



Inhoudstafel

1. Wat is T.R.E.C.?	3
1.1 P.O.R. : 'Parcours d'Orientation et de Régularité'	3
1.2 M.A. : "Maîtrise des Allures"	5
1.3 P.T.V. : "Parcours en Terrain Varié"	6
1.4 De niveaus	7
2. Start to 'kaartlees'	8
2.1 Benodigheden	8
2.2 De voorbereiding	8
3. Nuttige adressen	9



1. Wat is T.R.E.C.?

De letters T.R.E.C. staan voor de Franse afkorting "Techniques de Randonnée Equestre de Competition". De meest landen hanteren deze naam, omdat de sport een Franse uitvinding is. De oorsprong van deze wedstrijd is een bekwaamheidstest voor ruitertoeristen, waardoor ze overal paarden konden huren om trektochten te maken. Een soort van ruiterbewijs maar dan veel uitgebreider!



T.R.E.C. bestaat uit drie afzonderlijke onderdelen, welke de capaciteit van ruiter en paard test onder de omstandigheden die voor kunnen komen bij het rijden van buitenritten. Het lijkt het meest op een combinatie van endurance, trail en cross country. De hele wedstrijd moet met dezelfde basisuitrusting gereden worden (exclusief de bepakking en springbescherming).

Voor alle onderdelen tezamen worden 460 punten toegekend, (resp. 240(P.O.R.), 60(M.A.) en 160(P.T.V.)), waarbij d.m.v. van strafpunten alle foutjes worden bestraft. Degene met de meeste punten, wint de wedstrijd.

1.1 P.O.R. : 'Parcours d'Orientation et de Régularité'



Het eerste onderdeel is een "**Parcours d'Orientation et de Régularité**". Dit is een oriëntatieparcours die vanaf kaart, met vastgestelde snelheden per traject en met de nodige bepakking gereden wordt. De ruiter krijgt 20 minuten voor vertrek de kans om het parcours over te tekenen op zijn kaart. In deze tijd wordt het paard, klaar voor vertrek, geacht netjes vastgebonden te wachten. Dus vanaf het begin is de ruiter op zichzelf aangewezen. De totale afstand ligt tussen de 20 en 50km (afhankelijk van het niveau) en is onderverdeeld in 3 tot 10 trajecten met controlepunten. Elk traject wordt met een vastgesteld tempo gereden en elke minuut meer of minder dan de optimale tijd wordt bestraft met 1 strafpunt per

minuut. De snelheden variëren van 6 tot 12 km p/u.

Het is de bedoeling dat je tussen 2 controleposten een gemiddelde, vooraf bepaalde snelheid handhaaft. Hoe je dit doet? In het begin op het "gevoel", wetende dat stap ongeveer 5 km/u is. Draf 12 km/u en galop 18 km/u. Belangrijk is ook om te weten dat je redelijk wat tijd verliest met zoeken en oriënteren.

- Een gemiddelde van 6 km/u komt neer op stappen en een drafje van 3 min nadat je eventjes gezocht hebt .
- Een gemiddelde van 8 km/u komt neer op gelijke stukken stappen en draven.
- Een gemiddelde van 10 km/u komt neer op constant draven.



De gemiddelde snelheden voor de verschillende trajecten zijn voorgeschreven. De strafpunten worden berekend aan de hand van de afwijkingen van de ideale tijd per traject. Op de controlepunten, die **niet** op de kaart aangegeven staan, stopt de tijd en begint na een korte pauze van een 15 minuten, de nieuwe tijd van het volgend traject. Er zijn ook bemande of onbemandede controlepunten, die we passagepunten noemen. Elk controlepunt of passage is een verplichte doorgang. Deze zijn aangegeven met een rode markering rechts en een witte markering links.

Onbemande posten zijn meestal duidelijk herkenbare stempels of knippertjes (balises), die men zelf op de controlekaart moet zetten. Naast 1 straf punt per begonnen minuut te vroeg of te laat, kan men ook strafpunten krijgen voor een niet gevolgde route: 30 strafpunten voor het verkeerd aanrijden – niet tussen de rode en witte markering aankomen - en 50 strafpunten voor het missen van de post.

Hier bovenop komt nog eens dat je een verplichte "bepakking" moet bij hebben .Voor de T1 en T2 is dit:

- Een halster en halstertouw
- Identiteitskaart van de ruiter en een equipas, waarin de verplichte vaccinaties genoteerd zijn, van het paard. (of een kopie van beide is voldoende)
- Een mes of Multi-tool
- Een hoevenkrabber

Klinkt ingewikkeld?

Valt reuze mee hoor, gewoon gaan rijden, in begin niet teveel op de snelheden letten. De weg vinden is belangrijker! Naderhand komt de rest vanzelf....



1.2 M.A. : "Maîtrise des Allures"

Het tweede onderdeel is een gangen beheersingstest: "**Maîtrise des Allures**". Hierbij gaat het erom dat het paard zo langzaam mogelijk galoppeert en zo snel mogelijk stapt. In een baan van 150 meter lang en 2 meter breed wordt deze test afgelegd. Het buiten de baan komen of een andere gang laten zien is gelijk verlies van alle M.A. punten! Met een tijdwaarnemingapparaat zoals we kennen bij het springen, wordt zeer nauwkeurig de tijd genoteerd. Via een tabel worden de punten uitgerekend, waarbij men voor een stap sneller als 67 seconden, en een galop van 33,8 seconden of langzamer de volle 60 punten krijgt.



Maîtrise des allures

Barème de notation des allures

Allures Niveaux	Galop				Pas			
	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
Longueur du couloir	100 m		150 m		100 m		150 m	
Note	Temps en seconde							
30	21 (et +)	21,7 (et +)	33,4 (et +)	33,8 (et +)	50 (et -)	48 (et -)	69 (et -)	67 (et -)
29	20,9	21,6	33,2	33,6	50,2	48,2	70	68
28	20,8	21,5	33,1	33,5	50,5	48,5	70,5	68,5
27	20,7	21,4	32,9	33,3	50,8	48,8	71	69
26	20,6	21,3	32,8	33,2	51,1	49,1	71,5	69,5
25	20,5	21,2	32,6	33	51,5	49,5	72	70
24	20,4	21,1	32,4	32,8	51,8	49,8	72,5	70,5
23	20,3	21	32,3	32,7	52,1	50,1	73	71
22	20,2	20,9	32,2	32,6	52,4	50,4	73,5	71,5
21	20,1	20,8	32	32,4	52,8	50,8	74	72
20	19,9	20,6	31,9	32,3	53,2	51,2	74,5	72,5
19	19,8	20,5	31,7	32,1	53,6	51,6	75	73
18	19,7	20,3	31,6	32	54	52	75,5	73,5
17	19,5	20,2	31,4	31,8	54,4	52,4	76	74
16	19,3	20	31,3	31,7	54,8	52,8	76,5	74,5
15	19,1	19,8	31,1	31,5	55,2	53,2	77	75
14	18,9	19,6	30,9	31,4	55,6	53,6	77,5	75,5
13	18,7	19,4	30,8	31,2	56	54	78	76
12	18,5	19,2	30,6	31,1	56,5	54,5	78,6	76,5
11	18,3	19	30,3	30,9	57,1	55,1	79,2	77
10	18,1	18,8	30	30,7	57,6	55,6	80,4	77,8
9	17,9	18,5	29,7	30,5	58,1	56,1	81	78,4
8	17,6	18,3	29,2	30,2	58,7	56,7	82	79
7	17,3	18	28,9	29,9	59,2	57,2	83	80
6	17,1	17,7	28,2	29,5	59,7	57,7	84	81
5	16,8	17,5	27,6	29	60,1	58,1	85	82
4	16,5	17,2	27	28,5	60,7	58,7	86	83
3	16,3	16,9	26,5	28	61,2	59,2	87	84
2	16	16,7	26	27,5	61,7	59,7	88	85
1	15,7	16,3	25,5	27	62,1	60,1	89	86
0	- de 15,7	- de 16,3	- de 25,5	- de 27	+ de 62,1	+ de 60,1	+ de 89	+ de 86

1.3 P.T.V. : "Parcours en Terrain Varié"



Het derde en spectaculairste onderdeel is de "**Parcours en Terrain Varié**": een terreinparcours met 16 hindernissen. Voor elke goed genomen hindernis van de P.T.V. kan de ruiter 10 punten verdienen, afhankelijk van het aantal pogingen, stijl, tijd, etc. Een niet genomen hindernis levert dus geen punten op, maar men wordt niet gediskwalificeerd, hetgeen de sport dus breed toegankelijk maakt.

Men dient de hindernissen in een bepaalde gang te nemen, indien deze niet specifiek gevraagd wordt, mag gedurende de hele hindernis slechts één gang getoond worden. Dus de hindernis wordt dan of in stap, of in draf, of in galop genomen. De moeilijkheid ligt vaak in de combinatie van snelle en trage hindernissen. Het hele parcours is tijdsgebonden, maar met een gevraagde gemiddelde snelheid van 12 km p/u is jakkeren geen must. Het parcours is tussen de 2,5 en 5 km lang en kan bestaan uit de volgende hindernissen:

- Ergens onderdoor of overheen rijden, hekken openen en sluiten
- Smalle doorgangen, labyrint met moeilijke wendingen dmv palen op de grond. Aanstoten, weggrollen of er overheen stappen kost punten.
- Helling op en/of af, onder de man of aan de hand, trappen, etc.
- Springen over bomen, bezembakken, slotjes, op -en afsprongen.



- Op en/of afstijgen, halthouden, afstijgen en enkele meters van het paard aflopen zonder dat deze wegloopt.
- Over of door water, trailer in en uit, slalom eventueel bemoeilijkt door dit heuvel op of af te doen.

Men krijgt stijlpunten voor de manier waarop de hindernis genomen wordt, hoe meer "swung", hoe meer punten. Elke aarzeling of weigering kost punten. Dus niet alleen de hindernis overwinnen maar vooral het gemak waarmee de hindernis wordt overwonnen is belangrijk.

De punten worden als volgt gegeven:

7 = zonder weigering of ongehoorzaamheid, geen aanstotingen, geen ingreep van de ruiter, geen storingsen in de gang of voortbeweging, etc.

4 = één weigering of ongehoorzaamheid, één aanstoting, één ingreep, één storing in de gang of voortbeweging, etc.

1 = twee weigeringen of ongehoorzaamheden, twee aanstotingen, twee ingrepen, twee storingsen in de gang of voortbeweging, etc.

0 = drie weigeringen of ongehoorzaamheden, drie aanstotingen, drie ingrepen, drie storingsen in de gang of voortbeweging, etc.

Deze punten worden genoteerd onder de *U* van uitvoering.

Stijl:

De stijlpunten worden als volgt beoordeeld:

Zeer goed +3

Goed +2

Tevredengesteld +1

middel 0

Matig -1

Slecht -2





Deze punten worden genoteerd onder de *S* van stijl. Hierbij moet opgemerkt worden dat een afwijkende uitrusting (bv westernzadel) geen storend gevolg mag hebben op (de rug van) het paard.

Strafpunten:

Extra strafpunten kunnen worden gegeven voor overwinning van de hindernis met grove inwerking van de hulpen of het veroorzaken van gevaarlijke situaties. Bij hindernissen aan de hand wordt een strafpunt gegeven als de stijgbeugels niet opgestoken of over het zadel liggen.

Deze punten worden genoteerd onder de *P* van (straf)punten

1.4 De niveaus

De wedstrijden zijn in 5 niveaus opgedeeld.

- *T1 niveau:* Dit is de "initiatie" klasse. De POR is een 15 à 20 km lang. De PVT oefeningen zijn ongeveer 60cm hoog.
- *T2 niveau:* Dit is de "starters" klasse. De POR is een 20 à 25 km lang. De PVT oefeningen zijn ongeveer 80cm hoog.
- *T3 niveau:* Dit is de "gevorderde" klasse. De POR is een 30 à 40 km lang. De PVT oefeningen zijn ongeveer 100cm hoog.
- *T4 niveau:* Dit is de "expert" klasse. De POR is een 35 à 50 km lang. De PVT oefeningen zijn ongeveer 110cm hoog.
- *T5 niveau:* Dit is de "internationale" klasse.

T staat eenvoudig voor TREC.

Voor je over kan gaan naar een hogere klasse, moet je een aantal punten gehaald hebben tijdens wedstrijden. Deze worden toegekend adv de plaats die je behaalde. 1ste krijgt 30 punten, 2de 25 punten, 3de 20 punten , 4de 19punten, 5de 18 punten, ...

Je mag reeds vanaf T2 niveau beginnen als je wil.

Op elk niveau zien we zeer uiteenlopende paardenrassen. Hafingers, warmbloeden, tinkers, friezen, fjorden, arabieren, je komt er echt alles tegen (de wereldkampioen van 2002 droeg shirebloed in zich.). Bij elk ras zijn voor en nadelen. De koudbloedachtigen springen soms niet makkelijk maar zijn vaak heel rustig in de precisieonderdelen. De bloedpaarden zijn wel snel en hebben veel lef, maar zijn vaak weer ongeduldig in de trage onderdelen. Iedereen pakt zijn punten waar zijn beste onderdelen liggen en de 'all roundste' ruiter wint.



2. Start to 'kaartlees'

2.1 Benodigheden

Wat heb je nodig?

De juiste kaart om te paard of met de koets op stap te gaan is alvast een goed begin, maar daarnaast zijn er nog een aantal noodzakelijke attributen... Een waterdichte kaartenhouder bijvoorbeeld zorgt ervoor dat je kaart lang leesbaar en in één stuk blijft, ook al regent het of is er veel wind. Kies een groot formaat van kaartenhouder om zoveel mogelijk het totaaloverzicht van de stafkaart te kunnen behouden. Dergelijke kaartenhouders waar bijna een



vollgedige stafkaart in past, kunnen dan opgerold worden (eventueel toe te binden met een grote brede elastiek) zodat ze gemakkelijk in de hand liggen tijdens het rijden. Een touwtje helpt om de kaartenhouder aan een haakje van het zadel te bevestigen, of men kan de kaart ook rond de hals hangen zodat men ze niet heel de tijd hoeft vast te houden.

Geen kaart zonder kompas. Kaart en kompas gaan nu eenmaal samen zoals ruiter en paard! Het kompas is onmisbaar, zeker op plaatsen waar er weinig herkenningspunten beschikbaar zijn, zoals te midden van de bossen.

Naast kaart, kompas en een degelijke kaartenhouder bestaat er nog een nuttig instrumentje, namelijk de curvimeter (ook wel bochtenmeter genoemd) waarmee men op de kaart de af te leggen afstand kan uitrekenen. Dit klein toestelletje heeft een wijzerschaal met daarop verschillende kaartschalen. Onderaan is er een klein wielje waarmee men op de kaart over de te volgen weg kan 'rijden' en zo kan zien wat de werkelijke afstand is tussen twee punten op de kaart.



Ook een vergrootglas kan handig zijn. Zeker de nieuwe digitale kaarten kunnen voor verwarring zorgen, met gemeentegrenzen die er precies hetzelfde uitzien als smalle paden. Leg de kaart, voor alle zekerheid, letterlijk onder de loep.

2.2 De voorbereiding



Een degelijke voorbereiding kan veel verwarring en twijfel onderweg voorkomen. Dit is zeker ook afhankelijk van de ervaring van de gids en zijn kennis van de specifieke streek, de moeilijkheid van het terrein (dichtbebost, grote hoogteverschillen), hoe recent de kaarten zijn,... Het zeer precies traceren van de kaart is belangrijk: stel dat je in een heuvelachtige streek op een bepaald moment een beekje gaat volgen, dan komt het erop aan te weten aan welke oever de weg loopt, waar men eventueel moet oversteken, via een doorwaadbare plaats of via een brug,... Als men dit

allemaal ter plaatse moet gaan improviseren door een slordig getraceerde kaart, dan kan men wel eens voor onaangename verrassingen komen te staan.

Gebruik geen balpen of potlood om het traject op de kaart aan te duiden, want daardoor wordt de kleur van de weg (en dus de belangrijke indicatie over de ondergrond) onzichtbaar. Een fluostift, liefst niet te dik om heel precies mee te kunnen tekenen, voldoet hiervoor veel beter. Duid moeilijke doorgangen reeds op de kaart aan wanneer je op voorhand, via via, over die informatie zou beschikken. Bereken de afstand tussen vertrek- en eindpunt, zoek eventueel al op de kaart naar een geschikte picknickplaats. Voorzie of er alternatieven zijn om de route in te korten of er een lus aan te breien.

Wanneer de kaart getraceerd is, kan men ze zo vouwen dat ze in de kaartenhouder past. Maar bij stafkaarten is het meestal zo dat de route over meerdere kaarten loopt, en dan loont het de moeite om de kaarten zo te vouwen dat de wegen mooi aan elkaar aansluiten, dus met de witte rand van de kaart naar achteren geplooid. Wie vertrouwd is met de legende, kan ook de witte delen van de kaart afknippen om ze beter in de kaartenhouder te laten passen. Vergeet echter niet dat de nummer van de kaart ook op het witte gedeelte staat, en dat men dat nummer nodig heeft om te zien welke kaarten er rondom aansluiten.



3. Nuttige adressen

- <http://www.trecbelgium.be/>
- <http://ruitertoerisme.eu/>
- <http://www.twenter.org>
- <http://www.vvr-enter.be/>

