

# Een dag uit het leven van... Karin Donckers

Welke karakteristieken associeer je met Karin Donckers? Vraag het aan haar entourage en enkele eigenschappen blijven meteen boven: vastberaden, harde werker, een vechterij, een doorzetter pur sang. Karin knikt instemmend. Ze loopt niet over van talent, maar dat compenseert ze ruimschoots door haar niet aflatende inzet en werkkraft. Zo bereikte ze met

bepaalde middelen de top in de eventing. Op elk internationaal kampioenschap, van EK via WK tot OS, werd ze al eens vierde. De meest ondankebare plaats. En zolang ze die verdiende individuele medaille nog wint, zal ze niet stoppen. Ze werkt er elke dag keihard aan. Wij mochten een dagje met haar meelopen

Tekst: Kris Van Loo



WELKOM BIJ KARIN DONCKERS

Een kwartiertje, meer heeft Karin 's morgens niet nodig om zich aan de wereld te tonen. Concreet; om kwart voor zeven springt ze uit de veren en om klokslag zeven uur verzamelen de meisjes (lees: haar studenten) in de zadelkamer voor de briefing van de dag. 'Ik ben meer een avondmens. Om zeven uur is er briefing en ik tel exact de minuten uit die ik nodig heb om paraat te staan.' Exact 15 minuten dus, lang voor de spiegel zal ze niet gestaan hebben. Je merkt het niet eens, Karin is een no nonsense natural beauty. Rond 06.30h krijgen de paarden ontbijt, dat van Karin beperkt zich tot een perzik en enkele aardbeien, het streekproduct bij uitstek in Hoogstraten. 'Op wedstrijd sla ik nooit het ontbijt over, thuis gebeurt dat vaker.'



WAKKER WORDEN!

## 06.50h

Loes Van Gils is haar eerste paard al aan het rijden. Zij is een Nederlandse amazone die met drie paarden bij Karin gestald staat en vijf dagen per week in de voormiddag paarden traint voor Karin. Tine Magnus en Lisa Sabbe komen éénmaal in de week Karin bijstaan en krijgen als tegenprestatie les van hun grote voorbeeld. De werkzaamheden zijn inmiddels begonnen bij Stal Donckers

## 07.00h

Een zevental meisjes die kriskras door elkaar lopen op Donckers Stables druipen één voor één binnen in de donkere zadelkamer. Engels is de voertaal, begrijpelijk, de studenten van Karin komen uit Ierland, Groot-

Britannië, Nederland, Frankrijk en zelfs Rusland. Het dagschema wordt toegelicht, de taken verdeeld. Dinsdag is dressuurdag in stal Donckers. Stefan Hollanders komt om 08.00h lesgeven en Karin wil met vijf paarden opdraven en die moeten in de juiste volgorde op het juiste moment naar de buitenpiste gebracht worden. Iedereen krijgt een strak tijdschema mee voor een goed gevulde dag.



ONTBIJT OP DE KAMER

## 07.30h

Na de briefing volgt de check up van de paarden die op wedstrijd geweest zijn of moeten gaan, of die een intensieve training achter de rug hebben. De studenten laten de paarden op de harde bodem draven, Karin onderwerpt ze aan een manueel onderzoek van de rug, pezen en gewrichten. Haar bevindingen worden zorgvuldig genoteerd. Het is een dagelijkse routine 'We simuleren een wedstrijdkeuring, want we willen geen verrassingen. Zo'n controle is nodig, gisteren pikten we bijvoorbeeld een paard uit met een blein.'



DE SCHOOL VAN KARIN



BRIEFING MET DE JUF

## 07.50h

Met de briefing vers in het achterhoofd zwermen de meisjes uit elkaar. Het lijkt een minileger mieren dat exact weet wat van hen verlangd wordt. Paarden worden gezadeld, anderen mogen naar de weide, nog een andere groep vertrekt richting stapmolen. Alles en iedereen staat genoteerd in het dikke boek, naarmate de dag vordert worden meer en meer taken aangevinkt en doorstreept. Hier opereert een goed draaiend team dat met weinig woorden op elkaar is ingespeeld. In stal Donckers komen de paarden minimum driemaal per dag buiten; voor een training en wandeling, weidegang en stapmolen.



BRIEFING? FLETCHA VOELT ZICH NIET AANGESPROKEN

## 08.00h

Klokslag 08.00h rijdt Stefan Hollanders de parking op. Hij traint Karin al een tiental jaar. Met succes als je de progressie van haar dressuurscores volgt. 'We hebben elkaar gevonden', lacht Stefan: 'we geven de paarden een basis mee, waarbij we rekening houden met hun andere trainingen, in springen en conditie. Daarin proberen we een gulden middenweg te vinden tussen de drie disciplines. Het dressuurwerk mag geen afbreuk doen aan de andere onderdelen die inherent zijn aan een eventingpaard.' Karin zal de volgende



ELKE MORGEN WORDEN DE PAARDEN GECONTROLEERD

drie uur onafgebroken vijf paarden werken, aan een gemiddelde van veertig minuten per paard. Er wordt gewerkt op ontspanning, controle en zelfzekerheid. Een jury moet doorheen de proef constant de kwaliteit van het paard kunnen zien. Dressuur is hard labour. Er wordt veel geschakeld en het is een moeilijke evenwichtsoefening. Karin werkt onverstoort door en moet zelf ook veel overschakelen. Vijf verschillende paarden, evenveel verschillende aandachtspunten. Dit vereist opperste concentratie en geen enkel moment verslapt de aandacht. Karin is duidelijk bij de les. Stefan Hollanders beaamt: 'we kennen elkaar inmiddels door en door. Karin is een dankbare leerlinge omdat ze zo vastberaden is en altijd een mateloze inzet toont. Zij gaat er echt voor, altijd en overal en al die elementen samen maken dat zij in dressuur vandaag bovenaan staat.'



...VAN KOP TOT TEEN

Er wordt in snel tempo gewisseld van paarden. Terwijl Karin met één paard dressuur rijdt, wordt het andere al los gestapt langs de ring. Karin geeft een teken, ze wisselt van paard en een minuut later begint een nieuwe les. Hier wordt geen seconde verloren. 'Zeker als Stefan er is. Hij wordt per uur betaald en dan train ik in het tijdsbestek van drie uur liever vijf paarden dan drie paarden. We mogen dus zeker geen tijd verliezen', lacht Karin. Er staan enkele belangrijke wedstrijden op het programma, in Arville, Aken en Groot Britannië en die paarden moeten getraind worden. Lady Brown kwam als eerste aan de beurt, ze is van Karin en Alec van den Abeele en loopt in Arville de tweesterren cross. Sherkan de la Brasserie is de volgende, een zevenjarige ruiter van Michel en Jacques Pellaux, de eigenaar van Gazelle. 'Sherkan heeft lang in de Zwitserse bergen mogen grazen en kent nog niet veel. Hij staat hier nog niet zo lang en daar hebben we nog werk aan. Hamilton is zes en hebben we zelf gefokt, het is een embryo-eulen van Gazelle de la Brasserie met Bonnie Prince Charlie (Sheyenne de Baugy x Etréat) als vader.' Je moet een groot inlevingsvermogen hebben om bijna letterlijk van het ene op het andere paard te springen, waarbij elk paard een verschillende scholingsgraad heeft. Voor Karin Donckers maakt dat deel uit van je opleiding als eventer: 'op wedstrijd is het niet anders. Vier, vijf paarden zijn geen uitzondering en die rijden allemaal op dezelfde dag hun dressuur, cross en jumping. Die overstap en omschakeling leer je dus thuis. Ik geef toe, aanvankelijk had ik het daar moeilijk mee. Op wedstrijd rij je een groot traag paard en



DAGELIJKSE ROUTINE; DE STAPMOLEN

switcht naar een klein snel paard en vice versa. Dat vraagt aanpassing en die situatie simuleer ik thuis in de training. Vijf paarden dressuurmatig rijden met een trainer is effectief intensief en ik moet soms ook op mijn tanden bijten. Ook dat is een leerproces. Maar als je het thuis niet kunt verwerken, zal het op wedstrijd zeker niet lukken. Je moet altijd het beste uit je paard halen. Dat kan als je goed voorbereid bent en kan terugvallen op een solide basis. Het gebeurt dat je op wedstrijd voor je dressuurproef de indruk krijgt dat het beeld niet klopt. Je hebt nog tien minuten en in die korte tijdsperiode moet je voldoende flexibel zijn om in te spelen op het moment. Je moet kunnen anticiperen op elke situatie. Ik zoek thuis de extremen op, wat maakt dat ik op wedstrijd altijd nog reserve heb. Wie thuis keihard werkt heeft op wedstrijd verloop. Sommigen vragen hoe ik dat klaarspeel om vier paarden uit te brengen. Dan lach ik binnensmonds, thuis rijd ik vlot tien paarden per dag en geef ik nog enkele lessen. Met vier paarden op wedstrijd gaan is in mijn beleving dus heel ontspannend.



JOEPIE, IK MAG NAAR DE WEIDE

Karin en Stefan zijn communicerende vaten. Over enkele dagen is er wedstrijd. De dressuurproeven worden niet integraal doorgereden. De accenten liggen op de minpunten en Stefan ziet wat Karin voelt. Daarin vullen ze elkaar perfect aan. Ze zien allebei door elkaar door. 'Meestal kunnen we vooraf inschatten hoe het paard zal zijn op

wedstrijd en daar werken we aan.' Evenwicht en aanleuning zijn vandaag de aandachtspunten. 'Omdat ik veel verschillende paarden train, bestaat de kans dat je foutjes van het ene paard overneemt naar het ander paard. Daarom is er Stefan die me een spiegel kan voorhouden', weet Karin. Stefan knikt: 'paarden zoeken ook hun weg en proberen je te laten rijden zoals zij het graag willen. Ze manipuleren hun ruiter en daar mag je niet aan toegeven. Dat is een gevaarlijke valstrik voor elke ruiter. Je moet slimmer zijn dan je paard.' Stefan



EEN OPSTAPJE VOOR DE RUG... VAN HET PAARD

Hollanders komt in regel één keer per week naar Karin. Voor belangrijke wedstrijden worden extra lessen ingepland. 'Niet zelden voorzien we voor de afreis naar een wedstrijd nog een les en kan het zijn dat we om 05.30h 's morgens al aan het trainen zijn. Of om één uur 's nachts. Ook dat is topsport. Geen resultaat zonder hard werk.'

## 11.15h

Vijf paarden zijn afgewerkt, Stefan Hollanders neemt afscheid, Karin heeft even tijd voor een korte pauze. De thermometer wijst al naar de 30°. Karin gaat even zitten, neemt een slok water, een perzik en aardbeien: 'mijn gevoel na een voormiddag dressuur? Soms denk ik dat ik redelijk goed bezig ben en na zo'n lessenreeks kom ik weer tot het besef dat het nog niet goed genoeg is.' Een dag van Karin is een constante



EERSTE LES MET STEFAN HOLLANDERS



**Bouw- & Milieuv vergunningen**  
**Mestadministratie**

Gratis nummer 0800 90 910

www.dlv.be



info@dlv.be



**Pavo**

www.pavo.net

**Pavo brokken duur?**

De brokken van Pavo bevatten zoveel energie dat u minder hoeft te voeren. Goed voor de portemonnee!

feeding excellence

Voor meer info: Tel : +32 (0)51 33.51.08

