JOEPIE! IK GA CROSSEN!

MAAR... WAT NU?

Superleuk! Eventing is misschien wel de allerleukste discipline van de paardensport!

We helpen jullie graag op weg, stap voor stap, zodat je goed voorbereid aan de start van je eerste eventingwedstrijd(en) staat. Dat is de officiële naam van een cross.

Eventing bestaat uit drie onderdelen:

- een dressuurproef
- een cross-country-omloop met natuurlijke en vaste hindernissen
- een springproef

1

Bekwaamheidsproef en inschrijving

Als je wil deelnemen aan een eventingwedstrijd moet je geslaagd zijn in de bekwaamheidsproef springen. **Veiligheid is heel belangrijk** bij eventing! Schrijf je voor je allereerste wedstrijd niet in een te hoge reeks in. Zowel jij als je pony/paard kunnen dan bijleren én genieten!

Als je voor een bepaalde reeks, bv. Aspiranten 60 (A60) inschrijft, dan rij je de dressuurproef, de cross en de springproef van die reeks.



Voorbereiding

2

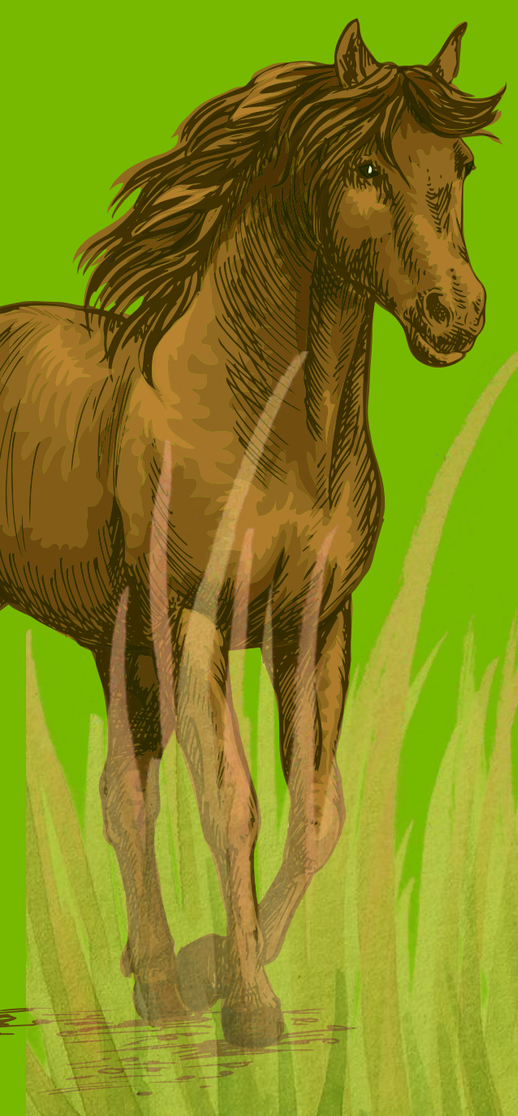
Een goede voorbereiding is net zo belangrijk als de wedstrijd zelf. Zorg dat je pony/paard in goede conditie is. Je gaat een aantal minuten moeten galopperen of draven in de cross-country en daar komen ook verschillende hindernissen bij. Als je regelmatig traint met je pony/paard, dan is de basisconditie meestal wel in orde. Twijfel je toch? Vraag raad bij clubleden met ervaring of zelfs aan je dierenarts.

Je gaat in de **cross** van start tot finish alleen op stap (vaak in galop). Zorg ervoor dat je **vlot kan galopperen in verlichte zit**. Dit kan je in de weken voor de eerste wedstrijd regelmatig oefenen. Het is daarnaast ook een goede oefening voor de conditie van je pony/paard én voor jouw conditie.

De **dressuurproef** van je reeks vind je op de website van LRV (https://lrv.be/diensten/wedstrijden/dressuurproeven). Probeer ze al een paar keer te oefenen!

De hoogte van je **springproef** is nooit hoger dan de hoogte waarvoor je inschrijft. Je vindt de hoogte van de reeksen (cross-country en springen) terug in het wedstrijdreglement van LRV voor reeks 1 tot en met reeks 5. Voor de aspiranten wordt de hoogte steeds vermeld.

Lees de reglementen voor eventing door of vraag uitleg aan je ouders of mensen met eventingervaring in je club. Ze kunnen je zeker helpen. Je vindt de reglementen via https://lrv.be/diensten/wedstrijden/reglementen



Wat heb ik nodig?

3

Dressuur

Voor je dressuurproef heb je hetzelfde materiaal nodig als voor je dressuurproef op een LRV-tornooi of een dressuurdag. Je (club)uniform met een tok met Sint-Jorisschildje. Vergeet je zadel en hoofdstel niet!

Springen

Vaak vindt het springen al voor de cross-county plaats. Je mag in dat geval al met je crossoutfit springen. Op een kampioenschap zal je meestal in je (club)uniform moeten springen.

Cross-county

Omdat veiligheid heel belangrijk is, is een **helm** en een FEI-levell-3-goedgekeurde '**bodyprotector**' verplicht. Heb je lang haar, draag je haar dan, alweer voor de veiligheid, in een **haarnetje**.
De kleur van je rijbroek, t-shirt of trui maakt niet uit, maar omwille van veiligheid **mag een trui met kap niet**. Over je bodyprotector draag je een **rugnummerhouder** met daarin je startnummer. Het is bovendien verplicht om een ingevulde medische fiche op een zichtbare plaats te dragen. Deze kan je ook via de LRV-website raadplegen.
Je kan rugnummerhouders van LRV aanschaffen op de dag van de wedstrijd voor 5 euro. Je vindt deze houders ook in de ruitersportzaken terug.

Als je goed rondkijkt op de wedstrijden zal je sommige deelnemers men een speciale **horloge** zien rijden. Dat is handig om binnen de toegestane tijd te finishen. In je eerste wedstrijden staat vooral genieten en bijleren voorop. Heb je meer ambitie en wil je hogerop in de eventing, dan is zo'n horloge misschien wel handig.

Daarnaast zijn **handschoenen**, **sporen** en/of **springzweep** ook toegestaan op deze wedstrijd. Voor het springen en de cross mag je je pony/paard ook **been-, pees- en/of hoefbeschermers** aandoen. Zorg er steeds voor dat deze **goed passend zitten**.



Heeft je pony/paard **hoefijzers**, dan is het ook verstandig om '**kalkoenen**' (vijzen) in te draaien. Het geeft je pony/paard steun en vertrouwen op grasbodems of bodems die er glibberig bij kunnen liggen.

4

De dag voor de wedstrijd

Het is eindelijk bijna zover! Je maakt je **pony/paard** en **al het materiaal netjes**. Zorg er zeker voor dat je alles mee hebt. Vooraf een lijstje maken helpt wel. Als je dan toch een lijstje aan het maken bent, maak dan ineens ook een lijstje met je **starturen voor elk onderdeel**. Ook dat is handig op de wedstrijddag zelf.

Op tornooi, indoor of voor de bekwaamheidsproef, heb je je springparcours al verkend. Voor een cross-country kan je de dag voor de wedstrijd al gaan verkennen. Het kan op de dag zelf ook nog altijd! Het is een aanrader om je parcours meerdere keren te verkennen. Het zijn vaak een heleboel hindernissen en een lang parcours dat je moet onthouden. Probeer de eerste keren dat je een cross verkent samen met ervaren mensen uit je club te doen. Of met ruiters/amazones die vertrouwd zijn met eventing en de reglementen.

Zorg dat je weet **welke kleur de hindernissen van jouw reeks** hebben. De reeks waar je voor ingeschreven hebt, kan bijvoorbeeld aangeduid worden met een oranje ster of paarse driehoek. Dan mag je alleen maar die hindernissen springen. Bij moeilijkere (combinatie)hindernissen, kan er ook een '**alternatief**' zijn. Dat is een gemakkelijkere route die een beetje meer tijd vraagt. Zorg dat je deze route ook kent.

Probeer de avond voor de wedstrijd **op tijd te gaan slapen**. Eventingdagen zijn vermoeiende dagen. Je bent een hele dag buiten en je hebt zowel te voet als op je paard heel wat kilometers af te leggen. Dan wil je fris en monter de dag beginnen.



LRV

De dag van de wedstrijd

5

Sta op tijd op zodat je pony/paard rustig zijn ontbijt kan opeten. Probeer ook goed op tijd te vertrekken zodat je op tijd op de wedstrijd bent.

Vergeet je **startnummer** niet op te halen op het wedstrijdsecretariaat of in de tent. Soms krijg je ook een overzichtje van de hindernissen mee. Je kan nu naar hartenlust gaan **verkennen**. Misschien wil je bepaalde hindernissen nog eens goed bekijken. Hou rekening met de wedstrijden die al bezig zijn en probeer niet in de weg te lopen van de deelnemers op het parcours.

Als je verkent met meerdere clubgenoten/vrienden, probeer dan **gefocust te zijn op het parcours**. Anders zou het wel eens kunnen dat je in de cross-country een hindernis vergeet of verkeerd aanrijdt.

Vergeet op deze dag ook niet om **voldoende te eten en te drinken**. Je pony/paard moet een hele dag in vorm zijn, maar jij ook! Voorzie voor je pony/paard voldoende water en eventueel een beetje hooi.

Ga **niet te veel inspringen** voor het springparcours en de cross-country. Je pony/paard heeft nog veel energie nodig. Een paar sprongetjes volstaan meestal wel om met vertrouwen aan de start te komen.

Denk eraan om **na je crossparcours** nog een tijdje uit te draven zodat de hartslag van je pony/paard rustig kan dalen. Beloon je pony/paard uitvoering! Jullie hebben, wat het resultaat ook is, weer een mooie prestatie geleverd als combinatie en weer veel bijgeleerd.
Nog even **draven en stappen** zal er ook voor zorgen dat je pony/paard beter en sneller zal recupereren.



Op de meeste wedstrijden kan je je pony/paard nog **afspuiten met water**. Begin met de benen en ga zo stilletjes aan naar boven. Het zal deugd doen en bovendien heb je een proper(e) pony/paard terug. Geeft je pony/paard eventueel wat water en hooi en beloon hem uitvoerig. Hij heeft het verdiend.

LRV

6

En dan nog even dit…

Heb jij ergens nog tijd over? Staat je pony/paard op de trailer/vrachtwagen en moet je nog eventjes wachten?

Ook van andere en ervaren deelnemers kan je veel leren. **Hou je ogen goed open vandaag!** Er valt heel veel te ontdekken.

Probeer in alle drie de disciplines **ontspannen te zijn en geef vertrouwen** aan je pony/paard. Het doel is genieten en bijleren. Winnen of medailles komen later wel. Ook als er iets misgaat, is het goed om rustig te blijven. **Jullie zijn allebei nog aan het leren en je kan niet leren zonder foutjes te maken**.

Moest het voor jou een topdag geweest zijn en heb je naast een foutloze springomloop en een foutloze cross-country ook een nette dressuurproef kunnen neerzetten, dan heb je misschien wel kans om in de prijsuitreiking te staan.
Meestal zal de prijsuitreiking aan het einde van de dag komen. Dit zal zo snel mogelijk gebeuren na de laatste deelnemer in de cross-country. Tussenuitslagen worden regelmatig gepubliceerd, maar de einduitslag kan pas later verschijnen. Reeksen en ringen lopen door elkaar en niet iedereen van jouw ring rijdt de cross-country onmiddellijk na elkaar.

Soms is het dus eventjes **geduldig** afwachten.

MAAR
GENIET! **Geniet** nog even na, ga ook even kijken naar je clubgenoten/vrienden en naar andere deelnemers!
Geniet van het landschap, van de sport en van de gezelligheid!



Heel veel succes op je eerste eventingwedstrijd! #beleefLRV