

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Marijke Leeftink	363970
Maaïke van de Maat	851021
Wim Schoterman	274590
Ko Stoker	261071

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor
Kopij inleveren voor de **1e van de maanden maart, juni, september en december**, bij voorkeur via e-mail alicebomers@gmail.com o.v.v. kopij Lange Adem .

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Theo Huistede tel. 271943

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Joke Huuskes tel. 271704
Ilse Nol tel. 06-20788197
Monique Dekker tel. 06-81906937
Joop Schreuder tel. 06-15895151

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

€ 1,- per maand voor de niet verdienende jeugd.

Betaling per automatische incasso

Voor startplaatsen en meer informatie zie ook onze website:

www.kariboes.nl

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d mailen naar:

contactcommissie.kariboes@gmail.com

Lange Adem 2017, jaargang 40, nr. 2

Impressies....

De mens moet wat te doen hebben, behalve werken en slapen, zoeken we toch naar andere bezigheden. Spelletjes, dagdromen, lezen en natuurlijk bewegen. Dit laatste is natuurlijk waar een Kariboe het om te doen is, lekker (hard)lopen, wandelen, met of zonder stokken of fietsen. Mediteren met of zonder yoga is toch andere koek, ik heb op de Markelose Berg nog geen medeloper gespot die bezig is met de Zonnegroet. Maar het kan nog gekker, yoga matjes uitspreiden in de geitenstal, met het risico onder geplast te worden door zo'n beest, of dat je blootvoets, het is immers Yoga, in de geitenpoep trapt. Het schijnt erg ontspannend te werken. Ieder zijn ding, zelf word ik heel erg mindfulness van een glaasje witte met een goede sigaar.

Wat meer bij ons past zijn de Urban Trail Runs. Hierbij ren je in het hart van een stad, vaak ook nog dwars door allerlei bijzondere gebouwen, zoals kerken, musea, garages enzovoort. Het gaat hier niet om de tijd maar de beleving. Soms kan er onder weg iets genuttigd worden. Op het platteland zijn er vergelijkbare runs, alleen daar ga je door stallen en andere gebouwen.

In april hadden we de Kastelenloop, zelf was ik voor werkzaamheden in het buitenland en kon dus niet meedoen. Wel kon ik via de groepsapp het één en ander volgen. Zo was Wendy (Wen) vooral bang voor een beetje zon, maar Rob vond een beetje warmte geen probleem. Na de loop was, op Eelco, na iedereen tevreden. Eelco had na 12 km last van kuit stijfheid. Hij had voor zichzelf al straftraining opgelegd. Later in Mei hadden Harry, Rob en Wendy nog een deel-triatlon gedaan, chapeau.

Helaas vertoefde ik dus tussen stokbrood, Camembert en Roquefort. Stokbrood is een soort barometer. Bij slecht weer koop je een zacht tot slap brood, bij mooi helder zonnig weer heb je een stevige en knapperige stok.

Maar ook in Frankrijk wordt er flink gesport, niet alleen door ons maar ook door de Fransoos. Zo zagen wij een oude kerel op een fiets in de afdaling, beentjes niet stilgehouden maar fanatiek mee trappend om de snelheid maar flink hoog te houden en de aftakeling voor te blijven. Twee dingen vielen ons op, de fanatieke blik van deze oude z*k en de afwezigheid van een helm. Ja zelfs jij oudje hebt nog steeds maar één hoofd met blijkbaar niet veel grijze massa inside.

In deze knoflooklanden, heerlijk, kom je geen rollator of scootmobiel tegen. Je zou zeggen mensen worden hier toch ook oud en krakkemikkig, hoe redden zij zich zonder deze hulpmiddelen? Wij zien natuurlijk niet alles maar de oudjes die je ziet lopen, schuifelen al of niet kromgebogen voort, vlak maar ook hellend, alle tijd nemend om ergens te komen. Een winkelend vrouwtje was echt zo krom dat zij alleen de onderste schappen kon bekijken. Wij kennen hier in de buurt verschillende voetbalclubs, iedere club heeft meerdere velden mooie kantine, lichtinstallaties enzovoort, eigenlijk heel luxe. Fietsend in Frankrijk en dan echt op het platteland kom je in de middle of nowhere ineens een voetbalveld tegen. Soms is het gras wel 30 cm hoog. Er is een schuur met een soort van terrasuitbouw aanwezig. Verder nog wat andere attributen zoals verplaatsbare doelen. Kijk je verder om je heen dan is de dichtstbijzijnde woning minimaal een km ver weg, dus veel meer leegte dan in Twente en dan toch zomaar een voetbalveld. Ik vraag mij af wat doen ze hier, competitievoetbal, wat moet je daarbij voorstellen, FC Mais tegen VV Koolzaad? Hoeveel teams zijn er? Wordt er na een wedstrijd aan een derde helft gedaan? Ik denk dat ik tijdens het voetbalseizoen maar eens op ontdekkingstocht moet, echt intrigerend.

Ik zag ook nog een jongentje(F) voetballen met zijn vader(F), op een zeker moment was de bal ver achter pa beland. Pa naar de bal en jongentje meteen op zijn mobiel kijken. Nou, ik voorzie dat Frankrijk zich in de toekomst dus niet meer kwalificeert voor EK of WK.

Laatste nieuws is dat er voor de Kariboos een schoolfeestshirt wordt ontworpen, dus kopen die handel. Bij deze voor allen een fijne zomervakantie en voor wie het aangaat een fijn Schoolfeest/Zomerfeest.

Ko

Hardlopen in de zomervakantie:
hoe doe je dat?



Van de contactcommissie.

Op 11 april jl. is onze oprichter en erelid van de Kariboos, Jan Bolink overleden (zie in memoriam elders in dit blad).

Het is begin juni en velen zijn weer druk bezig met de voorbereidingen van het mooiste feest in Goor, nl de Goorse school- en volksfeesten. Het feest dat ieder jaar weer voor veel plezier (en hoofdpijn) zorgt.

De Kariboos laat zich ook dit jaar weer als een eenheid zien tijdens het borreluurtje of twee, drie of nog langer we hebben nl. een shirt ontworpen met de mooie toepasselijke tekst: *'t hele jaar rent de Kariboos deur 't bos. Noe goat ze in dee helse tente los'.*

Mededelingen:

Op 8 april jl hebben we een erg geslaagde en fantastische feestavond gehad voor alle leid(st)ers, de redactie van de Lange adem en de contactcommissie bij het Rheins in Enter met als thema "Alles mag op Zaterdag".

Op zondag 9 april was er een Funrun activiteit georganiseerd door Hannie Medendorp, Sandra van de Burg en Anja Assink bij de scouting aan de Stoevelaarsweg, waar we een loopschool-training kregen aangeboden door Frans Koevoet uit Boekelo. Hierbij waren 65 personen aanwezig die zeer enthousiast meededen. We kunnen dan ook spreken van een geslaagde morgen met na afloop koffie/thee. Een aantal fietsers heeft op deze zonnige dag een mooie route gereden.

Op 14 April jl hebben we met een aantal Kariboos meegedaan aan de Kastelenloop in Diepenheim. Een halve marathon die individueel of in estafette gelopen kon worden. Allen met een mooie eindtijd.

Op 26 April zijn we weer gestart met ongeveer 28 nieuwe aspirant-loop(st)ers die meedoen aan de clinic van 0 tot 5 km in 19 weken waarbij ze training krijgen van een aantal leid(st)ers met na afloop iedere woensdagavond koffie/thee/fris. Iedereen is zeer enthousiast en hopen dat ze op 8 oktober de 5 km kunnen volbrengen in Oldenzaal, maar ook dat deze groep langer zich zullen binden aan de Kariboos en zullen aansluiten bij een van de vele loopgroepen.

Zondag 28 mei hadden we onze jaarlijkse fietstocht (met prachtig weer) die dit jaar ging vanuit Goor richting Hengevelde, Delden en door naar Oele waar een paar cc-leden een voortreffelijke lunch hadden bereid. Van daaruit ging de tocht verder door Twickel en langs het Twente-kanaal in Deldenerbroek.

Na de nodige versnaperingen werden de laatste km afgelegd richting Goor. We kunnen terugkijken een geslaagde dag, ondanks de geringe deelname, slechts 35 leden.

Wij bedanken Gerry Hoek en Henk Veehof voor het uitzetten van de route.

Op 8,9 en 10 juni zijn we met een groep van 45 personen voor een gezellig weekend met de bus naar Maastricht geweest. Velen hebben op zondag meegedaan aan Maastrichts Mooiste, een hardloopwedstrijd van 5, 10 of 16 km. Het was een geslaagd weekend. De weergoden waren ons gunstig gezind; wij hadden een zonovertogen weekend.

In september vindt de reanimatiecursus plaats. De deelnemers ontvangen binnenkort een uitnodiging van de werkgroep.

Op 15 Oktober vindt de jaarlijkse wandeltocht plaats. Informatie hierover volgt in het septembernummer van de Lange Adem.

Wendy Timmerhuis uit Diepenheim hebben we bereid gevonden om mede-leidster te worden van de maandagavondgroep naast Henny Koeleman en Theo Huistede. Dit in verband met een vacature door het vertrek van Evelien Haas, die samen met Jan naar Hengelo gaat verhuizen. Evelien, nogmaals bedankt voor je jarenlange inzet als leidster van de maandag groep. We zullen je missen. We zijn erg blij met Wendy die de nodige ervaring heeft in het lesgeven. Een verjonging binnen de leidstersgroep is goed voor de toekomst. Hierbij een oproep aan al onze leden; vind je het leuk om mede leid(st)er te worden van een groep, meld je dan aan bij Theo Huistede.

We zijn alweer volop bezig met de organisatie van activiteiten voor het komend jaar. We hopen ook het komend jaar weer op extra hulp van de leden. Met jullie inzet en betrokkenheid komen we gezamenlijk verder en wordt het weer een mooi jaar.

Ik wil via deze weg dan ook allen bedanken die zich inzetten voor de Kariboos. We hopen jullie weer te zien bij de diverse activiteiten.

Allen een fijne vakantie gewenst namens de contactcommissie. Groeten Theo Huistede.



Last post: **Jan Bolink** (Almen, 30 september 1932 Goor, 11 april 2017).

Lieve Gerda,

Wij zijn hier namens de **Kariboos** bijeen om hem te gedenken die ons zo dierbaar was, **Jan Bolink oprichter van de Kariboos, erelid en Lid in de Orde van Oranje Nassau.**

Denkend aan Jan.

Een man in bescheidenheid en bedachtzaamheid,
Een man van daden en bestuurlijke eenvoud,
Een man van zorgvuldig formuleren en wijsheid,
Een man van warme betrokkenheid en humor,
Een man van sportieve inspiratie.

Onze gedachten zijn allereerst bij jou **Gerda**, die zoveel jaren samen met **Jan** verenigd bent geweest en door dik en dun hem hebt gesteund. Jouw bijdrage aan het opbouwen en vormgeven van de Kariboos is van **eminent** belang geweest. Al tientallen jaren beweegt zich de Kariboekudde met veel plezier, energie, creativiteit door de dreven van de Hof van Twente en soms ook ver buiten deze grenzen (in juni graast de kudde in Maastricht).

Alle groepen van de Kariboos stonden de afgelopen week stil bij de aanvang van hun trimactiviteiten en herdachten zo het overlijden van onze oprichter Jan Bolink.

Ik zelf stond bij de herdenking aan de ingang van de Weldammerlaan. In tegenstelling tot het **herfstig Beukenlaantje**, tafereel op de rouwkaart van Jan, stonden de eiken aan de Weldammerlaan **in het prille, frisse ontluikende Lentegroen**. Vrolijk kwetterden de vogels.

Overdenkingen aan Jan als trimleider.

Een uur voor aanvang had hij alle routes met pijlen uitgezet. De gymmatjes en springtouwen in het struweel verborgen.

De voetbal achter het improvisatie voetbalstadion van het "Hondeveldje" in het bos verstopt.

Bij het startpunt heeft hij de spanning gevoeld over de ontvangst van zijn voorbereid programma.

De koffie met broodjes en gekookte eieren, voor de derde helft, worden later gebracht.

Na het controleren van zijn notities kon het spel beginnen.

Gehoord van Jan tijdens het voetballen.

Gerda zöl zegg'n: "wat hei an dee flauwekul".

Op initiatief van de trimcommissie van de Sportraad onder leiding van Jan kwam de uitnodiging op 22 december 1970 om meer te bewegen, met als aanhef: **"Aan mensen, die hun gezondheid op hoge prijs stellen."**

Wat is daar van terecht gekomen?

Zessenvoertig jaar later staat er een bloeiende en fitte groep Kariboes waar men alle dagen van de week kan bewegen met honderden leden in vijf verschillende disciplines.

Jan zou zeggen in alfabetische volgorde:

- Fietsen,
- Gymmen,
- Hardlopen,
- Nordic- Walking, en
- Wandelen,

Door de verschillende startpunten voor de activiteiten binnen de Hof van Twente heeft Jan de mooiste facetten van het landschap bijeengebracht. Een beetje chauvinistisch zeggen we weleens dat we kunnen sporten in de groenste en duurzaamste accommodatie van heel Twente, met in de Hof de coulisselandschappen, heuvels vanuit de IJstijd, gemengde bossen met bosanemonen en speenkruid, kastelen, tussen grafheuvels, onderduikplekken, beken, Twentekanaal, het Reggedal, dorpskernen en het Napoleon pad.

De betrokkenheid met de Kariboes hebben Jan en Gerda tot onlangs op diverse manieren getoond.

Jan bezocht nog in 2016 de jaarlijkse ledenvergadering. Samen met Gerda was Jan aanwezig op de fietstocht met feestelijke afsluiting in het kader van het 45^e levensjaar van de Kariboes. Waarbij Jan, als erelid, Wim en Leo decoreerde namens de Kariboes met het erelidmaatschap.

Op 18 december 2016 hebben Jan en Gerda zich nog met een "herderlijk" schrijven gericht aan de reünisten van de "Oer groep van de zondagmorgen". Tijdens deze bijeenkomst is deze groep officieel opgeheven, aangezien er te lang geen Kariboelkalfjes waren geboren.

De kracht van de Kariboes ligt in het motto opgeslagen als levenselixer, door Jan als volgt geformuleerd:

Alles mag, niets moet.

Als afsluiting lees ik nu een gedicht voor uit Jans handen, *toen het draven niet meer ging*. Hij werd hierbij geïnspireerd door Hendrik Marsman's gedicht;
Denkend aan Holland

Herinnering aan Trimmen.

Denkend aan trimmen
zie ik de Kariboes
door de Hof
van Twente gaan.
Rijen ondenkbaar
geschoeiselde voeten
die slechts zelden
stil blijven staan.
En door een geweldig
landschap omgeven
de hoofden
gekleurd door zweet.
Het lichaam vermoeit zich
de geest gaat z'n gang
weg zijn de zorgen
de pijn en het leed.
Soms puffend vooruit
en de zon werd er langzaam
in warme veel geurige
dampen gesmoord.
Maar in al onze groepen
wordt geest van het trimmen
met zijn pure gevoelens
benijd en bekoord.

Was getekend: Jan Bolink

Dank Jan, dat we je gekend hebben en met je hebben kunnen sporten en werken.

**"Gute Nacht, Freunde
Es wird Zeit für mich zu gehen"
....."**

Bedankt,

Hierbij wil ik iedereen hartelijk bedanken voor alle lieve kaartjes, telefoontjes, bezoeken en mooie bloemen die ik mocht ontvangen tijdens mijn operatie- en herstelperiode.

Het is fijn te ervaren dat er zoveel Kariboos zijn die met je meeleven en je steunen.

Binnenkort hoop ik weer aanwezig te zijn op de zaterdagmorgen en met de fietstochten.

Hartelijk dank.
Josephien Welberg.



Ontdek je plekje

Oplossing maartnummer 2017. De locatie was in de Borkeld bij de start van de blauwe wandelroute.

Piet Paaltjes feliciteert Netty en Jan Wuite
Eeuwige roem zal jullie ten deel vallen.

Nieuwe opgave. Waar is deze plek? Oplossing naar alicebomers@gmail.com ovv #Ontdek je plekje. Juni 2017



Op pad met ...

Frank Stevens (49 jr.)

'Schrik niet' zegt Frank als hij bij mij thuis aanbelt 'het lopen met zo'n zware bepakking doe ik als training. Sinds lange tijd ga ik deze zomer weer bergwandelen. Ik denk dat het zo ongeveer 15 kg weegt. Voor mij is dit een testcase of ik het zonder pijn een paar uur kan volhouden.'



Vroeger ging ik bijna elk jaar met mijn beste vrienden, twee broers een week wandelen en klimmen in de Alpen of Dolomieten, met rugzakken en klingordels. Vanwege mijn nek moest ik dit een paar jaar voorbij



laten gaan.' Het maakt mij nieuwsgierig. Naast mij loopt Frank met energieke pas en kijkt met montere blik mij aan alsof hij zeggen wil 'nou, brand maar los, ik ben d'er klaar voor!.' **'Frank, waar gaat het naar toe?'** vraag ik. 'Richting De Meene en Ijsbaan, ik zeg je straks wel waarom.' We lopen langs Aveleijn Havezathe Heeckeren, de Kloosterlaan in. Aan het eind van de Kloosterlaan net voor de tandartsenpraktijk Koop, wijst hij naar de plek waar zijn opa een

(weekend)café had, dat heette in de volksmond 'n Bön, of St.Jozefgebouw.' **'Dat klinkt katholiek?'** 'Klopt, mijn ouders zijn van katholieke huize, ik ben ook gedoopt en heb een katholieke opvoeding gehad. Al langere tijd had ik weinig meer met het instituut kerk maar na een aantal opmerkingen van de vorige paus, o.a. homoseksualiteit, was ik er klaar mee en heb mij bewust als lid van de RK-kerk laten uitschrijven. Trouwens voor de huidige Paus heb ik wel compassie, hij leeft voor waar de kerk voor zou moeten staan.' We lopen de Wijnkamp in en komen in het centrum van Goor. Net voor het Gemeentehuis en Politiebureau vraag ik Frank even te stoppen voor een foto. 'Ook toevallig, net voor mijn werkgever!'



Dat kwartje was bij mij nog niet gevallen. 'Ja, ik werk bij de Politie, ik ben hier wel eens als ik een werkplek zoek, maar in de regel zit ik in Deventer/Zwolle/ Apeldoorn. Ik ben analist recherchekundige.' **'Wat doet zo iemand dan?'** Ik doe allerlei zaken van afpersing tot moordzaken, van ondermijning tot terrorisme. Versterking van de opsporing is een van de prioriteiten van de politie. **'Dat is stoer werk, niet iets voor watjes?'** Klopt, je moet niet bang zijn en geloven in het recht van de mensen. Het is werk dat mij ligt. Ik doe dit werk zo'n tien jaar, weliswaar in verschillende functies. Ik ben een zij-instromer. In het najaar ga ik nog een vervolgoopleiding doen voor analist in het rechercheursvak. **Frank we springen van de hak op de tak, we beginnen bij het begin. Waar ben je geboren?** Ik ben geboren in Goor op 28 juni 1968. Enkele weken te vroeg, maar ik wilde toen al op tijd bij het Goorse School- en Volksfeest zijn. Mijn wieg stond in de Irisstraat nr. 6. waar mijn ouders Harry en Rikie wonen. Wij zijn met drie kinderen. Ik ben de oudste, mijn broer Stan is ander halfjaar jonger en mijn zus Sandra is vijf jaar jonger dan ik ben. Mijn vader heet Harry. Wij noemen hem handige Harry, omdat hij van alles aanpakt en ook van alles kan. Hij heeft het huis zelf met familie en vrienden in de vrije tijd gebouwd.

Hij is met werk begonnen bij Eternit, toen hij twintig was. Daarna is hij gaan leren voor elektromonteur en kwam bij GTI terecht in Hengelo. Hij kreeg last van zijn enkels en verhuisde naar de afdeling calculatie en werkvoorbereiding. Dat laatste trok hem bijzonder, want dan kwam hij ook nog eens op het werk bij de jongens. Hij wilde voeling houden. Dat werk heeft hij gedaan tot aan zijn pensioen. Hij is nu 77 jaar. Bij hem is onlangs asbestkanker geconstateerd. Ook mijn opa aan moederskant, die overigens 81 jaar is geworden, is hieraan overleden. Maar geen kwaad woord over Eternit! Toen in die tijd wist men niet beter. Mijn moeder heet Rikie, zij is een pienter mens met een sociaal hart. Veel mensen in Goor kennen Rikie, zij is



een bewogen en betrokken mens. Ze heeft jaren voor het CDA in de Gemeenteraad gezeten. Dat politiek geëngageerde heb ik van haar. **Maar dan van een andere partij?** 'Klopt, van de Socialistische Partij, de SP. Deze partij brengt in praktijk waar het CDA eigenlijk voor zou moeten staan. Daar heb ik met mijn moeder hele discussies over.' zegt hij met een lachende blik. **Waar ben je naar school gegaan?** Eerst twee jaar naar de kleuterschool naast de Heeckerenschool, daarna naar de lagere school. Een fijne school waar we met zeven jongens gezworen kameraden werden. Voor het leven, kan ik wel zeggen. Maandelijks ontmoeten we elkaar nog steeds. We waren ondeugende jongens, we haalden veel kattenkwaad uit, soms baldadig, maar hebben nooit dingen vernield of kapotgemaakt. Vroeger kenden we geen bureau Halt, anders hadden we daar wel in aanraking mee gekomen. Trouwens nu wordt veel te snel doorverwezen naar bureau Halt, vind ik. Ik heb in mijn leven een aantal keren geluk gehad. De eerste keer was ik zeven jaar. We waren met 'n paar vriendjes op de werf van Aan de Stegge aan het spelen toen een er 'n hond achter ons aankwam. Wij gingen

ervan door, klommen over het hek en ik viel aan de andere kant in een betondraad en brak mijn arm. Na en operatie kreeg ik, net thuis gekomen, een slagaderlijke bloeding. Mijn vader heeft mijn arm met een riem afgebonden en we zijn in een sneltreinvaart naar het ziekenhuis gereden, waar ik op het nippertje ben gered. Frank laat het litteken zien dat hij eraan overgehouden heeft. Het was in 1975.

Daarna is het nog een keer bijna mis gegaan. Ik was 11 jaar oud toen ik uit een boom viel en op mijn nek terecht kwam. Een nekswervel was gebroken die een paar jaar later operatief aan een andere is vastgezet. Ik kan nog niet 90° graden links of rechtsom kijken. Ook nu laat Frank zijn litteken aan de achterkant van zijn hoofd zien. Een paar jaar geleden heb ik er bij de politie na een valpartij ook nog een Wiplash bij gekregen, waardoor ik elke middag een uur moet rusten op een stretcher. Ik heb op drie werkplekken zo'n ding staan en moet daar bewust elke dag rekening mee houden.



Wat dat betreft ben ik een brokkenpiloot, dat was ook met het sporten. Wij zijn thuis sportief aangelegd en ik hou van sport. Als kind ben ik begonnen met gymnastiek/turnen bij Excelsior en voetbal VV Twenthe. Ik ben bij de gymnastiek gegaan omdat ik bij de Cascadeurs wilde. **Wat zijn dat Cascadeurs?** Eigenlijk stuntmannen, bij de gym is dat springen op een kleine trampoline en dan met allerlei figuren (salto's, schroeven etc.) weer op de grond landen. Ik was tot mijn 14^e bij gym gebleven om dan eindelijk bij de Cascadeurs terecht te kunnen. Ik werd niet toegelaten omdat ik ook al bij voetbal was en ik gedwongen werd een keuze te maken. Wat was ik teleurgesteld en boos. Ik wilde voetbal niet opgeven. Ik heb gevoetbald tot aan mijn 28^{ste} jaar, was geen uitblinker, maar ook niet slecht. Ik ben gestopt vanwege vele blessures. Mijn passie was eigenlijk schaatsen en dat was de reden waarom wij de Meene richting IJsbahn lopen.

Daar liggen veel van mijn dierbare herinneringen. Jammer dat ik vanwege mijn nek niet meer langdurig kan schaatsen. Toen ik op de middelbare school zat, ben ik alsnog aan mijn nek geopereerd omdat de wervelkolom heel scheef hing. Heb toen uiteindelijk een jaar over moeten doen.



Het leren op school ging goed, het ging mij gemakkelijk af. Ik had er ook geen hekel aan. Na de lagere school was de keus Holten of Hengelo. Ik ben naar het VWO gegaan van Twickel in Hengelo, samen met nog vier jongens van mijn vriendengroep en de andere twee gingen naar Holten het VWO. Best uitzonderlijk dat zo'n grote lichter van ca. 40 leerlingen van de basisschool meer dan de helft naar de HAVO/VWO gingen. Vijf van de zeven kameraden hebben uiteindelijk een VWO diploma gehaald en twee hebben HAVO gedaan. Ze kunnen zich stuk voor stuk goed redden. We fietsten elke dag vice versa naar Hengelo in een colonne van wel 40 scholieren. Dat was vaak lachen en lol trappen. Na de VWO ben ik naar Groningen gegaan om rechten te gaan studeren. Ik woonde bij mijn neef op kamers. Dat was compleet feest. Dat ging natuurlijk mis, want ik was eigenlijk nog te jong en niet zelfstandig genoeg om die vrijheid aan te kunnen. Mijn neef heeft na die tijd ook gezegd, dat het goed was dat ik na een jaar weg was, anders was van zijn studie ook niets terecht gekomen. **Daar werden jouw ouders vrolijk van?** Natuurlijk niet, maar je gaat wel nadenken, wat moet ik nu. Ik ben naar de Hogeschool Oost Nederland (HON het latere Saxion) gegaan in Enschede en ben Bestuurskunde richting Informatiekunde (ict-processen) gaan studeren. Dat ging goed, het was ook iets meer praktijkgericht en ben geslaagd toen ik 23 jaar oud was.

Daarna aan de slag? Ja, ik kwam terecht bij EEGA een bedrijf in Borne dat PC-aanpassingen maakt voor lichamelijk gehandicapten. Toetsenborden, muis-aanpassingen zodat zij deel kunnen nemen aan het arbeidsproces. Ik heb er drie jaar gewerkt en kwam in

aanraking met een oom van mijn ex-vrouw Gea uit Friesland. Hij had een bedrijf in assurantiën en wilde uitbreiden naar het Oosten van het land en m.n. in Twente. Ik voelde wel iets voor het ondernemerschap en eigen baas zijn. Na lang nadenken heb ik de stap gewaagd en ben assuradeur geworden. Was toen nog wel jong, ik was meen ik 27 jaar oud. Ik vond het ook mooi werk. Ik werkte van uit huis. Wij woonden op de hoek van de Rietzangerstraat/Spechtstraat dichtbij het Hectorveld. Het bedrijf groeide en hebben de garage uitgebouwd tot kantoor. Het bedrijf heette Stevens-Brandsma Assurantiën. Ik wilde oprecht het belang van de klant dienen. Gaande weg werd de winstgevendheid voor de verzekeringsmaatschappijen belangrijker en de klant eerder gezien als een melkkoetje. Die mentaliteit begon mij meer en meer tegen te staan. Hoewel ik 'n goede boterham verdiende, ging dit tegen mijn hart in. Toen ik in het Algemeen Dagblad een advertentieoproep zag staan voor recherchekundige, in het bijzonder voor zij-instromers met een hbo-of w.o.-opleiding opleiding, was ik verkocht. Met name de profielbeschrijving was één op één op mij van toepassing. Ik had voor mijzelf de beslissing snel gemaakt. Nadat ik was aangenomen, moest ik mijn bedrijf zien te verkopen. Ik heb geluk gehad, want Laurens Otte had wel interesse in mijn bedrijf en heeft mijn bedrijf gekocht. Dat was een pak van mijn hart, want én de opleiding tot rechercheur én het bedrijf runnen was niet te doen. **Wat vond je vrouw Gea daarvan?** Die was er helemaal niet gelukkig mee, zij wilde liever dat ik het bedrijf had voortgezet. Kijk het klinkt misschien gek, maar 'rechten' vormt een rode draad in mijn leven. Ik heb mijn studie rechten helaas niet afgemaakt; in bestuurskunde is rechten een belangrijke leidraad; in de hulp van lichamelijk gehandicapten tot de arbeidsmarkt speelt rechten een belangrijke rol; in de verzekeringswereld zijn regels en rechten toetsingscriteria; in het vak als recherchekundige spelen rechten een essentiële rol en in de politiek vormen rechten een moreel kompas. Voor mij is de moraliteit een steeds belangrijke rol in mijn leven gaan spelen. Hoe wil je in de wereld staan en hoe wil je je verhouden tot je medemens? Laat je ze barsten of wil je voor ze opkomen? Ik heb gekozen voor de laatste. Dat verklaart mijn keuze voor de SP. **Ik kan het niet goed rijmen, jouw ondernemerschap en SP?** Zo op het oog zou je ook zeggen, dat kan niet samen gaan. Maar voor mij kan het wel, hoe wil je invulling geven aan het ondernemerschap? Ben je erop uit om een ander de poot uit te trekken, een loer te draaien of ben je uit op een win win situatie? Ook hier speelt de vraag met welke ethiek of moraliteit wil

je zaken doen? De bestuursvoorzitter van de lokale SP heeft een hele goede functie in het bedrijfsleven. Wij zitten met twee raadsleden namens de SP in de raad. Mijn collega is ondernemer in Delden, ik ben het tweede raadslid in de Raad. **Hoe ben je gemeenteraadslid geworden?** Ik ben al twintig jaar lid van de SP. Toen ik nog ondernemer was hebben ze mij benaderd of ik actief wilde worden voor de partij. Ik heb toen aangegeven dat ik dat niet wilde combineren omdat ik bang was dat dit schadelijk was voor mijn bedrijf. Ik denk daar nu dus anders over. Nadat ik mijn bedrijf verkocht had en nu recherchekundige ben, kon ik niet meer weigeren en heb een bestuursfunctie aanvaard. Toen ons tweede raadslid om gezondheids-redenen niet kon aanblijven hebben ze mij gevraagd of ik hem in de Gemeenteraad wilde vervangen. Sinds november 2016 zit ik nu voor de SP in de Raad. Ik moet zeggen, het valt mij mee. We hebben in de Raad goede verhoudingen ook, met de coalitie en andere fracties, waarbij de burgermeester echt de bindende kracht vormt. Alle vergaderingen en de bijkomende rompslomp is wel veel, waardoor je naast je werk moet woekeren met je vrije tijd.



Frank, ik heb het nog niet gehad over je vrouw en kinderen. Hoe heb je vrouw ontmoet? Mijn eerste huwelijk met Gea is uiteindelijk gestrand. Gea komt ook uit Goor, haar ouders komen uit Friesland en haar vader is voor werk in Goor komen wonen. We hebben elkaar ontmoet tijdens een date in de helaas niet meer bestaand discotheek De Zon. Ze had mij uitgekozen uit vijf jongens tijdens een blinddate-grap van haar vriendinnen. Dat was in 1993, wij zijn getrouwd in 1995. Geleidelijk zijn wij uit elkaar gegroeid en zijn in 2010 gescheiden. Onze twee kinderen, Emma en Siem, destijds 11 en 9 jaar, hebben wij zoveel mogelijk proberen te ontzien. We hebben lang relatietherapie gedaan, maar het werd duidelijk dat het niet meer ging. Wij zijn goed uit elkaar gegaan. De kinderen zijn thuis blijven wonen waarbij één van ons tweeën telkens bij ze woonde volgens de indeling die we hadden afgesproken.

Dat hebben we een tijdje gedaan totdat ik enkele straten verder op 'n huis kon kopen. Wij wilden de afstand tussen beide huizen zo klein mogelijk houden. Voor zover een scheiding goed kan verlopen, is ons dat gelukt. **Ben je nu je nog alleen?** Nee, in 2011 heb ik via een datingsite contact gekregen met Carola uit Brabant (Kaatsheuvel). Zij is acht jaar ouder dan ik ben. Ze is ook gescheiden en weduwe en heeft twee kinderen, Bart (28 jaar) en Eefje (26 jaar), een kleinzoon Jack (3 jaar) die mij opa Frank noemt en er is een meisje onderweg. In 2013 is Carola bij mij ingetrokken en sinds 2015 zijn wij geregistreerd partners en wonen wij samen op het Heeckeren aan de vijver. Wij zijn er gelukkig. Gea heeft ook weer een relatie. De verhoudingen zijn over en weer goed. Af en toe, als iemand niet kan, tennissen Gea en Carola met elkaar. Ik spreek de partner van Gea regelmatig als de kinderen bijvoorbeeld moeten sporten.

Gelukkig, jullie zijn allen in een nieuwe fase beland?

Ja, hopelijk een stabiele fase waarbij het ook voor de kinderen goed is om te gedijen.

Hoe ben je bij de Kariboos beland en wat vind je ervan? In 2013 heb ik al een keer met de clinics meegedaan. Daarna kreeg ik een achillespeesblessure waaraan ik geopereerd ben. In 2015 heb ik opnieuw mee gedaan. Sindsdien loop ik op de maandagavond. Het bevalt mij uitstekend, een fijne groep mensen. Het meest spreekt mij aan dat ieder in de groep zijn eigen niveau kent. Je begint samen, je doet je ding op je eigen niveau en je eindigt samen.



Na twee en half uur lopen naderen we Goor, waar de Schoolfeestvlag dapper wappert aan een mast bij Olydam tegenover Jachtlust. Tijdens onze wandeltocht heeft Frank tegen menigeen goedendag gezegd of gezwaaid. Dat doen prominente en publieke figuren. Frank is vooral zich zelf en laat zich niet van de kaart brengen door wie dan ook. Laat Frank maar lopen, hij heeft het hart op de goede plek!

André Bomers

Funrun 2017

Ook dit jaar hadden wij als FUNRUN commissie weer een evenement georganiseerd. Een loopclinic onder leiding van Frans Koevoets. En wat waren de weergoden ons goedgezind. Zondag 9 april en 20 graden, het kon niet stuk.

En wat is het dan geweldig om te zien en te beleven dat er zoveel Kariboos mee doen. Want organiseren is 1, maar met belangstelling valt en staat alles. En hoe mooi om te ervaren dat er ook niet-hardlopers een Kariboe evenement omarmen. De fietsclub nam het initiatief om tijdens de clinic een fietstocht van zo'n 15 kilometer te organiseren om op die manier toch betrokken te zijn bij deze zondagmorgen. Geweldig!!!!

Onze locatie voor deze ochtend was de blokhut van de scouting aan de Stoevelaarsweg. Van hieruit een mooie uitval voor zowel hardlopers als fietsers. De lopers zijn met Frans naar het picknickveldje gegaan en hebben daar oefeningen, houdingen en ik weet niet wat al meer geleerd. De fietsers gingen hun route vervolgen. Intussen hebben 2 dames gezorgd voor de inwendige mens. Koffie gezet en voor 70 man broodjes gesmeerd.



Het kon allemaal net in dat uur dat iedereen weg was. Truus en Marietje kwamen iets eerder terug waardoor er in de eindsprint van het smeren nog even een aangename ondersteuning was.

Onder leiding van Frans werd er bij de blokhut een cooling down gedaan waarna de aanval op de catering werd ingezet. We hebben Frans, die ondersteuning had van zijn vrouw Eva, nog even bourgondisch in het zonnetje gezet met onder ander een fles wijn. Er waren louter enthousiaste reacties wat ons als organisatie nog enthousiaster maakt om ook volgend jaar weer met iets te komen. Er zit al iets in ons achterhoofd. Mensen, dank voor jullie meedoen het was gezellig!!

Hanny, Sandra en Anja



Alles mag op zaterdag.

De titel van een televisiespel is “alles mag op vrijdag”. Echter bij de Kariboes werd de vertaalslag gemaakt naar alles mag op zaterdag.

Jaarlijks organiseert de contactcommissie een feestavond voor de leiders van de diverse groepen. Dit als een gebaar van dank. Dit jaar mochten wij als redactie van de Lange Adem ook aanschuiven in het kader van het 40-jarig jubileum van de Lange Adem. Een feestavond bij het Rheins in Enter. Het werd een avondvullend programma met het genoemde spel. Ik kende het niet van de televisie maar rolde er zo in. Het komt er op neer, beetje veel gek doen. Van alles en nog wat uitbeelden, woorden raden, muziekjes raden, en ga zo maar door.



Onder leiding van de quizmaster werden team rood-wit-blauw en team oranje uitgedaagd om tot het uiterste te gaan. Nou, en dat gebeurde. Je wilt niet weten hoe ver de creativiteit van de gemiddelde Kariboe gaat in zijn fanatisme om het team te meeste punten te laten scoren. Het geschreeuw met oorkleppen op om iets uit te dragen was niet van de lucht, evenals stilzwijgend het geluid van een vallende keutel te moeten uitbeelden. Alle ledematen werden optimaal benut om de punten binnen te slepen.



Ook de inwendige mens werd niet vergeten. We konden onze verloren gegane energie goed weer aanvullen. Warm en koud buffet en als afsluiting een toetjes buffet. Het kon niet stuk. Contactcommissie, dank voor deze gezellige avond. De redactie kan weer 40 jaar verder.

Anja Assink

Molentocht

Zondag 28 mei jl. vond de jaarlijkse fietstocht van De Kariboes plaats.

Het begon met een vuurwerk van bliksem en regen in de nacht na een zeer zwoele en plakkerige zaterdag. Omdat we om 10.15 uur van huis zouden vertrekken, besloot ik de zondagochtendtraining over te slaan. Er waren veel meer lopers, die zo handelden. Dus had Anouk slechts 7 personen op de training, de rest spoedde zich naar De Höfte voor de start van de fietstocht.

Iedereen was vroeg, want het zou de dag van Tom Dumoulin worden en om 16.00 uur moest je terugzijn voor een rechtstreeks verslag van de alles verschroeiende tijdrif in de Giro in Milaan.

Anita en Theo reikten ons en nog plm. 40 andere deelnemers de routebeschrijving uit en toen ging het als een speer (we hadden de wind strak achter) richting binnenlanden van Hengevelde en Bentelo over de meest idyllische paden, die Henk Veehof en Gerrie Hoek voor ons hadden gereserveerd. Het Kattierpad achter de Rustende Jager (nu een gulle Chinees) herinnerde ik mij nog van een tocht tegen de zw. storm in van jaren geleden.

Maar met mooi zonnig en warm weer is het een buitenlands plaatje. Intrigerend zijn natuurlijk de typerende namen voor sommige wegen, zoals Sloezenweg, Wiener Benteler Scheidingsweg, dan denk je natuurlijk aan het "Wiener Wald", of de Grondhuttenweg, echter ik weet niet, waar ik dan aan denken moet, heeft het misschien met ontginning van bos en heide te maken in de 19^e eeuw?

Dan na plm. 15 km de eerste stop met vernaperingen bij de "Sloezen" in Delden.

Hoewel we dachten, dat we voorop fietsten, bleken er al een aantal Kariboes ons voor te zijn. Zij deden de korte afstand bleek al snel.

Hier was al spoedig de hele meute bij elkaar en werd er flink wat afgedramd of gezeurd over een kapot dakraampje bijv. en over elektrische fietsen, die we hier ook steeds meer zien. Dit was ook een supergelegenheid om kennis te maken met uitbreiding van de groep in de relationele sfeer. Zelfs inwoners van Enter, Markelo en Diepenheim verschenen hierbij ten tonele.

De mensen van De Contactcommissie ontvingen ons met een grote glimlach en niets was hun teveel om het de fietsers naar de zin te maken. Drinkjes, appels en ontbijtkoek lagen voor ons klaar.

Na een "jaagpad" langs het kanaal arriveerden we via De Oeler Watermolen bij het Oeler schooltje. Bij het zien en nuttigen van de uitgebreide "Twentse Koffietafel" liep de temperatuur verder op. Vooral bij Alie Stokreef, die als een inheemse verwoed in de soep

stond te roeren, plaatje, dat in de boeken van "Kuifje" niet zou misstaan.

Het was er zo aangenaam toeven onder de grote bomen, dat een siësta niet ver weg leek.

We gingen dan ook als laatste verder richting de 3^e en laatste stop. Een indringend gesprek met enkele cc leden was mede een reden voor de vertraging.

Hierna bevonden we ons een tijdlang op Hengelo's grondgebied. Signaal (Thales) was het signaal, dat het verst van Goor verwijderde punt was bereikt en dan door de Vikkerhoek naar de bossen van Twickel in Woolde en Azelo.

Daar stoppen we even bij De Noordmolen, een grote fles Tonic aanbreken, want het was zeer uitdrogend weer. Illustere namen, zoals Meijerinkveldkampsweg en Krudersweg of Welbergweg passerend. Bij de zijtak van het kanaal aan de zwaikom was een openluchtcafé ingericht. Grote koelboxen, etc. waren voor de gelegenheid gevuld met drank en vaste materie. En voor wie dan nog niet genoeg had, was er ook nog het kanaal.

Na deze evaluatiestop, waarbij iedereen vaststelde, dat het een geweldige dag was geweest met een schitterende route en prima verzorging zocht iedereen zo snel mogelijk de t.v. thuis op om maar niets te missen van de heldendaden van de Nederlandse wielrenners in Italië. Een kabinet formieren kunnen we niet, maar hard fietsen kunnen we wel.

Willem Schoterman



Ruim 13 kilometer... woensdagavonden lopen ter voorbereiding op de halve marathon

Met veel plezier heb ik afgelopen half jaar meegelopen op woensdagavond ter voorbereiding van de (in mijn geval) halve marathon van Diepenheim. Voordat je denkt : "21 kilometer, geen haar op mijn hoofd die er aan denkt", wil ik jullie 8 redenen geven om toch een keer mee te lopen.

Reden 1: Om in de winter van de bank te komen. De "halves" van Enschede en Diepenheim vallen nu eenmaal in de periode april/mei. Je kan er wel voor kiezen om je in de zomer voor te bereiden maar dan ben je tegen de tijd dat het april is of weer lui, of klaar voor een hele marathon. Maar hoe gaaf is het als het vriest en donker is, de kerstvetten er weer opzitten en er bij een lantaarnpaal in de Bijnstraat een paar andere gelijkgestemde zielen staan te wachten in hun hesje. Iedereen dacht dat het lekkerder was om thuis TV te kijken, maar wat is het fijn naar huis te gaan met "ruim 13 kilometer" in de benen.

Reden 2: Om het weer licht te zien worden in de lente. Als je alle trainingen in het donker loopt is het magisch om de eerste keer weer te starten bij daglicht. Er zijn opeens weer andere mensen op straat (behalve de hardlopers en de mensen die hun hond uitlaten). Opeens wordt je je bewust van fluitende vogels, hazen in het veld, uitlopende bomen en medehardlopers die met blote benen komen (al dan niet met lange sokken). Verraderlijk is wel dat de zon nog vroeg ondergaat en dat de temperatuur dan weer onder de 10 graden komt.

Reden 3: Omdat je kanten van Goor ziet (Markelo) die je anders niet ziet. Blijkt trouwens dat Goor niet overmatig vertegenwoordigd is op de woensdagavond. Het grootste percentage van de woensdagavondgroep komt uit Markelo. Behalve de Markeloseweg zijn er nog eindeloos veel mogelijkheden om naar Markelo te lopen. Denk in ieder geval nooit bij het stoplicht 'nu gaan we over de Goorseweg terug naar Goor', want het kan maar zo zijn dat de Hulpe nog in de route blijkt te horen.

Reden 4: Vanwege het begeleidingsteam. Aan Theo de lastige taak om de kudde (en soms de harem) bij elkaar

te houden. De eerste kilometers nooit een probleem, maar als de vermoeidheid begint toe te slaan dan wordt het een stuk lastiger. Met humor en geduld is het Theo gelukt. Daarachter kwam Leo met in zijn fietstassen voor iedereen een praatje en ruimte voor kledingstukken die toch te warm waren. Ook heeft Leo de nodige momenten staan wachten voor sanitaire stoppers. In noodgevallen kwamen er hele motivatiespeeches uit de fietstassen.

Reden 5: Omdat het uiteindelijk ruim 13 kilometer is. Met voldoende kilometers in de benen (zo richting Enschede) maakt het niet uit hoeveel je loopt in een training. En wordt afstandsmeten vooraf dus ook een beetje grove schatting. Ruim 13 kilometer is een adequate omschrijving. Dus het kan maar zo zijn dat je op woensdagavond 21 kilometer loopt inclusief inlopen (soms is afstandsmeten.nl toch wat pessimistisch). En laten we wel wezen; uiteindelijk voelt het heel gaaf om op een doodgewone woensdagavond een halve marathon te lopen. Geen publiek, geen medaille, geen drankposten maar wel een heel goed gevoel.

Reden 6: Om toch niet "de halve" te lopen. Nog steeds een reden om mee te gaan, je kan in ieder geval je "range" vergroten, naar 13, 15, 17 km of wat je ook maar wilt. Dit past natuurlijk bij het Kariboos motto "alles mag, niets moet"

Reden 7: Als voorbereiding op de triathlon van Markelo. Of het als voorbereiding aan te raden is, kan je beter aan Harry en Rob vragen maar feit is dat deze twee bikkels na Diepenheim ook nog de triathlon van Markelo deden - met plezier.

Reden 7: Om revanche te nemen. Deze reden is helaas voor onze pechvogels; Rob, Wendy, Henriette en Eelco. Hard getraind, niet gehaald. Rob en Wendy hadden Enschede eigenlijk al in de benen en vielen de week voor Enschede in de lappenmand. Rob kon zich in ieder geval nog revancheren in Diepenheim. Ook Henriette moest helaas op het laatste moment verstek laten gaan. Volgende keer beter. Eelco kwam voorzien van tape aan de start maar moest helaas in de tweede ronde afhaken. Voor jullie allemaal volgend jaar beter.

Reden 8: Vanwege de gezellige groep. Berien, Wendy, Wendy, Eelco, Yvonne, Henriette, Maaïke, Rob, Harry, Theo, Leo, Maaïke en Heidi; bedankt voor de aangename hardlooppuren.

Daphne Haubrich



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (61)

“D’er is echt bezorgdheid bi’j de deerntjes ontstaon,” beste leu. Iets dat ik neet verwacht had.

‘Den gekken Trump gaet dwars teg’n alles in’ zegt ’t oldste deerntje. ‘Noo hef he ’t Klimaatakkkoord van Parijs op e zegd. Daar hebt de landen lange aover onderhandeld en ze war’n allemaol blei’j dat ze op één lijn zaten. Dat was op zich al uniek. D’er zöl noo echt iets gebeur’n en den Trump gooit dan weer roet in ’t eten.’

‘Och, maak oe toch neet zo drok, zo’n vaart löp ’t neet’ probeerde ik te suss’n. Maor dat was ollie op ’t vuur. ’t Jongste deerntje begon zich echt warm te lop’n. ‘Weet je pa, alles wijst erop dat de opwarming van de aarde veel sneller gaat dan de wetenschappers hadden voorspeld. Over veertig jaar is de ijskap op de noordpool gesmolten en zal de zeespiegel enorm stijgen en wie weet loopt Nederland wel gevaar?’ ‘Denk ie dat Trump daor iets an toe of af doet?’ relativeerde ik. Dat viel helemaol in ’t verkeerde keelgat. ‘Ja zeker, doet dat er iets toe. Amerika is op vele gebieden toonaangevend en dan dit, hij zet de klok vijftig jaar terug.’

‘Dat het ijs smelt, zit ok veurdelen an, de schepen könt sneller via de noordkante naar Japan en China var’n en wordt de transportkost’n laeger.’ beweerde ik plaogerig.

‘Dat is de kop in ’t zand stekk’n, pa. Ie wet best dat ’t warmer wordt. Wi’j heb de laatste jaor’n al bienao geen winters meer e had. En in 1997 was de laatste Elfstedentocht, dat is al twintig jaor geled’n. Dat zegt toch genoeg? Op natuurijs schaatsen wordt ne zeldzaamheid.’ aldus ’t oldste deerntje. Ze probeert ’t nog wat luchtig te breng’n.

‘Ik vraag mien af of het wal allemaol waor is?’ stelde ik met ne bedenkelijk gezicht. ‘Geleuf ie noo warkelijk dat wi’j mens’n ’t klimaat könt beinvloed’n? Stel dat Trump wal geliek hef, dan zit ie oe toch onneudig drok te mak’n?’

‘Ik kan mij er zo boos over maken’ zegt ’t jongste deerntje, ‘hij denkt alleen maar aan de VS en de economie, de rest van de wereld is ondergeschikt. Hij is al 72 jaar en doet net alsof milieu en klimaat er niet toe doet. Ik vind hem een gevaarlijke en een onberekenbare gek, misschien nog wel erger dan die Poetin.’

‘ho, ho, ie gebroekt nogal grote woorden. Ie könt van hem zegg’n wat ie wil, maor wat he in verkiezingstied e zegd hef, hölt he zich an. En dat koi’j maor van weinig leiders en politici zegg’n’ was mien antwoord.

‘Ik kan mien best veurstell’n’ zegt mooder, ‘dat de deerntjes zich daor zorg’n aover maakt.’

‘Dat völt nog te bezeen, tot 2020 verandert d’er nog niks en teg’n die tied bunt d’er al weer nie’je verkiezing’n in Amerika. Ik vind ’t neet verkeerd dat Trump ’t bedde ’ns flink op schudt, d’er mos ok wal wat verander’n. ’t Establishment trekt zich toch niks an van ’t volk, ’t volk is neet dom? De leu hebt et geveul dat ze neet serieus wordt e nommene. Kiek dan is dit ’t antwoord.’ ‘Nou gebruik je zelf van die moeilijke woorden’ reageert het jongste deerntje. ‘Kiek’ zegt t oldste deerntje, ’direct gevolg van de klimaatveranderingen bunt de weersomstandigheden, ’t wordt steeds extremer, as ’t regent dan kömp ’t met bakk’n oet de locht, dan hei’j gelieke overstroming’n, loopt kelders en tunnels vol en kan de riolering in zo’n korte tied ’t water neet verwerken. Andersumme as ’t dreuge is dan klaagt iederene dat ’t spul kapot gaet en steigt de pries’n van de groente de panne oet.’

‘Dat völt wal met’ zeg ik, “t wordt ok an e dikt. Voorbeeld, as ’t weer ’n beetje anders is en ’t gaet waei’j’n, wordt direct ’n weeralarm afgekondigd, code oranje of rood. Ze veurspölt dan ne storm met windkracht tien of elf. ’s Avonds met Journaal zie je dan dat ne boom um e waait is in en half aover ne auto hangt. En door hebt ze dan ’t hele land veur bange maakt.’ ‘Vader, noo maak ie ’t belachelijk alsof d’er niks aan de hand is.’ schoot moeder de deerntjes te hulp. ‘Vroeger hai’j ok wal dreuge en natte zomers en war’n de winters ok neet altied even koud.’

‘Pa, ik vind dat je het niet goed ziet. Als wereldleiders zoals Trump zo’n verkeerd beeld geeft over wat er met het klimaat en milieu aan de hand is, dan vind ik dat diep triest. Hij loopt ook ten aanzien van andere onderwerpen als een olifant door de porseleinen kast. Straks neemt hij weer een van die onverwachtse besluiten met verstrekkende gevolgen, wie kan die man tegen houden? Dat geeft aan dat wij ons daar zorgen over maken.’ herhaalt het jongste deerntje en het oldste deerntje knikt instemmend. ‘Hij geeft met zijn arrogante houding niet het juiste voorbeeld aan de jeugd’ zegt moeder. ‘Jullie nemt ’t allemaal zo serieus, bekijk het ’ns van de zonnige kant, er is tenminste iemand die z’n nek durft uit te steken, teg’n de stroom in durft te gaon, misschien politiek niet zo correct is. Hi’j krig voldoende tegenwerking van zien eig’n partij en anderen in Amerika.’ reageerde ik.

‘Ie liekt zelf wal wat op Trump, pa!’, zei ’t oldste deerntje, ’alleen ie hebt neet zo völle te zegg’n, ok al heb ie aoveral een andere mening aover, wi’j vrouleu bunt en blijft thoes de baas.’

‘Daor mot ik ’t met doen’ beste leu, ’zo, noo ken ik miene plaatse weer, ’t wordt ok nooit anders!’

Gait

De lange adem vanuit Maastricht

Als trouwe getrouwde met een Kariboe ben ik natuurlijk meegegaan met het weekend Maastricht. Ik wilde weleens meemaken hoe een Kariboe zich gedraagt in de normale wereld en zeker voor de zekere gezelligheid en natuurlijk op zondag de hardlopers aanmoedigen. Omdat ik mijn eigen *cabriolet* mee moest nemen, zijn Gerrie en ik met eigen vervoer gegaan. Op het terras van hotel op den Hoof hebben wij na een klein half uurtje de vrolijke busreizigers welkom geheten. De meesten hadden maar één koffer bij zich, waarschijnlijk omdat mooi weer was voorspeld, dus..... Het hotel was aan de rand van een heuvel gebouwd dus binnen en buiten waren op verschillende plekken hindernissen met op en afstapjes gemaakt. Met hulp van Gerrie en soms andere behulpzame Kariboe dames, ging het prima; ach en meestal *“bin’j te bange”*. Na het inchecken, omkleden en koffers uitpakken werd op het terras lekker onder het genot van een drankje nog even bijgepraat. Bijna uitgepraat aan tafel om het eerste avondmaal te nuttigen. Het ziet er prima uit en het smaakt ook zo. Je kunt hoorbaar horen als het eten naar binnen wordt gewerkt en nog zeker veel duidelijker als dat doorgelikt is. Na het eten wordt het super gezellig in het voorcafé. Het duo AHA (André en Harry) zorgt de hele avond voor de vrolijke klanken. Af en toe is er een Lady GAGA, Madonna of Zangeres met stemmetje en Zonder Naam die bij bekende liedjes meezingt. Vaak klinken dan ook de schorre keeltjes van het publiek; dat wil zeggen niet echt zuiver en mooi, maar wel mooi hard. Wat mij persoonlijk wel prettig opvalt, is dat Markeloër Harry het Goorse schoolfeestlied zonder schaamte en zelfs Goor zuiver zingt; mijn complimenten. Tegen 12.00 uur komen er steeds meer stoelen leeg; iedereen gaat moe en lachend naar bed. Na een heerlijke nachtrust staat zaterdagmorgen in de ontbijtzaal een goed gevulde ontbijtbar klaar waarvan je kunt zoeken om zo je dag gevuld te beginnen. Na het ontbijt nog even het lichaam bijwerken. Voor de bar liggen de rode rugzakjes ruim gevuld met een lunchpakket voor iedereen klaar..... de fietsen uitzoeken

fietsgroepjes maken en op weg door het Zuid-Limburgse (heuvel) land. Hoe ze in Limburg de weg goed weten te vinden is mij een raadsel, want al bij de eerste wegopbreking staat niet aangegeven hoe je dan wel moet fietsen om weer op de goede weg te komen. Goed dat we Johan en Gerrie bij ons hebben, want dan weet je (meestal) zeker dat je altijd wel een keer op de goede weg komt. Dan komt het eerste obstakel snel in zicht; een *ontiegljik* zware klim met veel bochten met de hoop dat het na elke bocht niet verder meer omhoog gaat helaas ijdele hoop, volgens mijn gevoel

is de Alp d'Huez lang niet zo hoog en dit is zeker niet alleen mijn gevoel want een enkeling zet het op een lopen, met de fiets aan de hand. Mijn fiets vindt het zelfs zo heftig en steil, dat zij (ja, want het is een meisje; een fiets zonder middenstang) eenmaal boven werk weigert, pruttelt tegen en zegt: "*Edu, ie bekijkt ut moar, ik goa neet wieter*" De motor is "*gloepens*" heet. Ik denk als ik terug moet naar het hotel, hoop ik dat het alleen maar bergafwaarts zal gaan anders kom ik er nooit. Maar gelukkig we hebben Johan en die heeft een strenge blik, technisch inzicht een heerlijke fietsknuffel en aait mijn fiets over het zadel. Daarna schudt hij aan de kabels. Dat brengt de motor op andere gedachten en begint weer mee te werken. Zonder haperen fietsen we Sint Geertruid binnen, waar wordt besloten om een kleine lunchpauze te houden. Voor de kerk staan drie bankjes van elk ongeveer anderhalve meter. Vraag niet hoe het kan, maar op iedere bank gaan vier mensen zitten. Bij de kerk zorgt de schutterij nog voor een eresaluut aan een overleden schutter van 92 jaar. Uitgerust en vol geluncht fietsen we verder richting de Maas. Onderweg zien we de andere Kariboefietsers heerlijk aan de Maas zitten te lunchen. Wij hebben ze netjes toegezwaaid. Via een pondje varen we richting België. Ik vraag vriendelijk aan de "*Pondvaarder*" of we voor een wiel meer nog extra moeten betalen? Maar hij begrijpt het niet, waarschijnlijk een Belg, die denk ik nu nog zit te denken waarover ik het heb gehad. Aan de Belgische oever fietsen we verder via de knooppunten, die soms uit de knoop zijn, maar voor onze twee kaartlezers geen punt. We moeten over het Albertkanaal en ja hoor weer een berg. Na de tweede haarspeldbocht even uitrusten, genieten van het mooie uitzicht over het water. Nu even overleggen; "wat zullen we doen?" Na rijp beraad wordt voorgesteld toch maar terug bergafwaarts te gaan. Sjonge, sjonge de weg naar beneden lijkt veel korter dan de weg naar boven..... hebben we terug misschien een stuk over geslagen? Aan de Nederlandse kant van het Albertkanaal richting Maastricht we volgen de route langs de Sint Pietersberg met om de kilometer een vriendelijke vraag om koffie met een Limburgse vlaai..... en ja hoor er komt een *koffie met vlaaienbord*. Hier linksaf..... geen gewone steile weg..... nee ontiegelijke steile!!! Johan, Wim en Joop vormen samen de "duwploeg" en zo kom ik zelfs boven..... en dan heffen we het gezicht omhoog het vlaaienrestaurant Slavante dus nog weer een stuk duwen met één, twee, drie, veel haarspeldbochten en met vereende krachten zijn we boven. Wim heeft al een tafel geregeld. Prachtig uitzicht over de Maas. Uit de ruime keuze vlaaien worden de lekkerste gekozen, de één met en een ander zonder slachroom. Ach en daarna nog lekker even één frisje of een frisbiertje. En wat zetten ze er bij op tafel? Ontzettend zoute

nootjes, om nog meer dorst te kweken. De nootjes komen wel op, maar een tweede drankje wordt niet genomen. Na het opladen van mijn accu gaat het weer haarspeldbochtig naar beneden. De duwers worden nu prima tegenhouders. Zonder kleerscheuren ben ik dan ook weer beneden gekomen. Daar denk je dat je er bent, linksaf onder door de eerste bocht en weer een helling, en weer..... Als het even te zwaar wordt om te fietsen ga je gewoon een stukje lopen. Je bent tenslotte op de Sint Pietersberg. Willemien is de Tom Dumoulin en is snel boven. Ze ziet mij worstelen. Ook zij werpt zich op als duwer en beide komen we lachend en zwetend boven, waar we applaus krijgen van twee wandelaars. Volgens Gerrie is deze echt de laatste klim. Links van de weg is een geweldig uitzicht van de afgravingen van de ENCI. Prachtig!!! Hier is ook het begin of eindpunt van het Pieterpad. Gerrie heeft gelijk, de klimmetjes die we nu nog tegen komen stellen niks meer voor. Terug in Maastricht begeleiden we Wim om zijn startnummer enz. op te halen. Op het pleintje bij de inschrijving staat een Italiaanse IJsboer met wel heel bijzonder ijs; SPECIAAL DUWIJS.... dit wordt dan door iedereen naar binnen geduwd. Wat gaan we nu doen??? Een goed voorstel is om naar het hotel te gaan, oprispen en dan daar lekker eten. Deze voornemens worden goed uitgevoerd en iedereen ruikt weer okselfris en er is bij niemand meer een zweetdruppeltje te ontdekken. Nog even buiten napraten, het verloren lichaamsvocht weer aanvullen en dan aan tafel. Eerst een goed vol gestoffeerde soep en daarna het hoofdgerecht een grote lekker klaargemaakte zalm. Ik denk dat ze deze te groot zijn om in de Maas te vangen, want zo'n grote past daar niet in en moet haast wel uit de grootste oceaan komen. Een soort spaghetti, met heerlijke saus en rouwkost wordt er bij geserveerd. Vol gegeten, nog nagenieten van de fietstocht, die ondanks sommige zware stukken toch geweldig was. Dan lekker natafelen op het terras en geleidelijk zien we iedereen weer binnen komen met ook vrolijke verhalen..... en na het zoveelste slaapmutsje weer heerlijk slapen. Zondagmorgen vroeg zitten op het terras de drie fanatiekste Kariëboes en Johan, Willemien en Wijtske duidelijk voor en na te praten. Boven gaat een raam open en Ali vraagt lachend en vriendelijk of er niet beter met gebarentaal kan worden gecommuniceerd? Het mag van haar ook fluisterend. Of het trio zich daaraan gehouden heeft???

De zondag is voor de echte Kariboe; **het hardlopen**. Opnieuw liggen er weer voor iedereen een rode rugtas met een lunchpakket klaar. Wij, de niet lopers gaan om halftien nog een paar uur fietsen. Gerrie heeft haar huiswerk gedaan en een leuke route bedacht, zonder grote en steile heuvels. Hier links, daar rechts en weer linksaf, komen we bij een doodlopende weg. Maar ja als je op de fiets bent is doodlopend geen optie toch???

Halverwege blijkt toch de weg te zijn opgebroken. Een aanwonende vriendelijke aanwoner verteld dat dit gedeelte waarschijnlijk pas over 10 jaar klaar is..... maar zolang willen we niet wachten, dus weer omdraaien en doorfietsen richting België. Intussen hebben we wel zin aan koffie.

En daar is een leuk tentje in de schaduw. Toos werpt zich op om mij te begeleiden over het grintpad naar de "koffietafel". Een lekker bakkie, dit keer zonder vlaai. En dan nu weer terug naar de fiets en op weg naar Maastricht.

In Maastricht vinden we snel het Vrijthof en dit keer (gelukkig) zonder Andre Rieu. Al snel een mooi plekje gevonden op het terras bijna aan het eind van de hardlooproute van Maastricht mooiste. Opnieuw onder het genot van..... wachten we op de sportieve lopers. Voor de Engelse mijl zijn we helaas te laat, maar complimenten voor de enige Kariboe die deze gelopen heeft Foppe de Lange. De eerste snelle 10 kilometer loper komt langs die hartstochtelijk toegejuicht wordt. Even verslapt het juichen, tot de eerste Kariboe langs komt. Het is Theo Huistede in een prima tempo. Een halve minuut later snelt Harry Leeftink voorbij en weer iets laten Wim Welberg. Alle drie lopen ruim binnen het uur; KLASSE. De juichdames staan op het Vrijburgplein aan de overkant. Wanneer Willemien hard begint te schreeuwen en te klappen weten wij dat er weer een Kariboe aan komt. Alle 10 kilometer vreters zijn binnen. GEWELDIG gelopen allemaal. Na een kleine pauze is het wachten op de 5 kilometer lopers. Toos moet eerst nog naar de wc. Even later moeten ook de andere meiden. Wat ons opvalt, is dat Toos naar een **"chique toilet"** op de damesafdeling is geweest en de andere meiden naar een **"gewone wc"** Hoe dit mogelijk is geweest zal nog lang over gepraat en onderzocht worden.

Hoe het kan weet eigenlijk niemand, behalve hijzelf, want de enige Kariboe die het podium heeft gehaald is André Bomers, die de 10 kilometer heeft gelopen. Dit is te zien op Facebook van de Kariboes. Intussen hebben wij de drankjes op en dus naar de fietsen. Johan heeft alle fietsen keurig aan een lange ketting vast gemaakt, want veiligheid voor alles is zijn streven en kun je buiten Hengevelde nog iemand vertrouwen? Terug door het winkelcentrum richting het hotel. Onderweg komen we de terugfietsende lopers achterop en gezellig keuvelend fietsen we samen naar het hotel. De lopers gaan zich oprispen en opnieuw op het terras, (want dat hebben ze er toch niet voor niets aangelegd) en weer onder het genot van nabespreken. Om vijf uur staat het avondmaal klaar, dus iedereen kan aanschuiven. Theo houdt nog een kleine toespraak en geeft iedereen een compliment voor het gezellige weekend..... en dan aanvallen. Opnieuw lekker, met een overheerlijk toetje. Tot slot bedankt Ali het organisatie team: Theo, Harry, Marijke en Wim voor het fantastische weekend.

Geweldig goed georganiseerd en voor alle vier een welverdiende fles wijn. Intussen komt de chauffeur binnen en is het tijd om huiswaarts te gaan. Ik ga met Gerrie weer vooruit. Buiten Maastricht wordt het opnieuw slecht aangegeven; dus rijden we eerst een stukje verkeerd. Maar na goed kijken komen we toch de borden A2 dus zijn we op de goede weg. Halverwege staat met grote letters aangegeven dat de A73 afgesloten is, maar we zijn en blijven eigenwijs en rijden gewoon door en wat blijkt..... er is niks afgesloten. Tegen half ien zijn we veilig thuis en genieten nog lekker na van een heerlijk Kariboe weekend. Als niet Kariboe had ik dit echt niet willen missen..... HET WAS HARTSTIKKE GENIETEN

Tot een andere keer maar weer.
Edu



Lopen is een feest!



Kariboesweekend Maastricht juni 2017

Donderdagmorg'n revue.

't Is op donderdagmorg'n mangs koffiedik kiek'n wee of d'r allemoal bunt. Wie hebt 'n vast clubje dat d'r iedere wekke is, mar d'r bunt ok nogal 'n aantal gastlopers. Of eigenluk, gastloopsters. Zo is Monique d'r de ene wekke wa, en dan een paar wekke weer neet. Met Hetty is al net zo. Mar as ze d'r bunt, dan bunt ze d'r ok. Veural Hetty is altied good anwezig. En dan mut ik efkes deenk'n an de joarvergadering woar zee solliciteer'n noar een stukske in disse revue. Dat kuj krieg'n! "de vrouw met de hamer", hef ze noe as bienaar. 'n Moal op de terugweg oonder an 't hobbelpad vond zee nen hamer. Nou, den kwam heur good van pas en zee hef hem mar in de fietstasse stopt. Joa, in nen mann'n hoesheuding muj mangs wat. Volgens eig'n zegg'n is zee de klusser in hoes. Toen ze heur man leer'n kenn'n, had hee helemaal gin gereedschap. Dat vind ik persoonlijk wa heel sneu. (Veur Hetty dan). Mar zo geleideluk an hef Hetty van alns bie mekaar 'eschooierd en kan d'r 'eklust wodd'n.



En dat breg de creativiteit van de Kariboos noar veur'n. Hetty kan van nen mooi'n tak oet de natuur ne laamp maak'n. Janny nemt veur de poask'n oonderweg van alns met veur poasbakskes. Volgens Evelyn is heur Jan ok zun creabea, zut oonderweg ok altied van alns woar ie wat met kunt doen. Bie 't waandels zut Jan dan nen mooi'n tak, verstopt diss'n dan um hem later met 'n auto weer op te haal'n.



Noe is 't ok te verkloar'n woarumme de Haasjes zoveul hebt te verhuuz'n temet as ze noar Hengel verkast. Want joa, dat steet te gebuur'n. Eerst nog 'n paar midweekjes op vekaantie en dan de wage volpakk'n. Dee vekaantie is aans ok wat bie disse groep. De weenterdag geet 't nog wa mar as de eerste zunnestraal'n begint te stekk'n dan pakt 'n een noa 'n aander 't an. De familie Bomers gung veurig joar nog heel bescheid'n noar Vlieland, dit joar verlegt ze de grenz'n noar Oeganda en Aruba. Het eerste veur vriewilligers wark en 't tweede veur verkapt familiebezoek. En net terug is doar 't weekend Maastricht. Ie kunt 't mar drok hebb'n.

Inmiddels is oonze leraar opnieuw met pensioen ('t is net Heintje Davids), en met de regelmoat weer bie de groep. 't Veul hem op dat noa de oaverwinning van Tom van de Mölle in de Giro alle dames met 'n rose shirtje leep'n. Hee had neet in de gaat'n dat de meeste dames alle wekke met 'n rose shirtje loopt. Hee dach'n dat wie meen'n dat wie ok de oaverwinning kond'n vier'n. Zelf leep Willem met 'n greun shirt. Dat hef de betekenis van punt'ntrui. Zol hee noe meen'n dat hee op donderdagmorg'n de meeste punt'n binn'nhaald? Ik heb begrepp'n dat de Kariboos ok met nen greun'n trui noar 't borreluurtje goat, krieg ie doar dan ok



punt'n veur?

Kan wat moois wodd'n!

Alleen Bianca wijkt iets of. Gin rose, gin greun, nee zee hef 'n niej oranje jeske. 'n Heel mooi ding, met 'n klein tuutje d'r bie woar 't jeske in kan as ie 't neet neudig bint. En dat tuutje kuj dan an 'n elastiekske um 'n pols doen. Dan is 't net of ie 'n bleumpke um 'n pols hebt. Zo loopt ze op Hawai ok. Ie kunt 't ok bekiek'n as 'n collectebuulke. Misschien is ze wat neudig? Mar ja, wie hadd'n 't oaver de vekaantie. Jan W. is d'r al nen best'n zet neet meer 'ewes. Op reis?? De dag van 't schoolfeestreisje was hee d'r al neet meer. Toen dacht'n wie nog dat hee ok met de busse met was. En al proatn'd kwam 't idee dat as wie allemoal de 65 gepasseerd bunt dat wie dan den donderdag mar 'ns met 't schoolfeestreisje met goat. Met oons aln op de achterbaank van de busse. Wat kunt wie dan 'n wille hebb'n.

Mar dat doert nog efkes. Toekomstplann'n.

Ko is d'r ok weer van vekaantie. Hef 4 wekke met Sytske op de fietse zett'n. Binn'n- en boet'nlaand, maakt heur allemoal niks oet, ze goat oaveral op de fietse hen. Gepakt en gezakt, alns geet met op de fietse.



Knap wark!!!

Zo bunt 'n hoop Kariboes wa actief op vekaantie. Stilzitt'n met de bene an 't water is d'r neet bie. Mar ze hooft wa van 't boergondische leav'n. En neet alleen in de vekaantie. Ok met de verjeurdaag'n wordt d'r vaak oetgebred trakteerd. Lest was Elly 65 'ewodd'n en d'r was koffie met onmeundig lekkere appeltaart. As 't good is komp 't recept ok in dit blad te stoan. Joa, wie hooft wa van 't goeie in 't leav'n. Doarumme bunt wie ok bie de Kariboes. Ik zol zegg'n, doot van 't zommer allemoal nog 'n betje. Vekaantie hool'n en 'n terrasje pakk'n, maakt niks oet aj mar wille hebt.

De groet'n van Jannoa.

Hardloop gadget. Ook eens proberen tijdens het hardlopen. Een hartslagmeter als ring om je vinger





DE UITSMIJTER

RECEPT YOGHURT CAKE

Elly Vrielink



Benodigdheden

- 300 gram Griekse yoghurt
- 200 gram witte basterdsuiker
- 60 gram zonnebloemolie
- 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel sinaasappel essence (kan vervangen worden door citroen essence)
- 2 eieren
- 250 gram bloem
- 2 theelepels bakpoeder

Extra nodig: springvorm 20 cm Ø, poedersuiker om mee te bestuiven

Zo maak ik het:

- Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
- Bekleed de bodem van de springvorm met een stuk Bakpapier en vet de randen in met boter.
- Meng de bakpoeder met de bloem.
- Roer in een grote kom de Griekse yoghurt, Basterdsuiker, zonnebloemolie, zout, sinaasappel essence en eieren door elkaar.
- Zeef de bloem erboven en roer alles met een pollepel tot een glad beslag.
- Schep het beslag in de springvorm en strijk de bovenkant glad.
- Zet de vorm in de oven.
- Bak de cake in 40 tot 45 minuten gaar. (Een prikker moet er schoon uitkomen wanneer je hem in de cake hebt gestoken)
- Laat de cake afkoelen tot kamertemperatuur in de vorm.
- Bestuif voor het serveren de cake met poedersuiker.

Bewaar de cake afgedekt in de koelkast.

STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS

Zondag

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Maandag

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Henny Koeleman

tel. 274657

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

contactpersoon Marijke Kerkdijk

tel. 275426

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Riki van Dam

tel. 273719

Dinsdag

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Fietsen:

apr. t/m aug. 19.00 uur

o.l.v. Gerrie Hoek / Johan Wolbers

tel. 272823

Woensdag

Binnen Gym:

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

o.l.v. Anoenk Schnieder

tel.851295

Donderdag

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Lies Timmerhuis

tel. 262120

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

o.l.v. Wim Welberg

tel. 273115

Vrijdag

Fietsen:

Jan, t/m dec. 08.30 uur

o.l.v. Hanneke Donkers

tel. 273691

Zaterdag

febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur

dec. en jan. 08.30-09.45 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Wim Welberg

tel. 273115

Nordic Walking:

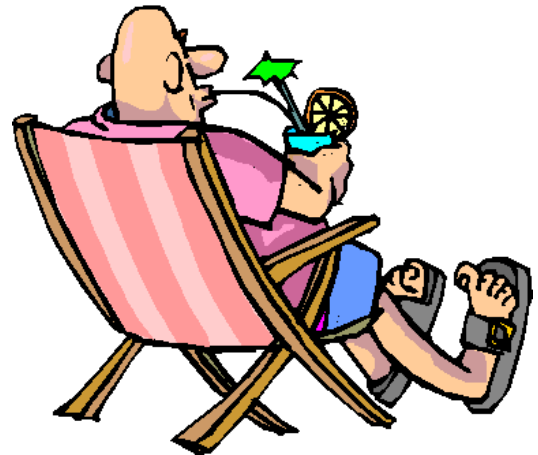
Jan. t/m dec. 08.30 – 9.30 uur

o.l.v. Gerrie Hoek

tel. 272823

Er zijn veel manieren om de zomer te vieren

Zo.....



Of zo.....



Of.....

IK PAK M'N JAS
EN M'N TAS
GEWOON FF WEG,
TOEDELDE



**De Redactie wenst
alle Kariboes
een fijne zomer toe**

tip: Bewaar een leuk vakantieverhaal en deel het met ons in het septembernummer. Tot dan.....