

Endurance Instructie

Pendurance biedt gespecialiseerde instructie voor enduranceruiters. Deze lessen zijn bedoeld voor ruiters die met endurance willen beginnen, voor ruiters die klasse I wedstrijden rijden en voor beginnende klasse II ruiters.

De lessen worden gegeven door de ervaren enduranceruiter Suzanne Pen (klasse IV) en vinden plaats in Epe. De instructie bestaat uit theorie- en praktijklessen. Het is mogelijk een van deze onderdelen te volgen of beide op één dag te volgen.

Deze folder bevat uitgebreide informatie en de prijzen voor de lessen.

Pendurance heeft als doel beginnende enduranceruiters te ondersteunen. Kijk voor meer informatie op www.pendurance.nl

Theorie

Aan de hand van het speciaal voor deze lessen ontwikkelde werkboek krijg je individuele theoretische instructie over endurance.

De volgende onderwerpen worden behandeld:

- Training
- Dressuur
- Voeding en huisvesting
- Uitrusting
- Wedstrijddrijven
- Grooms
- Analyse van sterke en zwakke punten

Daarnaast maken we een trainingsschema en wedstrijdplanning voor jou en je paard. Naast de vaste onderdelen kun je al je vragen stellen en proberen we een oplossing te vinden voor eventuele problemen.

Je gaat naar huis met een uitgewerkt plan, zodat je daarna zelf vooruit kunt.

De theorieles duurt ongeveer 4 uur en kost € 75,- inclusief het werkboek. Het is ook mogelijk de training met 2 personen te volgen, in dat geval is de prijs € 120,-

Meer informatie

Voor meer informatie en het maken van een afspraak, kunt u contact opnemen:

Suzanne Pen
06-50831417

info@pendurance.nl

Praktijk (beschikbaar vanaf april 2009)

De praktijkles bestaat uit een trainingsrit van 23 km. In overleg is een kortere of langere afstand natuurlijk ook mogelijk. Tijdens de trainingsrit rijd je met een hartslagmeter en GPS systeem, zodat je een idee kunt krijgen van de hartslag en snelheid van je paard. Na de rit krijg je een uitdraai van deze gegevens om het later nog eens te kunnen bekijken. Tijdens de rit doen we allerlei specifieke oefeningen voor endurance. Onder andere:

- Kaartlezen
- Long slow distance training
- Intervaltraining
- Koelen
- Recht rijden
- Recht zitten
- Inhalen en ingehaald worden
- Trainen over verschillende soorten bodem: zand en heuvels
- Oefenen van veterinaire keuring en P/A controle of vetgate

Daarnaast krijg je tips en informatie over trainen en het rijden van wedstrijden. Verder besteden we aandacht aan al je vragen en eventuele problemen die je tegenkomt.

De route loopt over het meest noordelijke gedeelte van de Veluwe en we rijden onder andere om het schitterende heidegebied De Renderklippen. De rit gaat geheel door het bos en over de hei, alleen de eerste en laatste 100 meter zijn verhard, dus je paard hoeft niet beslagen te zijn. De meeste paden zijn stevige zandwegen, afgewisseld door een paar mulle paden en heuvels. Er zijn geen drukke of gevaarlijke punten in de route.

De praktijkles duurt 3 tot 4 uur en kost € 75,-

Het is ook mogelijk de training met 2 personen te volgen, in dat geval is de prijs € 120,-

Theorie en praktijk in één dag

Het is tevens mogelijk de theorie en praktijkles op één dag te volgen. De prijs hiervoor is € 130,- inclusief het werkboek, lunch en stalling voor het paard gedurende de theorie.

Voor 2 personen kost dit € 220,-