

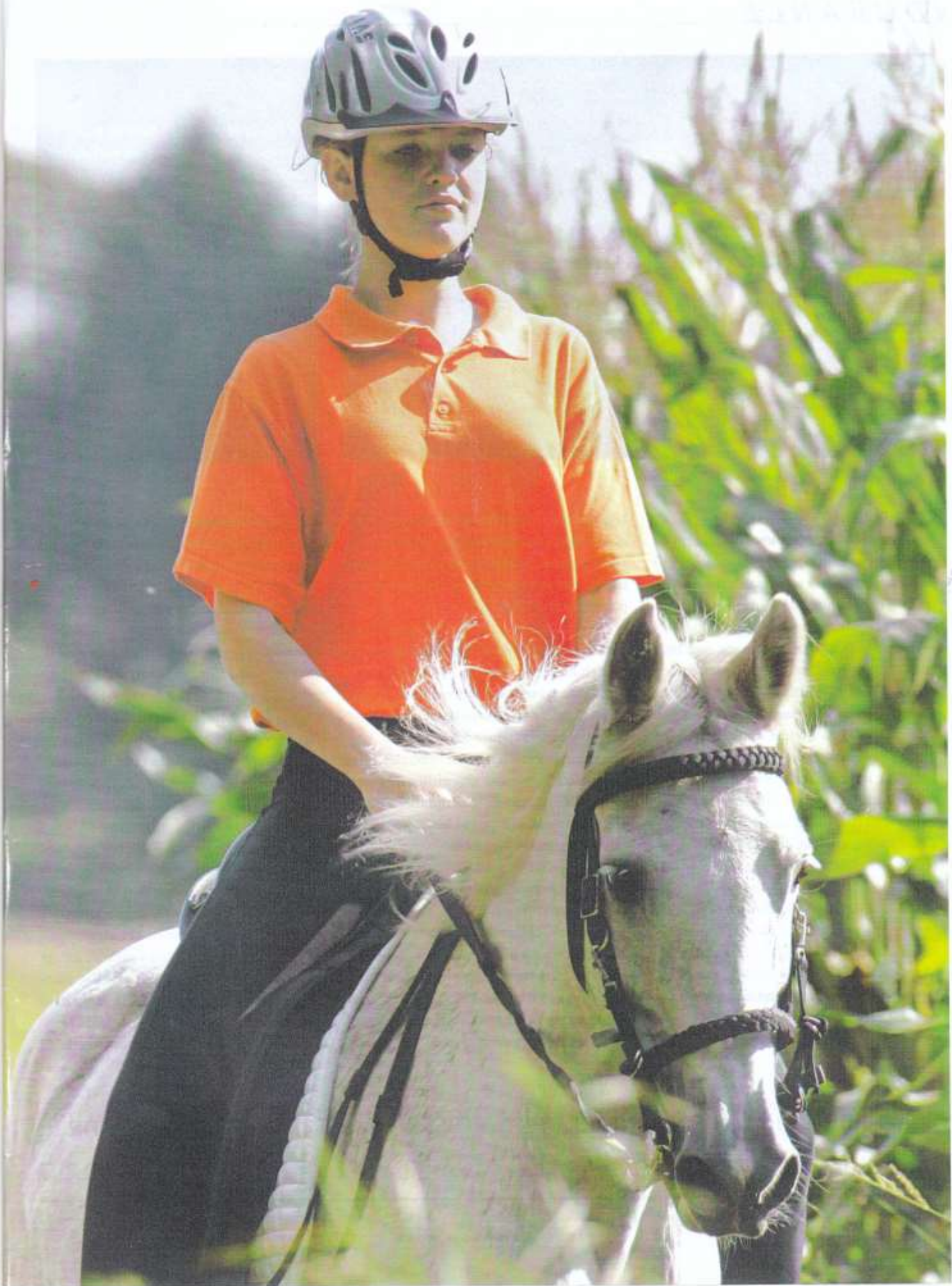
A young woman with blonde hair, wearing a dark riding helmet and a bright orange short-sleeved shirt, is riding a white horse. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The horse is facing forward, and its head is the central focus of the lower half of the image. The background is a blurred outdoor setting, likely a riding arena or field, with green grass and some structures visible in the distance.

Caro en Yara de Boer

## 'A way of life'

Endurance werd hun met de paplepel ingegoten. Zowel vader Gert Jan als moeder Monique De Boer reed (inter)nationaal op hoog niveau in deze sport. Hun dochters Yara (15) en Caro (18) zijn opgenomen in het A-kader bij de jeugd en gaan zo goed als zeker naar het wereldkampioenschap endurance voor Young Riders in Bahrein in december. Hoe is het om op te groeien in een endurancefamilie en wat verwachten zij van het WK?

TEKST: SUSANNE NIEUWENBROEK • FOTO'S: MARION KEUZER





## Caro de Boer

Caro de Boer woont in Enschede, waar haar ouders Manege Het Rutbeek runnen. Caro is dit jaar gestart met de Masterclass in Deurne en is vastbesloten later 'iets' in de paarden te gaan doen. De dagen dat zij niet op school zit, helpt ze mee op de manege, rijdt ze handelspaarden en traint ze haar eigen paarden Candor en Marco. Met de elfjarige Candor rijdt Caro endurance, met de hengst Marco rijdt ze springwedstrijden op Z-niveau. Caro heeft in haar endurancecarrière al vijf keer een 120 kilometer gereden en werd in 2004 eerste op deze afstand tijdens een wedstrijd in Peer.

### Caro de Boer

#### *Waarom is endurance jouw favoriete sport?*

'Ik ben opgegroeid met paarden en ook met de endurance. Zowel mijn vader als moeder reed internationaal op hoog niveau. Dat je dan besmet raakt met het endurance-virus is natuurlijk niet zo vreemd. Ik vind endurance erg leuk, omdat je over veel doorzettingsvermogen moet beschikken om het goed te doen. Je zet samen met je paard een prestatie neer en bent de hele dag in touw. Toch kies ik niet alleen voor endurance, ik spring namelijk ook op Z-niveau. De afwisseling bevalt mij prima.'

#### *Is er een leven naast endurance?*

'Nee, eigenlijk niet en ik zou het niet anders willen. Ik ben altijd bezig met de paarden, is het niet met rijden, dan doe ik wel wat anders in de manege. Maar ik heb dat altijd leuk gevonden. Mijn ouders hebben mij ook nooit in die rich-

ting geduwd. Zij wilden dat ik mijn eigen keuze maakte en daar volledig achter stond. Dat moet wel, anders houd je het niet vol om zo intensief met je paard bezig te zijn.'

#### *Wat is het minst leuk aan endurance?*

'Ik heb het zelf eigenlijk nooit mee-gemaakt, maar hoor andere mensen soms klagen dat dierenartsen niet objectief zijn en paarden onterecht afkeuren. Zeker op internationaal niveau kan ik me dat eigenlijk niet voorstellen. Dan zijn er altijd drie dierenartsen die je paard keuren en overleggen als er twijfel is.'

#### *Wat is het hoogtepunt in jouw endurancecarrière?*

'De eerste keer dat ik een 120 kilometer uitreed, zo'n twee jaar geleden. Dat was echt een heel mooi moment. Natuurlijk is deelnemen aan het WK in Bahrein ook een hoogtepunt dat ik waarschijnlijk niet snel zal vergeten.'

#### *Wie is jouw voorbeeld in de sport?*

'Ik zou zo niemand kunnen noemen, ik ben niet zo van de idolen...'

#### *Op welk paard zou je wel eens willen rijden?*

'Niet dat ik per se een ritje met hem wil maken, maar Salomo Djinti vind ik een geweldig paard. Ik heb heel veel bewondering voor hem, hij is echt een topper. Het is één van de weinige paarden die zo constant is en al vaak de 160 kilometer met goed gevolg heeft uitgelopen.'

#### *Wie is jouw trainer?*

'Mijn ouders trainen mij allebei. Omdat zij een jarenlange ervaring hebben op paardensportgebied kan ik veel van hen leren. Niet alleen op endurancegebied, maar ook met paarden in het algemeen. Ik train vaak alleen of met mijn zus, maar als er iets is, klopt ik bij mijn ouders aan. Bijvoorbeeld als ik vragen heb over het trainingsschema. Mijn vader helpt mij altijd bij het springen.'

'Yara heeft zich in september gekwalificeerd voor het WK en ik stond het hardst te juichen'

## Yara de Boer

Yara de Boer woont samen met haar zus Caro, broertje Mano (14) en haar ouders in Enschede. Yara zit in het derde jaar van het VMBO-T en weet zeker dat ze later door wil in de paarden. Wellicht gaat ze net als haar zus na het behalen van haar diploma naar de Masterclass in Deurne, maar vastomlijnde plannen heeft ze nog niet. Yara rijdt endurance met haar vijftienjarige pony Sonja en heeft met haar al diverse goede resultaten behaald. Samen met haar zus Caro zit Yara in het team dat Nederland zal gaan vertegenwoordigen op het WK voor Young Riders in Bahrein in december.



*Welke karaktereigenschappen moet je als ruiter hebben in endurance?*

'Doorzettingsvermogen is het allerbelangrijkste, daarnaast moet je wel enigszins verstand hebben van paarden. Je moet weten waar je mee bezig bent tijdens een wedstrijd en je gedachten erbij houden.'

*Welk type paard is geschikt voor endurance?*

'Vooral Arabieren, dus paarden met veel bloed, zijn geschikt voor de langere afstanden in de endurance, doordat die paarden van nature hard zijn, graag lopen en makkelijk herstellen. Candor is een heel vrolijk paard en heel ondeugend. Hij werkt heel graag voor mij en is echt mijn maatje.'

*Je zus Yara rijdt ook op hoog niveau endurance. Bestaat er concurrentie tussen jullie?*

'Nee, helemaal niet. Wij helpen elkaar juist en trainen veel samen. Dat gaat heel

goed, want Candor en Sonja passen qua lopen goed bij elkaar. Mijn zus en ik hebben ons allebei geselecteerd voor het WK, dat vind ik echt heel gaaf. Yara heeft zich pas in september gekwalificeerd en op die wedstrijd stond ik het hardst te juichen. Ik ben echt trots op haar!'

*Wat is jouw doel in de endurance?*

'Ik ben al heel blij met wat ik tot nu toe bereikt heb en hoop op dit niveau te kunnen blijven rijden. Natuurlijk is mijn streven wel om ooit een 160 kilometer uit te rijden, maar ik heb daar geen precieze planning voor. Ik denk dat Candor die afstand aankan, zeker als ik zie hoe hij het afgelopen jaar is gegroeid. Wij gaan ons eerst richten op het WK, waar ik mezelf als doel heb gesteld de 120 kilometer uit te rijden, daarna zien we wel verder.'

*Hoe zie je je toekomst?*

'Ik weet heel zeker dat ik in de paarden verder wil, maar nog niet precies in

welke vorm. Eerst wil ik mijn opleiding afronden, dan zie ik wel weer verder. Ik denk niet graag ver vooruit, je weet namelijk nooit wat je te wachten staat.'

*Yara de Boer*

*Waarom is endurance jouw favoriete sport?*

'Als je endurance rijdt, ben je de hele dag bezig met je paard, waardoor je een heel sterke band opbouwt. Ik vind dat erg belangrijk, omdat ik een pony nodig heb waar ik op kan vertrouwen. Hoewel wij altijd paarden hebben gehad, ben ik 'pas' op zevenjarige leeftijd gaan rijden, omdat ik vrij bang ben. Vier jaar geleden ben ik Sonja gaan rijden, eerst een jaar als verzorgpony, daarna kreeg ik haar als Sinterklaascadeau. Sonja is een heel ervaren en brave pony, samen kunnen wij alles aan.'

*Is er een leven naast endurance?*

'Nee, mijn leven bestaat eigenlijk vrijwel geheel uit paarden en endurance. Dat vind ik helemaal geen probleem of een belemmering. Naast Sonja rijd ik nog een jonger paard, dus ik heb mijn handen vol.'

*Wat is het minst leuk aan endurance?*

'Dingen die minder leuk zijn aan

**'Caro en ik helpen elkaar, zo is zij mijn groom als ze zelf niet meerijdt'**



Caro: 'Candor is een heel vrolijk paard en heel ondeugend. Hij werkt heel graag voor mij en is echt mijn maatje.'

endurance kan ik niet zo snel bedenken, al zijn er natuurlijk wel momenten die moeilijk zijn. Bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd, als het terrein heel zwaar is of heel saai. Rijden langs een rechte, lange

weg is niet echt inspirerend. Maar dat doet niets af aan het plezier dat ik beleef aan endurance, dat staat voorop.'

### *Wat is het hoogtepunt in jouw endurancercarrière?*

'De eerste keer dat ik een 120 kilometer uitreed, dat was in Peer. Ook was de wedstrijd in Kreuth voor mij een bijzonder moment, een soort van overwinning op mezelf. Ik houd er niet van om te rijden in heuvelachtig gebied. Ik vind het dalen erg spannend, ben altijd bang dat ik Sonja niet kan houden. Sonja is namelijk erg sterk en om haar te remmen, moet ik haar soms omzetten. Op een afdaling kan dat niet en ben ik bang om onderuit te gaan. Gelukkig ging het in Kreuth heel goed, Sonja werkte mee en door de wedstrijd goed uit te rijden, voldeed ik aan de selectie-eis voor het WK voor Young Riders.'

### *Wie is jouw voorbeeld in de sport?*

'Mijn ouders zijn mijn voorbeelden in de sport. Allebei hebben ze op hoog niveau endurance gereden en zij hebben zowel mij als Caro altijd begeleid. Mijn moeder helpt me in de training en is een stimulans als ik het even niet zie zitten. Toen wij jong waren, gingen we al met mijn ouders mee om te groomen.'

### *Op welk paard zou je wel eens willen rijden?*

'Het paard van mijn moeder is mijn absolute favoriet: C.A Cuarta. Zij heeft daar twee keer een 160 kilometer mee gereden. Qua karakter is het een geweldig paard. Ze is vrij eenkenning en kattig, maar als ze je vertrouwt is ze heel aardig voor je. Door een blessure kan mijn moeder haar niet meer rijden, momenteel heeft ze een veulen. Sonja is heel anders, die laat zich makkelijker in een hoekje drijven door andere paarden en is heel lief tegen mensen.'

### *Wie is jouw trainer?*

'Mijn ouders geven mij les. Zowel training gericht op endurance als dressuur. Je pony moet soepel zijn en goed



Yara: 'Doordat Sonja minder bloed heeft dan een Arabier, heeft zij vaak een hogere hartslag bij inspanning. Gelukkig herstelt ze snel.'

luisteren. Als ik de training opbouw richting een wedstrijd, longeer ik Sonja één dag per week, één dag krijgt ze rust en de andere dagen rijd ik haar onder het zadel.'

**Welke karaktereigenschappen moet je als ruiter hebben in de endurance?**

'Doorzettingsvermogen is het allerbelangrijkst. Daarnaast moet je goed als team kunnen samenwerken met je grooms. Die zijn van levensbelang voor een geslaagde wedstrijd.'

**Welk type paard is geschikt voor endurance?**

'Arabieren zijn het meest geschikt voor de langere afstanden. Sonja is geen Arabier, maar een kruising van diverse ponyrassen. Doordat zij minder bloed heeft dan een Arabier, heeft zij vaak een hogere hartslag bij inspanning. Daar moet je rekening mee houden in een wedstrijd, maar gelukkig herstelt ze wel snel. Omdat ik niet zo'n heid ben met rijden, is een goed endurancepaard voor mij vooral een paard waar ik vertrouwen in heb.'

**Je zus Caro rijdt ook op hoog niveau endurance. Bestaat er concurrentie tussen jullie?**

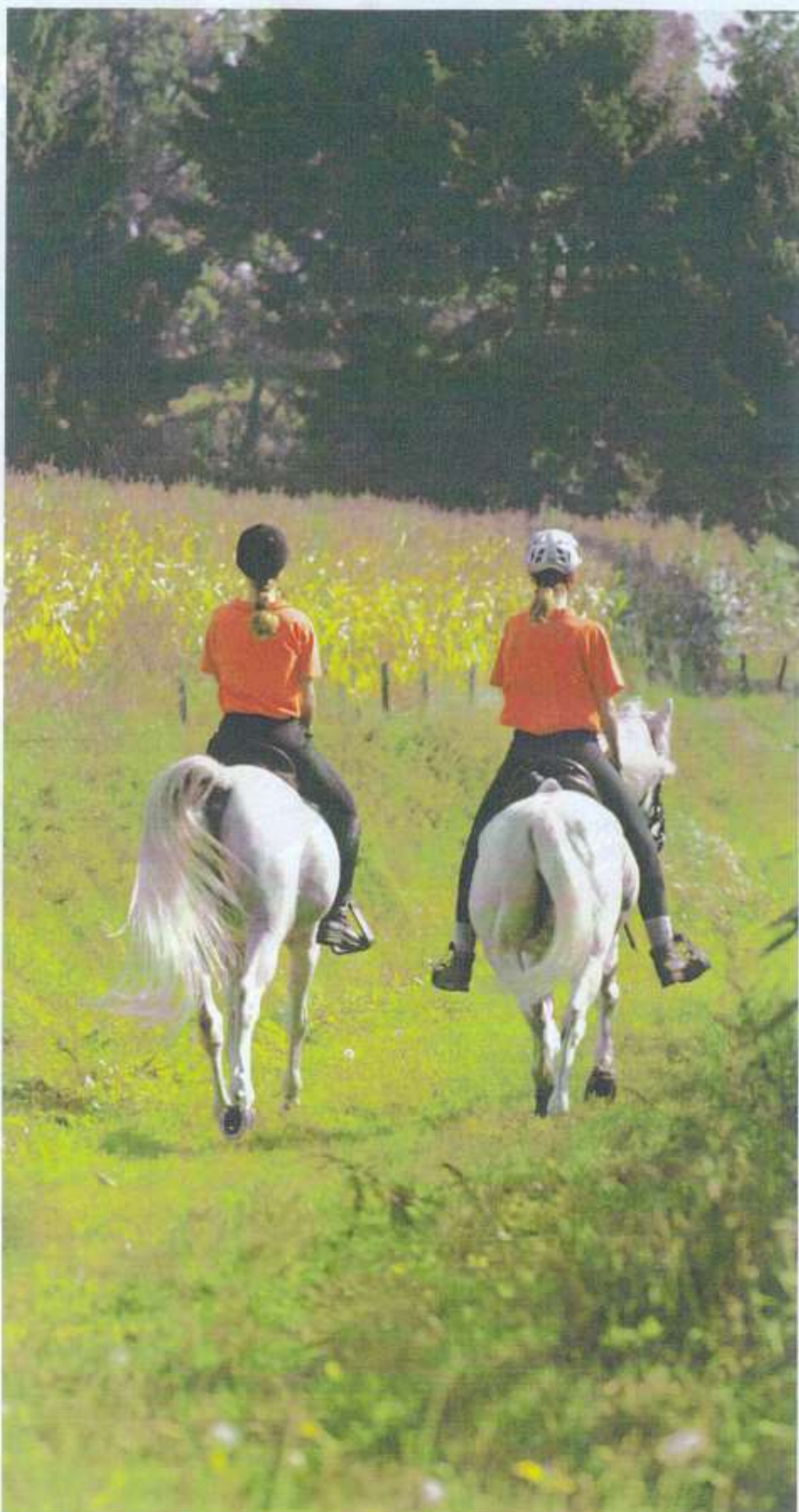
'Nee, absoluut niet. Ik zie er alleen de positieve kant van dat mijn zus ook endurance rijdt. We helpen elkaar. Zo is zij mijn groom als ze zelf niet meerijdt. En in de training rijden we vaak samen. We gaan altijd met de hele familie naar wedstrijden, daarom heb ik zo'n zin in het WK in Bahrein!'

**Wat is jouw doel in endurance?**

'Ik kijk niet te ver vooruit. Vanzelfsprekend wil ik graag het WK goed uitrijden en ik denk dat dat mogelijk is. Zowel Sonja als Candor is in goede conditie, dus we gaan ervoor. Omdat Sonja al vijftien jaar is, weet je nooit zeker hoe lang ze nog op hoog niveau kan blijven lopen. Haar opvolger staat al klaar, een Arabier van drie jaar oud. Misschien kan ik in de toekomst met haar ooit een 160 kilometer uitrijden.'

**Hoe zie je je toekomst?**

'Een ding weet ik zeker: mijn toekomst ligt in de paarden. Misschien neem ik wel de manege van mijn ouders over of begin ik een pensionstal. We zullen wel zien.' <



Zowel Caro als Yara ziet haar toekomst in de paarden.