

'Ik was nog geen jaar toen ik al op een paard zat'

• Springen, dressuur, keuren en fokkerij: Romiëlle van Tuyl is alleskunner in de paardensport

Door Chantal Bakker

Surhuisterveen Elke dag is de 21-jarige Romiëlle van Tuyl uit Surhuisterveen bezig met paarden. Toen een trailer met daarin haar dressuurpaard Rianta van de weg werd gereden en over de kop sloeg, kreeg ze dan ook de schrik van haar leven. Het dier had 'slechts' oppervlakkige verwondingen en een gebroken staartwortel, maar vocht zich terug, want na een lange rustperiode werd het met Romiëlle Fries regiokampioen. Maar Van Tuyl oogst niet alleen succes op het paard. Onlangs jureerde ze voor het eerst bij twee keuringen van de Nederlandse Fokkerijorganisatie voor onder meer spring- en dressuurpaarden. "Een grote eer", vond ze dat. Hoe combineert deze allround paardensporter haar liefhebberij met haar studie Medisch Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken aan de Hanzehogeschool?

Als we de vierdejaars studente mogen geloven, is dit helemaal niet moeilijk. "Werken met paarden kost veel tijd. Het is niet alleen het trainen, maar ook alles eromheen en aan het einde van het schooljaar valt alles samen: tentamens, voortgangsoptredens, keuringen en concoursen. Toch kan ik sport en studie blijven combineren, omdat ik ontzettend gemotiveerd ben. Dit komt ook omdat ik na mijn studie nog graag geneeskunde wil doen."

Die gedrevenheid leidt tot mooie successen. Zo jureerde Van Tuyl deze zomer voor het eerst bij een paardenkeuring. "Dat is vrij uniek, omdat er tijdens de keuringen meestal een vaste groep juryleden is en zelden een nieuw gezicht bij komt." Dat de taak Van Tuyl toch wordt toevertrouwd, is allerminst

▼ Romiëlle van Tuyl.
Foto: Jilmer Postma



verwonderlijk. De studente was nog geen jaar oud toen ze voor het eerst op een paard zat. "Mijn opa had een stal in het Gelderse Gameeren en daar nam mijn moeder mij als klein meisje vaak mee naar toe. Thuis hebben we ook altijd paarden gehad. Door te kijken naar hoe anderen reden en sprongen, heb ik veel geleerd."

Toen Van Tuyl met haar moeder en zusje naar Friesland verhuisde, kwam ze terecht bij 'pake' De Vries: een bekend hengstenhouder in het Noorden. "Hij heeft veel paarden gefokt, waarvan de nafok het nog altijd goed doet. Ook ben ik als 13-jarig meisje bij springfok- en handelsstal Luimstra in Surhuizum gekomen. Samen met de eigenaar ging ik veel op pad. Hij leerde me waar ik op moest letten bij het keuren van paarden. Bijvoorbeeld op het hoofd, de benen, de lengte van het lichaam, de manier hoe het dier galoppeert en springt en vooral het karakter van het paard. Bij Luimstra is mijn liefde voor de fokkerij ontstaan. Deze zomer deed ik voor de tweede keer mee aan het WK voor jonge fokkers, maar net als twee jaar terug was ik te kritisch. Ik kan als jonge fokker nog veel leren."

Binnen de paardensport heeft Van Tuyl eveneens ambities: "Ik wil met mijn springpaard graag de Z-klasse behalen, zodat ik zowel bij de Z-dressuur als het Z-springen geklasseerd ben. Dat betekent dat ik met mijn paard 1.30 meter hoog moet springen. Met mijn 4-jarige dressuurpaard hoop ik deze winter een goede klassering te rijden tijdens de jonge paardencompetitie. Verder wil ik graag keuringen blijven doen. Het mooie daaraan is dat je paarden die goed hebben gepresteerd in de loop van hun leven kunt blijven volgen. Bijvoorbeeld omdat ze heel goede dressuur- of springpaarden worden. Het werken met paarden is erg mooi. Elk paard heeft zijn eigen kwaliteiten. De één is leergierig en pakt de dingen snel op, de ander is trager. Het is een uitdaging om het beste uit ieder paard en dus uit jezelf te halen."



UMCG wil sporters na blessure zo snel mogelijk terug laten keren naar hun sport

'Geblesseerde staat nooit stil'

- Sportmedisch Centrum UMCG staat klaar voor geblesseerde top- en breedtesporters
- Gespecialiseerd team werkt aan veilige terugkeer naar sport

Door Chantal Bakker

Groningen Hij kent het medische team op zijn duimpje en maakt er een pitstop om een banaan te eten. Kortom, wielrenner Paul de Haan voelt zich thuis in het Sportmedisch Centrum van het UMCG in Groningen. Hier gaat alle aandacht uit naar een snel herstel van geblesseerde sporters.

"Onze zorg is om sporters zo spoedig en veilig mogelijk terug te laten keren naar hun sport", vertelt sportfysiotherapeut Leon Meijer. "Chirurg, sportarts en fysiotherapeut zitten hier onder één dak en dat scheelt veel

tijd. Snelheid is onze kracht." De Haan kwam voor het eerst bij het Sportmedisch Centrum toen schaatsen nog zijn hoofdbezigheid was. "Ik had een schouderblessure en er werd meteen een MRI-scan voor mij geregeld. Nog dezelfde dag kreeg ik de uitslag, werd de operatiedatum vastgesteld en een behandel- en revalidatieplan gemaakt. Zo'n tijdsplan is erg belangrijk. Je weet waar je na toe werkt en je begeleider en trainer weten wanneer je ongeveer weer beschikbaar bent. Toen ik nog niet bij het Sportmedisch Centrum liep, moest ik eerst een afspraak maken bij de huisarts en als ik een doorverwijzing kreeg, duurde het weer even voor er een afspraak met een specialist was of een MRI-scan volgde. Dan kun je niks en dat is frustrerend. Bij het Sportmedisch Centrum sta je nooit stil."

"We zijn ons op het Sportmedisch Centrum goed bewust van de druk die een blessure met zich mee kan brengen", zegt sportchi-

'Deze marathon is compleet anders'

- Organisatoren klaar voor tweede editie Loop Fiets Proef Marathon Drenthe
- Onderweg een wijntje, na de finish een duik in de hot tub

Door Chantal Bakker

Hooghalen "Een glas melk drinken te midden van de koeien, een pannenkoek eten in Orvelte, fietsen langs de heidevelden, lol maken met andere deelnemers en na de finish relaxen in een hot tub. De eerste editie van de Loop Fiets Proef Marathon Drenthe was ontzettend leuk", vertelt Annette Witterholt uit Westerborg. "Mijn vriendin en ik namen ons na de finish meteen voor ook aan een tweede editie mee te doen."

Die editie gaat 15 september van start. Medeorganisatoren Philip Wildevuur en Hanneke Scholing van Lionsclub Bork Overessinghe en Trimclub Rijlust vertellen op het landgoed van galerie Wildevuur in Hooghalen over 'hun' marathon. "Het evenement maakte vorig jaar veel los", zegt Scholing. "Er deden ruim 350 deelnemers mee. Mensen uit Amsterdam vertelden me hoe intens ze hadden genoten van de ruimte, de heide en de schapen. En deelnemers uit Westerborg ontdekten dankzij de marathon mooie, nieuwe plekken in de eigen woonomgeving. We hadden mensen geraakt met ons evenement en dat voelt geweldig."

Een tweede editie kon niet uitblijven. Daar is Witterholt, ook lid van de Trimclub Rijlust, niet rouwig om. "Deze marathon is compleet anders dan de andere. Iedereen, geoefend of niet, kan meedoen. Je kunt kiezen tussen de hele en halve marathon en loopt in duo's. De een fietst en de ander loopt en je mag zelf beslissen of en hoe vaak je wisselt. Wat ik erg leuk vind, is dat we onderweg een kijkje mogen nemen bij bedrijven, zoals een boerderij en een pluimveehouderij. Dat je een glas melk drinkt in een stal, terwijl de koeien je verbaasd aangepen en op proeflocaties andere deelnemers ontmoet die allemaal vrolijk zijn."

Vijfhonderd sportievelingen doen dit jaar mee aan de culinaire marathon. Hen wacht een mooie route door Midden-Drenthe. Zo lopen en fietsen de duo's door nostalgische dorpjes, trekken langs kastelen én dwars door boerderijschuren. Onderweg staan twaalf proeflocaties op het menu, waaronder een bezoek aan galerie Wildevuur en pluimveehouderij Enting. Scholing: "Deelnemers zien wat er op het bedrijf gebeurt, krijgen een glaasje prosecco en een gevuld eitje en er wordt muziek gespeeld." Nieuwe proefplek is de ijzertijdboerderij in Orvelte. Middenin een heideveld serveert restaurant Diggels uit Westerborg een salade met geitenkaas. Bij de nieuwe proefplek Ruyghe Venne in Westerborg nemen de deelnemers met fiets en al een kijkje in de keuken.

Net als vorig jaar eindigt de marathon met bruine bonen, Irish stew, bier en een duik in een hot tub. Witterholt herinnert zich dit moment nog goed. "We overwonnen onze gêne en gingen in ondergoed de hot tub in. Dat was wel lekker, na zo'n halve marathon." Scholing: "Toen ik alle mensen vorig jaar over de finish zag komen, was ik wel even emotioneel. Ze waren zo blij dat ze het hadden gehaald en zo onder de indruk van wat ze hadden meegemaakt."

De opbrengst van het evenement gaat naar het Beatrix Kinderziekenhuis van het UMCG. "We hopen met het geld dat we ophalen een onvergetelijke middag te organiseren voor zieke kinderen, hun familie en vriendjes en gaan voor een grote Nederlandse artiest", zegt Wildevuur namens Lionsclub Bork Overessinghe. "Het mooie aan dit goede doel is dat het dicht bij ons staat. We kunnen straks zelf ervaren wat onze donatie teweeg brengt en dat voelt heel goed."

De Loop Fiets Proef Marathon Drenthe begint om 09.30 uur bij Restaurant Meursinghe en Restaurant Museum De Ar. Meer informatie, zie www.loopfietsproef.nl.



▲ Na de finish heerlijk relaxen in een hot tub. Het kan allemaal bij de Loop Fiets Proef Marathon Drenthe. Eigen foto

▲ **Wielrenner Paul de Haan is onder het toezicht van fysiotherapeut Leon Meijer en chirurg Roeland den Boer bezig met oefeningen.** Foto: Jan Zeeman

rurg Roeland den Boer. "Bij amateursporters merk je steeds vaker dat ze een snelle diagnose en behandeling willen. De angst hun baan te verliezen, speelt in deze tijd een grote rol. Bij ons is het motto dan ook 'be available'. Op het Sportmedisch Centrum zijn altijd een sportarts en sportfysiotherapeut aanwezig. En de chirurg en revalidatiearts hebben een flexibele dagindeling, zodat zij vaak nog op de dag dat de patiënt binnenkomt hem kunnen zien en een eerste diagnose kunnen stellen." De Haan: "Het team is heel flexibel. Als je bijvoorbeeld bij de fysiotherapeut bent, komt de chirurg als hij kan langs om te kijken hoe het gaat."

Met veldtraining probeert het Sportmedisch Centrum sporters na een blessure zo veilig mogelijk weer op hun vertrouwde sportveld te krijgen. "Sporters die een terugkeer naar de sport nog niet aandurven of nog niet belastbaar genoeg zijn, laten we hier sportspecifiek trainen", zegt Meijer. "Denk aan een vierdeklas voetballer die zijn kruisband heeft gescheurd. We oefenen het sprinten, kap- en draaiwerk en werken aan het uithoudingsvermogen. Het is bij elke sporter puzzelen wat hij al aandurf. Maar mentaal doet het veel met sporters dat ze weer bezig zijn met hun sport, al is het nog maar minimaal."

Sportchirurg Den Boer: "Belangrijk is dat een patiënt zich hier vertrouwd voelt. Onlangs behandelden we de wereldkampioen kitesurfen en die zei dat hij voor ons koos, omdat deze plek goed voelde. Dat is een groot compliment. Het mooiste aan mijn baan is dat ik met zeer gemotiveerde mensen werk. Ze willen graag herstellen en denken mee hoe we dat herstel vorm kunnen geven. Het contact is heel dynamisch." En flexibel, zegt De Haan. Want sporters kunnen hun chirurg of fysiotherapeut *appen* als ze vergeten zijn een afspraak te maken of andere vragen hebben. "Dat is handig als ik bijvoorbeeld op school zit en me druk maak over een pijnkje."

Meijer: "We hebben altijd spoedplekken vrij voor dit soort gevallen. Maar zelfs als Paul niet aanwezig hoeft te zijn, is hij hier. Laatst maakte hij hier tijdens een wieltraining een pitstop om een banaan te eten en de bidon te vullen. Paul voelt zich hier kennelijk goed. Dat is ook wat we willen: sporters een plek bieden waar ze kunnen werken aan een veilige terugkeer naar hun sport en waar de deur altijd voor ze open staat."

UMCG is een van de negen partners van Sportplein Groningen, die op het gebied van sport en beweging samenwerken. Zie www.sportplein groningen.nl. Een van de loketten Sport & Gezondheid is het Sportmedisch Centrum UMCG. Voor meer informatie, bel met 050-3617700 of mail naar r.h.den.boer@umcg.nl of l.t.b.meijer@umcg.nl. Twitter: @smc_umcg.

(Provincie Groningen, Huis voor de Sport Groningen, Noorderpoort, Alfa-college, Hanze Hogeschool Instituut voor Sportstudies, Rijksuniversiteit Groningen, UMCG, Topsport NOORD en Gemeente Groningen zijn partners van Sportplein Groningen.)