mooie jonge paard Jovi en zijn klaar om volgend seizoen te shinen in de wedstrijdrijning!!

Samen houden we het netjes!

We zijn erg zuinig op onze spullen en hopen dat jullie er samen met ons goed voor willen zorgen, daarom nog even wat 'regeltjes' op een rij zodat we met z'n allen voor kunnen zorgen dat alles netjes en heel blijft!

ZADELS Dekje laten drogen. **SINGEL HALSTER** Buiten aan haakje naast aan de zadels laten zitten, ophangen aan het haakje of over het zadel. de stal, binnen aan de kapstok.

BEUGELS omhoog doen, ook bij het terug hangen op de zadelsteun. **ZWEPEN** Terugleggen op de bakrand van de binnenbak.

ONDERLEGGERS en **BONTJES** bij het zadel van het desbetreffende paard houden. **MEST** Opruimen als je paard buiten zijn stal mest, dus tijdens het poetsen of tijdens het van/naar de stal lopen.

HOOFDSTEL Bit schoonmaken en hoofdstel netjes (recht) terug hangen. **GELEENDE SPULLEN** zoals **body-protector**, **laarzen** en **caps** graag netjes terug leggen in de **kast** of in de **tribune**.

PEESBESCHERMERS na gebruik **schoonmaken** en in de **kast** leggen.

BORSTELS Terug in het **tasje** en aan de stal hanger, niet voor de stal leggen of buiten laten liggen. **AFVAL IN DE PRULLENBAK!**

Dankjulliewel!



Diana Woppenkamp Instructrice & dressuuramazone

Hallo allemaal,

Mijn naam is Diana de Bolster, ik ben 38 jaar en woon met mijn man en hond Jax in Leiden.

Sinds april 2017 werk ik op Stal 't Kabel! Ik verzorg de lessen op dinsdagochtend en –middag, donderdagmiddag en –avond en zaterdag!

Daarnaast verzorg ik op dinsdag en woensdag de paarden met alles wat daarbij komt kijken. Stallen uitmesten, paarden buitenzetten etc.

Ook het verzorgen en controleren van het harnachement valt onder mijn verantwoordelijkheid. Het is belangrijk dat alles veilig en heel is voordat iedereen op de pony stapt! Ik vind het daarom ook heel belangrijk dat iedereen netjes met deze spulletjes omgaat, en alles na het rijden schoonmaakt en weer correct terughangt. Daar word ik blij van!



Ik heb de Orun opleiding gevolgd en in het verleden ook op andere stallen gewerkt en veel paarden uitgebracht op wedstrijden. Op stal 't Kabel kan ik helemaal mijn ei kwijt in het werken met de paarden en het lesgeven!

Ik heb zelf ook een paard: Don Juan Diaro (Don), hij is 6 jaar oud en dit jaar heb ik met hem NK mogen rijden, we mogen nu Z starten! Don staat niet op 't Kabel maar in Noordwijk, vlakbij mijn huis.

Op de open dag zullen wij met de andere instructeurs een demo geven, leuk als jullie komen kijken!

Groetjes Diana

Klasse A



Equilon 2018

Het was wederom een stralende dag tijdens onze jaarlijkse Equilon! Onder de stralende zon hebben alle teams weer keihard gestreden voor een plek op het podium!

Klasse A

3^e plaats the Cowgirls, 2^e plaats de Snelle Planga's en 1^e plaats de T-tjes!

Klasse B

2^e plaats de Glebbinkies en 1^e plaats Veni Vidi Vino!!

Klasse B

Laatste nieuws



Kabel Vakantiedag

Onze allereerste Kabel Vakantiedag was een succes deze zomer!



Voltige Hippiade

Onze voltigetoppers hebben ook dit jaar weer deelgenomen aan de Hippiade.

Team Connery behaalde een 6^e plaats en Team Joris eindigde op de 4^e plaats.

Een hele mooie prestatie!

Stage Frankrijk

Sanne Kroonsberg volgt een paardenopleiding op het Aeres MBO in Barneveld. Begin september is zij met haar paard Zino voor 7 weken naar Frankrijk vertrokken. Ze gaat hier stage lopen bij een springstal.

Activiteiten 2018



September

- 2 Ponystappen
Cross inschrijfles
- 9 FNRS proeven
- 16 KNHS
- 23 Open dag



Oktober

- 7 Ponystappen
F2 proefjes in tenue met JURY!
Cross inschrijfles
- 14 KNHS
- 28 FNRS proeven

November

- 4 Ponystappen
Spring inschrijfles
- 11 Jumping Indoor Maassluis

Finale EquiTalent Plan

Een spannende dag voor de 6 talenten! Ze rijden hun finale-proef. 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 inschrijfles
- 9 FNRS Clubkampioenschappen
- 16 Finale EquiTalentPlan
- 22 Vrijspringen & Kerstborrel
- 27 t/m 31 Kerstlease,
geen manegelessen



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 inschrijffijst op het prikbord in de hal. Hierop kunnen jullie je ook opgeven.



2019

Januari 2019

- 1 Manege gesloten
- 7 Ponystappen
Oliebollenspringen
Nieuwjaarsborrel



Paarden update

Er is de afgelopen maanden weer veel veranderd wat betreft de paarden die bij ons op stal staan. Een aantal zijn verkocht en er staan veel nieuwe 'gezichten'. Daarom hierbij even een update!

MANEGEPAARDEN

Na een mooie zomer op de wei met haar vriendinnen, was de tijd gekomen voor onze lieve Lisa.....

Ongelooflijk veel ruiters hebben van haar geleerd, genoten, over hun angst heengekomen en/of mooie resultaten geboekt bij de proevendagen!!

Wat is het toch verdrietig als het dan niet meer gaat. Heel blij dat dit paard jaren keihard voor ons heeft willen werken! We zullen haar vreselijk missen!

Onze 2 nieuwe manegetoppers zijn **Suzie & Boris!** Suus kennen jullie misschien nog wel, dit was

voorheen de pony van Esmee.

Destijds is ze verkocht maar nu weer terug bij ons op stal. Ze doet het supergoed in zowel de 3/4-lessen, dressuurlessen als de springlessen en heeft al veel harten veroverd. Boris is een nieuwe D-pony hij ziet er erg knap uit en is ook nog eens heel lief!

De training van **Fiësta** gaat erg goed, dus hij is klaar voor een nieuwe eigenaar. Zaterdag 6 oktober gaat het naar de *Elite dressage pony sales* veiling.

VEULENS

Op de veulenvveiling in Borculo hebben Ronald & Sanne het hengstveulen **No Pun Intended** (Rousseau x Jazz x Contango) gekocht.



Suzie

Verandering instructeurs

Momenteel vinden er wat verschuivingen plaats. Hierbij alle wijzigingen even op een rijtje!

Vrijdag 16-18 voor vast Maxine Arnst en tevens vaste inval op vrijdagavond 19-21

Zaterdag Roos:
10-11 starterspakket
11.00-11.45, 11.45-12.30, 12.30-13.15 de 3/4-lessen

Zaterdag Diana:
10-11 om de week combiles dressuur
11-12 groepsles dressuur
12.30-13.30 starterspakket volwassenen
13.30-14.30, 14.30-15.30 groepslessen dressuur

F2 proefjes

Zondag 7 oktober kunnen onze jongste ruiters weer een proefje rijden. Deze keer wordt de F2 proef door een echte jury gejureerd en een officieel wedstrijdtenue is dan ook verplicht.

Rij je in de kleine baan en lijkt het je leuk om een proefje te rijden? Geef je dan op via info@stalhetkabel.nl

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.

Starterspakketten

In oktober gaat er weer een nieuwe startersgroep van start. 8 enthousiaste ruiters (vanaf 7 jaar) die binnen 5 weken de beginselen van het paardrijden en alles er omheen leren. Hierna zullen zij instromen in de 3/4-lessen.

Naast het starterspakket voor de jeugd bieden wij in oktober ook een **starterspakket** aan voor **vol-**

wassen. Deze cursus is 4 zaterdagen, startend op zaterdag 6 oktober. Tijdens de les wordt er een 1/2 uur paardgereden en een 1/2 uur begeleid op stal.

De kosten hiervoor zijn €100,- en we hebben nog wat plekjes vrij!

Nieuwe vrachtwagen

Misschien hebben jullie hem al zien staan of voorbij zien rijden: onze splinternieuwe vrachtwagen! Sponsor Vervloed heeft het mede mogelijk gemaakt dat wij de paarden nu op deze manier kunnen vervoeren, we zijn er super blij mee en hopen op vele veilige kilometers.



Kijk- en luisterlessen

Normaal gesproken verzoeken wij het publiek om plaats te nemen in de kantine. Maar eens per 6 weken is er de mogelijkheid om een kijkje te komen nemen bij de lessen.

Voor 2018 zijn dit de volgende weken:

- 1 - 6 oktober
- 12 - 17 november.



Teamcoaching met paarden

Ministerie van Defensie

Op 4 september was er een team van acht medewerkers van het Ministerie van Defensie te gast bij Stal 't Kabel voor een dagdeel teamcoaching met paarden. Onder leiding van Simone van der Slot van 'VOEL! Coaching met paarden' en Ronald die de catering verzorgde in het pas verbouwde tuinhuis, genoot dit gezelschap van een dag teamontwikkeling bij Stal 't Kabel.

De super betrouwbare pony's Rocky en Jessie mochten onze gasten een spiegel voorhouden bij verschillende opdrachten die zij samen met de pony's moest uitvoeren. Het team, bestaande uit acht mannen en vrouwen, waarvan er slechts 2 ervaring hadden met paarden en sommigen een beetje angstig waren voor paarden, ging de uitdaging met wat twijfels aan: "Hoe krijg ik zo'n paard in beweging?" "Waarom volgt hij niet gewoon?" "Kan ik op het paard en mijn collega's vertrouwen?", waren onder andere vragen die de revue passeerden. Na het lunchbuffet ging de groep met wat meer vertrouwen in de paarden en elkaar weer de bak in en leerden zij elkaars kwaliteiten kennen en voerden ze nog enkele samenwerkingsopdrachten uit die steeds beter gingen!

Het plan, de rollen, ieders kwaliteiten en de taakverdeling werden steeds meer duidelijk, met als gevolg dat pony Jessy haar nieuwe kudde, het team, kon vertrouwen en volgen in de route die zij samen liepen.

Een mooie dag vol leerzame feedback, groei in vertrouwen en leren buiten de comfortzone werd ontspannen afgesloten met een drankje op het zonnige terras. Welk team volgt?

Vrijwilliger Astrid Blankenlee

Hallo allemaal,



Mijn naam is Astrid Blankenlee, 47 jaar oud, getrouwd met Marco en samen hebben we 2 kinderen Tim (15 jr) en Sanne (11 jr). Sinds april 2013 kom ik op Stal 't Kabel. Sanne die heel graag wilde gaan paardrijden maar nog te jong was daarvoor is toen begonnen met voltige. Wat een geweldige tijd en wat heeft ze een hoop geleerd van Manon Wallaart en lieve pony Mitch. Toen ze 7 jaar werd heeft ze de overstap gemaakt naar de dressuurlessen. Toen ik zelf negen jaar oud was heb ik een tijd paardgereden en door nu weer in contact te zijn gekomen met alle leuke pony's en paarden van 't Kabel begon het bij mij ook weer kriebelen. Echter heeft het nog wel even geduurd voordat ik zelf weer de stap heb genomen om paard te gaan rijden. Inmiddels rij ik al geruime tijd op de donderdagavond samen met een onwijs leuke groep dames bij Diana Woppenkamp. Ondertussen was ik ook gevraagd of ik de FNRS commissie wilde versterken. En dat wilde ik wel. Helpen bij onder andere de 5 dressuurwedstrijden die jaarlijks georganiseerd worden. Hierbij heb ik ontzettend veel geleerd en blijf ik nog steeds leren. Doordat we met onze groep van vrijwilligers rouleren in de werkzaamheden die gedaan moeten worden op zo'n dag is het heel leuk om te doen. Daarnaast help ik vaak bij het maandelijkse ponystappen op de zondagochtend. Heerlijk is dat toch om alle die blije kinderen te zien en ook heel leuk om vele elke maand weer terug te zien. Sommige kunnen niet wachten om met lessen bij ons op de manege te beginnen. En als er dan een partijtje gevierd wordt op de manege help ik regelmatig mee. Dan vertel ik de kinderen wat over de manege tijdens een rondleiding. Voor de zomervakantie van dit jaar is mij gevraagd of ik het leuk zou vinden om te gaan helpen bij het Young Leaders Program. Dit lijkt mij een geweldige uitdaging en in oktober zal er op de donderdag een nieuwe groep Young Leaders door mij begeleid gaan worden. Ik kijk hier enorm naar uit om er samen met de kinderen wat moois van te gaan maken.

Sponsor in the spotlight

De sponsor van deze krant is
Erna's Beauty uit Nieuw-Vennep

EXPERTS IN BEAUTY

Erna's Beauty heeft al ruim 30 jaar ervaring in pedicure, nagelstyling en manicure. Maar ook voor huidverzorging en huidverbetering kun je bij onze salon terecht. Dankzij de persoonlijke benadering van het team, wordt iedere schoonheidsbehandeling van ons uitgebreide aanbod een heerlijk moment om te ontspannen en je huid goed te verzorgen.



CADEAU

Bij een gezichtsbehandeling van 80 minuten
een Wenkbrauw Correctie t.w.v. € 22,50

Een wenkbrauw correctie geeft je een opener oogopslag. Zo creëer je als het ware een mini facelift. Het resultaat zijn goed geëpileerde en gestylde wenkbrauwen. Boek met de code #WBCOR

Erna's Beauty Eleastraat 85 Nieuw Vennep
 mail@ernasbeauty.nl 0252 347749 www.ernasbeauty.nl
 www.ernasbeauty.nl/amandasbeautyblog
 Facebook: ernasbeauty Instagram: ernas_beauty



Update Esmee

Internationaal debuut & NK!

Esmee is de laatste tijd veel op stap geweest met haar pony's Miracle en Domino. Hierbij enkele hoogtepunten:

In Exloo had ze haar Internationale debuut met Domino. Dit ging super goed! Dag 1 eindigde ze op een 15^e met 66% plaats en dag 2 zelfs op een 10^e plaats waardoor ze de laatste dag een Kur op Muziek mochten rijden! Hier scoorden ze ruim 68% wat goed was voor de 9^e plaats!

Met Miracle mocht ze Hippiade rijden. Dit is het Nederlands Kampioenschap in Ermelo. Tijdens het losrijden ging het heel erg goed en aan het begin van de proef ook nog, maar helaas tikte Miracle met zijn hoef tegen het hekje aan waardoor hij erg schrok en de rest van de proef heel gespannen was. Uiteindelijk scoorden ze nog wel 62,4% maar dit was niet genoeg voor een goede klassering.

Eind augustus hebben Domino & Esmee deelgenomen aan de 2^e selectie van de KNHS Talentendag en ze zijn geselecteerd voor het KNHS Talentenplan!

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, vernoemd 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.