

RIT *in het* DONKER



EVELIEN VAN DORT

Intro

Door mijn open raam hoor ik de zeemeeuwen krijsen. Voor mij hoort dat geluid bij de zee, het strand en paardrijden in de duinen.

Dichterbij klinken de stemmen van *tata* en *matka*, in het Pools vader en moeder. Thuis praten we Nederlands, maar mijn familie komt uit Polen, vandaar.

Onder mijn slaapkamerraam is een binnenplaatsje, een tuintje tussen de muren van ons huis en een ander huis. Matka heeft er een paar potten met planten staan en er passen twee stoelen bij, dan is het vol.

Waar gaat het gesprek van *tata* en *matka* over? Misschien wel over de vakantie. We gaan over twee weken naar Polen, naar de zus van mijn vader. Ze

runt een pension in de boerderij waar vroeger mijn opa en oma woonden.

Sinds onze verhuizing naar Zeeland, twee jaar geleden, ben ik niet meer terug geweest. Opeens verlang ik heel erg naar Polen. Naar de velden en de ruimte, je kunt er zo ver kijken als je maar wilt.

Waarom we verhuisd zijn? Tata ging werken in Zeeland, als aannemer, en matka vond werk in de thuiszorg. Het is beter hier, zeggen ze vaak. O ja, ik ben Finn en mijn zus heet Frieda. Na de zomer ga ik net als Frieda naar de middelbare school in Middelburg. Wat zal ik nog meer vertellen?

Mijn paard heet Fulco en mijn vriendinnetje heet Vic.

Vic is de afkorting van Victoria. De naam Vic past beter bij haar, zegt ze. Daarom noemt ze zich zo. Vic woont met haar ouders in Oekraïne, aan de grens met Polen. Als we in Polen op vakantie zijn, ga ik zeker weten naar haar toe. Als, als...

Ik ben niet zo van het 'wereldnieuws'. Maar nu wel. De oorlog in Oekraïne laait de laatste weken weer op. Eerst was het westen van Oekraïne, waar Vic



woont, redelijk veilig. Maar gisteren vertelde Vic me dat ze moest schuilen voor het luchtalarm. In hun huis is een schuilkelder. Er liggen matrassen en dekens. Zodra het luchtalarm loeit, rent de hele familie naar de kelder.

Buiten schemert het. Ik doe het licht aan en pak mijn mobiel. Tien uur. Meestal appt Vic me dan nog iets, of ik vraag hoe het met haar gaat. Yes, ik heb een berichtje van haar!

Vic: Kun je me bellen?

Ik druk meteen Facetime in.

‘Hoi, hoe gaat het?’ klinkt Vics vrolijke stem.

‘Goed,’ antwoord ik. Het is even stil. Duizend dingen wil ik tegelijk zeggen, over Fulco, over de manege, over... Ik weet even niet wat ik als eerste moet vertellen. Ik wil ook zeggen dat ik haar mis. En ik wil natuurlijk vragen hoe het met haar gaat.

Vic is me voor. ‘Het is hier bloedheet,’ vertelt ze. ‘Ik zit buiten voor het huis met Nicodem. Hoor je hem spinnen? Hij droomt vast van muizen. Mijn ouders moesten ergens heen. Papa doet zo geheimzinnig. Misschien moet hij voor de regering weer een “missie”

doen. Opa en oma zijn naar de kerk. Er is een speciale dienst voor omgekomen soldaten en mensen. Oma vroeg of ik mee ging. Maar ik kan het niet...' Haar stem klinkt zachter.

'Ik vind de oorlog zo zinloos.'

Ik kijk naar haar profielfoto. Op de foto lacht haar mond, maar haar ogen kijken serieus en van haar donkere haar valt een lok over haar gezicht. Vandaag belt Vic me zonder beeld. Misschien omdat ze buiten zit.

'Hoor je dat gefluit?' vraagt ze.

'Ja, maar het klinkt wel ver weg.'

'Wacht, ik loop even naar de dikke boom, dan kun je de vogel beter horen.'

Ik zet mijn geluid iets harder. Nu hoor ik duidelijk een prachtig gefluit. Zo mooi! Ik luister en Vic natuurlijk ook.

'Ik sta met mijn rug tegen de dikke boom achter ons huis,' vertelt ze. 'De maan schijnt, hij is helemaal rond.'

We luisteren beiden weer naar het gefluit.

'De vogel fluit een lied over –'



‘Over mooie dingen,’ zeg ik gauw. ‘Dat de oorlog voorbij is.’

‘Als ik naar de vogel luister, is er geen oorlog,’ zegt Vic.

‘Als ik naar de vogel luister, wil ik bij jou zijn,’ zeg ik.

‘Het klinkt veel mooier dan het gekrijs van de meeuwen hier.’

‘Ik wou ook dat je hier was,’ zegt Vic.

‘Ik kom eraan,’ zeg ik. ‘Over twee weken gaan we bij mijn tante in Polen logeren en dan –’

‘Wow, wat is de lucht rood in de verte.’ Vic onderbreekt me. ‘Het luchtalarm gaat! Nicodem! Blijf bij me...’

De verbinding wordt verbroken. Mijn telefoon trilt. Of nou ja, mijn handen bibberen zo dat mijn telefoon trilt.

Ik sta op en duw het raam een stukje verder open. Het is stil buiten, mijn ouders zijn naar binnen gegaan. De maan staat laag, vlak boven de huizen. Dezelfde ronde maan die Vic ziet. Of zag...

In de schuilkelder ziet ze natuurlijk geen maan. Is Vic nu in die schuilkelder? Ik app haar nog een paar keer. Geen reactie.

Hoe gaat het met Vic? En hoe gaat het met haar kat, Nicodem? Is de kat ook naar de schuilkelder gevlucht? Ik lig nog een tijdje wakker, met mijn hoofd vol vragen.

De volgende dag vertel ik aan Frieda, tata en matka over het luchtalarm. Frieda kijkt me met haar grote bruine ogen verschrikt aan.

‘En nu?’

‘De internetverbinding is vast verbroken,’ zegt tata. Hij probeert zijn stem geruststellend te laten klinken, maar met zijn vingers trommelt hij gespannen op het tafelblad.

‘We zullen bidden dat het goed gaat met Vic en haar familie,’ zegt matka.

En ik? Ik ben bang, heel erg bang dat er iets met Vic is. Er zit een knoop in mijn buik. Een nare, strakke knoop.



1. Sensie-dinges

‘Ha, Finn!’

Wouter, de dierenarts, loopt naar mij en mijn paard toe. Ik stijg af en sla de teugels over het hoofd van mijn paard.

Fulco buigt zijn bezwete hals omlaag en duwt zijn neus tegen mijn arm.

‘Goed gedaan.’ Ik strijk door zijn manen. Dan draai ik me om naar Wouter.

‘We hebben volgens het schema getraind,’ vertel ik.

‘In stap, draf en galop en daarna een half uurtje uitstappen.’

‘Mooi, dan ben ik precies op tijd voor de bodycheck. Bij de endurancewedstrijd is de eerste check na tien kilometer. Je bent dan ongeveer een uur onderweg.’

Wouter bukt zich om iets uit zijn tas te pakken. Door de onverwachte beweging stapt Fulco snel achteruit. 'Ho, ho, niet schrikken.' Ik aai zijn hals en kriebel even tussen zijn oren.

'Het is goed,' zeg ik zachtjes. 'Een bodycheck is echt niet eng, je hartslag wordt gecontroleerd en je ademhaling.'

Wouter staat met zijn stethoscoop in zijn hand klaar. 'Is het zo spannend voor je?' De dierenarts steekt zijn arm een stukje uit en laat de stethoscoop aan mijn paard zien. Fulco buigt zijn hals en bries. 'Finn, je paard voelt precies aan dat er iets gaat gebeuren,' zegt hij en schudt lachend zijn hoofd. 'Ik heb nog nooit zo'n slim en sensitief dier gezien.'

'Sensitief,' herhaal ik, met een vraagteken in mijn hoofd.

Wouter knikt. 'Je paard is niet alleen heel opmerkzaam, maar een paard hoort en ziet alles veel intenser dan wij. Fulco heeft een heel sterk inlevingsvermogen. Als jij bijvoorbeeld denkt: niet schrikken van de stethoscoop, dan weet Fulco al dat hij moet oppassen voor dit ding.'



‘Oké,’ zeg ik. ‘Eerlijk gezegd is het niet alleen dat stethos-ding. Mijn hoofd is vol met “error” en “vragen”.’
‘Wat dan?’ vraagt Wouter.

Over, over... Ik voel die knoop weer in mijn buik. Het komt door Vic! Ik weet niet hoe het met haar gaat. Na het luchtalarm van eergisteren heb ik niets meer van haar gehoord. Wat moet ik nu tegen Wouter zeggen? Dit denk ik dus allemaal in een paar seconden...

Ik blok mijn gedachten aan Vic en klop Fulco op zijn hals.

‘Een paar vragen,’ antwoord ik. ‘Is de conditie van Fulco goed genoeg voor de endurance? Kan ik zelf zijn ademhaling en hartslag checken? Wie gaat tijdens de endurancewedstrijd de “checks” doen?’

‘Komt allemaal goed.’ De stem van Wouter klinkt geruststellend. ‘Ik leg je alles uit hoor. De wedstrijd is pas in oktober, dus jullie hebben nog zes weken om te trainen. De bodychecks tijdens de wedstrijd doen een collega en ik. Daarover hoeft je echt geen stress te hebben. Beter van niet zelfs.’

Hij geeft me een klopje op mijn schouder.

Wist je dat een klopje op je schouder helpt tegen stress? Bij mij tenminste wel. Ik voel me al iets relaxter.

Fulco doet een stapje vooruit en kijkt nieuwsgierig naar de stethoscoop.

‘Ik zal je ook leren hoe je zelf zijn conditie kunt checken,’ zegt Wouter. ‘Loop eerst maar even een rondje door de rijbak, gewoon aan de hand, met een lange teugel. Dan kijk ik of Fulco regelmatig loopt.’

‘Ga je mee?’ vraag ik aan mijn paard. Fulco stapt braaf naast me. Hij buigt zijn hoofd omlaag en blijft even staan.

‘Niet rollen, je hebt je zadel nog op.’ Ik weet precies wat Fulco wil: lekker rollen in het zand. Grappig, misschien ben ik ook wel sensi-dinges.

‘Helemaal in orde,’ zegt Wouter. Hij kijkt op zijn telefoon. ‘Mooi, ik heb nog best wat tijd. De volgende klant heeft net afgezegd, vandaar. We lopen met Fulco het grote rondje om het manegeterrein. Je paard heeft een goede conditie. Vertel me eens hoe het met jouw conditie gaat? Ik bedoel: hoe het met jou gaat?’ Hij lacht even om zijn eigen grapje.



‘Met mij gaat het wel oké,’ antwoord ik.

Ik doe een paar stappen, maar Fulco blijft staan. Ik klak met mijn tong. ‘Kom.’

Intussen klinkt er in mijn hoofd: hoe gaat het met jou? Die vraag geeft me heel veel error. Ik weet echt niet wat ik moet antwoorden... Weet je wat ik allemaal tegelijk denk? Dat ik een endurancewedstrijd heel spannend vind. Niet alleen of de conditie van Fulco goed genoeg is, maar ook hoe mijn paard reageert op een vreemde omgeving. Ik zeg ‘mijn paard’. Dat klinkt mooi, maar is dat wel zo? Het paard komt oorspronkelijk uit Oekraïne. Door de oorlog daar is Fulco gevlucht. Toen werd hij verkocht en heb ik het paard ontdekt bij een handelaar. Dat is de korte versie. Fulco staat sinds een half jaar op manege Paardenliefde en wordt hier heel goed verzorgd. Christel, de eigenaar van de manege, wil het paard na de zomer inzetten voor haar lessen. Fulco is wel erg sensi-dinges, zegt Wouter. Het paard schrikt van harde geluiden en blokkeert dus ook door de stress van de ruiter... Nu bedenk ik nog een belangrijke vraag: kan Fulco een goed manegepaard worden? Tot nu toe zijn Frieda en ik de enige die op Fulco rijden. En Vic natuurlijk. Ze rijdt keigoed.

Wouter doorbreekt de stilte. 'Rijd je vaak met Frieda?' vraagt hij.

'Ja,' antwoord ik. 'Mijn zus werkt vandaag bij de supermarkt. In de vakantie is ze overdag ingeroosterd, tot vijf uur. 's Avonds gaan Frieda en ik met Fulco en Aurora rijden. Meestal zijn we om zeven uur op het strand.'

Als het over paarden gaat, kan ik wel iets vertellen. Dan hoef ik het niet over mezelf te hebben, dat is beter. Fulco stapt braaf met me mee.

Wouter knikt. 'Mooi. Op het strand trainen is goed voor de conditie van de paarden. Let goed op de tijd, want er wordt weer gecontroleerd.'

In het toeristenseizoen is paardrijden op het strand verboden. Van tien uur 's morgens tot zeven uur 's avonds mag je niet langs de zee rijden. Logisch, want met mooi weer is het superdruk op de stranden. 'Ik maak de buitenritten altijd met mijn zus,' vertel ik. 'Ze traint Aurora voor de endurancewedstrijd.'

'Hoe is de conditie van Aurora?' vraagt Wouter.

'Goed, volgens mij. Ik zal onderweg ook de hartslag en ademhaling van Aurora checken. Ik heb een



boekje, daar noteer ik van alles in. Frieda doet dat ook, in de notitie-app op haar telefoon. Ze stuurt alle informatie over de trainingen naar mevrouw Berenschot. U weet wel, de eigenaar van Aurora. Ze woont een half jaar in het buitenland.'

We zijn weer bij de stallen aangekomen.

'Nog iets gehoord van je vriendinnetje uit Oekraïne?' Ik schud van nee. 'Niet sinds het luchtalarm.' zeg ik zachtjes. Mijn gedachten spoelen snel terug. Op hetzelfde moment steigert Fulco. Met zijn voorbenen maait het paard door de lucht.

'Ho ho, niet schrikken!' Ik doe een stapje naar achteren en probeer hem te kalmeren. Fulco staat weer met vier benen op de grond en briest onrustig. Christel opent de deur van haar kantoortje.

'Hé Fulco, je kent me toch,' zegt ze verbaasd. 'Rustig maar.' Ze klopt Fulco op zijn hals.

Even later lijkt alles weer normaal. Christel praat met Wouter over een ander paard. Maar ik voel mijn hart nog steeds als een gek bonzen. Fulco duwt zijn neus in mijn hals. Het paard wil mij gerust stellen!

Info: Check de conditie van je paard

Je traint voor een langeafstandsrit. Soms rijd je alleen, soms met andere ruiters. Tijdens de training spreek je af dat je na een zwaar stuk even stopt om te kijken hoe het met je paard gaat. Dat noem je een bodycheck.

Je zoekt eerst een rustige plek, waar je veilig kunt stoppen. Vervolgens laat je je paard stilstaan. Je kunt in het zadel blijven zitten of afstappen. Daarna geef je je paard een minuutje rust om bij te komen.

Dan ga je de hartslag meten. Je legt je hand achter de elleboog van je paard, aan de linkerkant tegen de borstkas. De elleboog zit bovenaan het voorbeen. Je kunt de hartslag ook onder de kaak voelen. Met je vingers zoek je voorzichtig naar het kloppen. Als je de hartslag goed voelt, zet je een timer aan. Je telt 30 seconden lang de hartslagen. Daarna verdubbel je het aantal. Zo weet je hoeveel hartslagen je paard per minuut heeft. In rust ligt de hartslag meestal tussen de 28 en 44 slagen per minuut. Daarna check je de ademhaling. Je kijkt naar



de flank van je paard. Dat is de zijkant van het lichaam, net achter de ribben. Je ziet de flank op en neer bewegen als je paard ademt. Tel weer dertig seconden hoe vaak je paard inademt. Daarna verdubbel je dit aantal. In rust ademt een paard ongeveer acht tot zestien keer per minuut. Na inspanning is dat meer. Let er ook op of je paard rustig en regelmatig ademt.

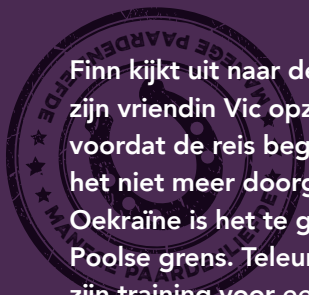
Het is niet erg als je paard zweet of hijgt. Dat hoort bij inspanning. Het belangrijkste is dat je paard daarna weer rustig wordt. Daarom stap je een paar minuten met je paard. Daarna meet je de hartslag en ademhaling nog een keer.

Tijdens een endurancewedstrijd controleert een dierenarts je paard. Dat heet een vetcheck. Vet is de afkorting van veterinaire. Het betekent de gezondheidszorg voor dieren.

Je mag pas verder rijden als de hartslag van je paard laag genoeg is. Meestal moet die onder de 60 tot 64 slagen per minuut zijn.

Zo leer je goed naar je paard te kijken en zorg je dat hij fit en gezond blijft.





Finn kijkt uit naar de zomer, want dan mag hij zijn vriendin Vic opzoeken in Polen. Maar vlak voordat de reis begint, krijgt hij te horen dat het niet meer doorgaat. Door de oorlog in Oekraïne is het te gevaarlijk geworden bij de Poolse grens. Teleurgesteld stort Finn zich op zijn training voor een lange afstandsrit met zijn paard Fulco. Hij doet alles om zijn gedachten af te leiden, want hij maakt zich zorgen om Vic. Hij heeft al heel lang niets meer van haar gehoord.

Tijdens een tocht bij zonsondergang weigert Fulco plots nog maar een been te verzetten. Terwijl het om hen heen steeds donkerder wordt, moet Finn alles op alles zetten om veilig thuis te komen. Lukt het hem om Fulco weer veilig bij de stal te krijgen? En zal hij Vic ooit weer terugzien?

Rit in het donker is het vierde deel in de spannende serie 'Manege Paardenliefde'.

#paardentaal
#vriendschap
#vertrouwen
#eerlijke paardenverzorging

MÉT TIPS
EN TRICS
OVER DE
OMGANG MET
PAARDEN



Evelien van Dort schreef al meer dan 85 boeken, daarnaast is ze kinderfysiotherapeut. 'Paarden zijn mijn vrienden. Wanneer een paard zijn liefde geeft, is het voor altijd. En van paarden kun je zo veel leren!'



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

NUR 283



9 789026 162881

www.kokboekencentrum.nl