

# Over Prinsenburg gesproken

## Agenda

14 oktober. Vietnamese avond.

22 oktober. Dry-Needling o.l.v. Mariëlle Zapf.

11 november. Springclinic o.l.v. Julian Kraaij. Tevens avondje Ray.

16 november. KNHS dressuur indoor.

6 december. Onderlinge Sinterklaas springwedstrijd.

14 december. KNHS Dressuurwedstrijd.

## Nieuwe OPG

Sinds de laatste OPG is er op Stal Prinsenburg weer enorm veel gebeurd. De hele binnenmanege is onder handen genomen. Nadat alles eerst grondig is schoongemaakt zijn de muren gewit, de spanten en het beschot geschilderd en de hele bodem is vervangen door een nieuwe bodem. Alles is klaar voor de winter periode en om er met zijn allen nog lang van te genieten. Nu dus eerst even rustig de tijd nemen om de nieuwe OPG eens door te lezen.

Veel leesplezier

Team Stal Prinsenburg

## Wist u dat.....

- Wim een nieuwe manier heeft om om van Japie af te stappen: 3 dubbele salto.
- Ewald heeft geprobeerd om dit na te doen.
- De beste salto echt is gemaakt door Wikje.
- Flappie wel blij was.
- Bianca (van Wall-e) geen salto nodig heeft, maar haar hond uit laten al moeilijk genoeg is.

Aan tafel met Ray  
**MEDITERAANSE TOSTI**

- Turksbrood
- Ham
- Kaas
- Salami
- Chronizo
- Pesto
- Rode ui
- Basilicum
- Geroosterde paprika
- Chilli saus

Het Turks brood open snijden, de 2 helfden besmeren met Psto. Daarna beleggen met 1 plak Kaas, 2 plakken Salami, 2 plakken Chronizo en dan de geroosterde paprika. Vervolgens Rode ui naar smaak en de Basilicum. Een klein beetje Chilli saus en even in de oven goudbruin bakken. Daarna in het tosti ijzer.

Eet smakelijk,

Groetjes,

Ray

- Haar sleutelbeen nu is gebroken.
- Wij iedereen beterschap wensen.
- Albert alleen nog een parcours wil rijden als Gerd er bij is.
- Belinda haar wedstrijd debuut heeft gemaakt met Chopard.
- Pebbles maar winstpunten blijft rijden.
- Magda heeft gewonnen in Amersfoort.
- Als je rustig in het bos wilt rijden dit niet op dinsdagmiddag lukt..... Dan maken Eveline en Karin het bos onveilig.
- Aram een ontzettende lieve en zorgzame rijder heeft... Els hij is echt blij met je.
- Je nu vast kan noteren 6 en 7 juni 2015: **10 jarig bestaan van Stal Prinsenburg!**
- Op de site regelmatig nieuwe foto's en filmpjes te zien zijn.
- Wij heel blij zijn met de nieuwe bodem en hopen dat iedereen blijft helpen hem schoon te houden.
- Wilt u volgende maand ook nog iets te eten of drinken halen, dan moet u voor het einde van de maand uw barbon betalen!

### Even voorstellen.....Karel Quellhorst

Om nu eindelijk van het gezeur van Patricia af te zijn nu toch maar eens een klein stukje geschreven voor de OPG . Ik ben Karel Quellhorst en samen met mijn vrouw Paula zijn wij al zo'n twaalf jaar op stal Prinsenburg te vinden. Tot ongeveer anderhalf jaar geleden met onze Holsteiner schimmel Quarryman en nu met onze nieuwe KWPN vos ruin Arkos. De rolverdeling tussen Paula en mij is als volgt; Paula vind het erg leuk om

naast dressuur en springen ook buiten in het bos te rijden en zij doet dit dan ook met veel plezier een aantal keren per week; ik daarentegen vind het ontzettend leuk om met hem in de dressuurbak te "werken" of zoals Gerd het laatst noemde "allerlei kunstjes" te doen.

Naast Paula, mijzelf en Arkos bestaat ons gezin uit mijn dochter Anne-Sophie en onze twee honden Spike (Engelse setter) en Buck (Parson Russel Terriër). Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat onze vrije tijd goed gevuld is. Paardrijden en met paarden bezig zijn betekent voor mij super ontspanning . Na een drukke werkdag is er voor mij geen betere manier om overal "los" van te komen dan met- en op- je paard. Ook de zeer positieve fysieke aspecten moeten zeker niet worden onderschat. Dit laatste heb ik zelf aan den lijve ondervonden na mijn gezondheidsproblemen van 2 jaar geleden. Van nauwelijks kunnen lopen tot weer "normaal" (hierover zijn de meningen nog wel verdeeld) functioneren, is in zeer hoge mate te danken aan het therapeutisch effect van paardrijden. Dat wij tevreden zijn met alles wat Stal Prinsenburg ons te bieden heeft , behoeft volgens mij na twaalf jaar "in pension" geen nader betoog. Ik hoop nog vele jaren op Arkos in de bak te mogen prikken en als "monsieur de la Montagne" iedereen voor de voeten te rijden.





## Longeer clinic met Mieke Verdonk

Op 21 september kwam Mieke Verdonk een longeerclinic geven op stal Prinsenburg. Ze liet ons allereerst zien en voelen hoe je met de ConCord Leader gecontroleerd met je paard kunt stappen. Ook na de training is dit een aanrader omdat je het paard zo recht uitstapt. Daarna gaf Mieke een demonstratie met de ConCord Longe. Je logeert daarbij zonder druk uit te oefenen op het paard. Omdat je met twee lijnen werkt kun je wel inwerken. Ze vertelde dat je op een ongedwongen wijze het hoofd van je paard naar beneden brengt, de buikspieren activeert en hals en rug ontspant. Daarna mochten we in groepjes van twee zelf longeren. En voor deze ene keer mocht dat in de binnenbak. Ik vond het een zeer geslaagde en vooral leerzame middag en zeker voor herhaling vatbaar!

Yvonne Oskam



## Springcompetitie om de Prinsenburg Spring Bokaal 2015

De Prinsenburg Spring Bokaal gaat in 2015 op een nieuwe manier verreden worden. Het gaat niet meer over 1 wedstrijd maar de Prinsenburg Spring Bokaal gaat uitgereikt worden na afloop van 4 wedstrijden! De volgende data kan je alvast noteren in je agenda:

6 December 2014 Sinterklaas springwedstrijd.

21 Februari 2015 Onderlinge springwedstrijd.

18 April 2015 Onderlinge springwedstrijd.

6 Juni Finale tijdens het 10 jarig bestaan van Stal Prinsenburg.

Tijdens deze dagen zal er gesprongen worden over diverse hoogtes, van balkjes tot 90 cm. Iedereen kan dus meedoen tijdens deze wedstrijden. Zoals altijd zijn er vele mooie prijzen te winnen!

## Nieuws van de RSVHR

Vrijdag avond 10 oktober is de RSVHR van start gegaan met de eerste groepsles van Marieke Houtman. Een erg geslaagde avond.

Mocht je ook graag gebruik willen maken van deze groepsles, laat het dan, voor donderdag, weten aan Madelon. De lessen beginnen om 19.30 uur, iedere vrijdagavond in de binnenbak gedurende een uur.

De RSVHR heeft overigens sinds kort ook een eigen Facebook pagina (Ruitersport Vereniging Hollandsche Rading) Wordt vrienden met de RSVHR, zodat je ook via deze weg op de hoogte bent van hun activiteiten.

## Jarige Job actie

**Jarige Job Actie**



**Van harte gefeliciteerd met uw verjaardag!**

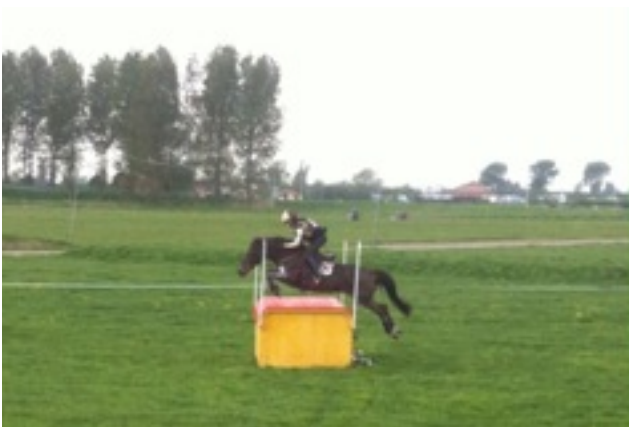
**Stal Prinsenburg trakteert u, als Jarige Job, graag op een gratis dagmenu**



- Deze uitnodiging is geldig in de kalenderweek waarin u jarig bent.
- De kalenderweek loopt van dinsdag -vrijdag.
- De Jarige Job actie is geldig bij een reservering vanaf 4 personen.

## Foto galerij OPG

De nieuwe pony van Eva en Kees.



## Het vervangen van de oude bodem





Inwijding met de eerste drol van Flappie

