

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
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

Joke Huuskes tel. 271704

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Ilse Nol	tel. 06-20788197
Monique Dekker	tel. 06-81906937
Joop Schreuder	tel. 06-15895151
Marita Debets	tel. 06-14158737
Ilonka Timerhuis	

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, jaargang 41 nummer 2

Op de pedalen

Mei, juni gaan wij de laatste jaren op vakantie. Een aantal keer met de fiets en anders met de camper. Dit jaar wordt het de fiets, daar moet je wel fietsen voor hebben, lijkt mij logisch. Er was echter een mechanisch probleem, dat pas een paar dagen voor ons vertrek kon worden opgelost, maar enfin alles is OK. Eerste Pinksterdag alles in en opgepakt. Mein Gott wat zijn die fietsen elke keer weer afgeladen, kan het echt niet wat minder denk ik dan. Zou het halveren van het aantal onderbroeken echt iets bijdragen? Tweede Pinksterdag gaan we op pad met voor die week goede weersvooruitzichten.

Wel wennen, toch instabieler, maar gelukkig is Nederland redelijk vlak. Een klein bultje bij Luttenberg, maar als je Oost Frankrijk en Noord Spanje hebt gehad, dan is dit een fluitje, alhoewel de jaren natuurlijk wel tellen. Veel fietsers op 2^e Pinksterdag en dat vooral senioren ++. Dat blijft uitkijken met die oudjes, duidelijk niet gewend om met hoge snelheid te fietsen. Met een windbestendig permanentje bij de dames en een vrijwel gladde schedel bij de heren rijden zij rechtdoor. Als zij jou tegenliggen, ga maar aan de kant, want zij gaan gewoon recht zo die gaat. Verkramp op hun e-bike, blijven zij peentjes zwetend ruim van de zijkant. Hoezo ergernis om fietsende scholieren, de senioren ++ kunnen er ook wat van.

Druk, druk op de camping, veel mensen gaan weer naar huis, school en werk staan weer op het program, heel goed, krijgen deze pensionado's 't lekker rustig. Nu maar eens kijken of we nog te eten krijgen, de patattent zagen wij, is ook op de camping en doet goede zaken. Aan een deel van de klandizie is wel te zien dat zij liefhebber van een snack zijn. Niets mis mee, wij zijn ook liefhebber, maar vanavond niet. Ik neem mijn woorden over senioren++ terug, zij hebben niet het alleenrecht op brokkenmakerij. Het lijkt wel of er geen rem op zit met hun E-bike stoppen, vaart minderen, zeker dat laatste is een vaardigheid te ver. Nu op een camping bij St. Jansklooster, gelegen in de kop van Overijssel worden we 's avonds opgevreten door insecten. Beestjes net iets groter dan een fruitvlieg, maar erg irritant en hoe klein ook, ze kunnen ook steken. En als het er een paar zijn, dan kun je ze meppen, maar het zijn er tientallen. Maar we hebben ook een ander smeerbeetje ontdekt. Een oud mannetje met pet en klein hondje

en om hem heen op het boeren erf een gezellige rommel. Boer heeft een bootje ligt naast zijn erf, zoals veel huizen dat hier hebben. Gezellig tuffend, met zijn hondje op de uitkijk, richting Beulakerwiede. Zo slecht is het leven van smeerboertje niet.

Ik ga het niet meer over het verkeer hebben, nog één opmerking en daarmee de laatste; het is geen wonder dat er ongelukken gebeuren die niet nodig waren. Nu bij het vrouwtje aangekomen dwz, Stavoren, geheel en al omringd door Oosterburen, zullen we wel weer een vakantie hebben, wie weet wat of waarvoor?

Maar ik geef vandaag overal een positieve draai aan. Zoals sommigen wel weten zijn er nogal wat campings voorzien van kleine douches, nou dat kun je ook als pluspunt zien. Op gevorderde leeftijd wordt het gevoel voor evenwicht wel wat minder. Vooral met uit- en aankleden, wil je op één voet nog wel eens dat gevoel missen of wel je kapseist, hier komt het voordeel, de 3 wanden en deur zijn dichtbij met als gevolg dat je niet horizontaal op je snufferd gaat. Een smerigste wc-pot doet je weer relativeren hoe goed moeder de vrouw het thuis toch schoonhoudt. Burengerucht met ruim alcoholgebruik, even geduld hebben, die burens zijn de volgende ochtend helemaal brak, dus beginnen zeven uur 's ochtends met de vaat te rammelen, of jaag je kinderen naar buiten met de opdracht om lekker tikkertje te spelen. Dat is gewoon genieten, diezelfde avond ga je met vrienden heerlijk BBQ-en en houd je rekening met de wind, zodat de rook de goede kant opgaat, iedereen die dit leest, snapt welke richting ik bedoel.

Wij zitten nu onderaan de dijk, liedjes van Thé Lau, en moeten de avond nog ingaan, ben benieuwd of onze burens (Oberhausen) zich gedragen.

Om van Friesland naar Noord-Holland te gaan moet je over de Afsluitdijk. Gelukkig hadden we de wind in de rug. Met een snelheid van een E-bike vlogen we naar het westen. Plots zei mijn vrouw, er vliegen honderden insecten boven je helm, bij haar helm zag ik hetzelfde.

Hoe die beestjes mee konden komen is mij een raadsel. Een tijdje terug las ik dat onderzoekers hadden vastgesteld dat de insectenstand achteruit was gegaan. Nou aan wat er boven onze hoofden en aan de bulten op onze armen en benen te zien was, valt dat volgens mij wel mee.

In Schoorl bij de molen staan wij met ons iniminitentje op een leuke camping. Tussen caravans en campers hebben we over belangstelling niet te klagen, het kan ook medelijden zijn vanwege een echtpaar op leeftijd in zo'n klein onderkomen.

Naast ons is een echtpaar uit Terneuzen komen te staan. Beiden heel aardig. Sietske kwam met de vrouw in gesprek, maar dit werd al snel een eenrichtingsverkeer. De vrouw had een enigszins hese stem, ik begrijp waarom. Tussendoor was manlief gaan afwassen. Ik maakte daar een opmerking over in de trant van 'moet je dat helemaal alleen doen?' Geen reactie van de man, ach zei de vrouw, hij is toch doof. Nou ik denk dat dit een soort zelfbescherming is of te wel 'Oost-Indisch doof'.

De deadline moet gehaald worden, ik heb bovenstaande ouderwets gepend, schrijven heet dat. Nu gaan de velletjes in een enveloppe en versturen we het heel ouderwets, analoog naar Alice. Ik hoop dat zij het kan ontcijferen, want het meeste is op mijn schoot geschreven. Zet 'm op Alice. Groetjes uit Schoorl.

PS Fijne vakantie en een leuk zomer/ schoolfeest

Ko

Naschrift redactie. Voorwoord van Ko op locatie. Na 2 jaar pensioen nog steeds een schoolmeestershandschrift!



Van de contact-commissie

Het voorjaar zit er weer op en iedereen is volop bezig met de zomervakantie. Niet te vergeten het Goorse tentfeest, waarbij ook veel Kariboes aanwezig zullen zijn, vooral tijdens het borreluurtje in de mooie Kariboes T-shirts.

Jaarvergadering

We hebben op 22 maart een geslaagde jaarvergadering gehad bij de Buddy's. Tijdens de jaarvergadering hebben we afscheid genomen van onze secretaris, Jan Denneboom, die 13 jaar in de contactcommissie heeft gezeten. Hij werd bedankt voor zijn jarenlange inzet en positieve inbreng in de CC. We konden altijd een beroep op Jan doen en hij had zijn zaakjes ook keurig voor elkaar. Jan nogmaals bedankt en ik hoop dat je nog jaren bij de Kariboes betrokken blijft. Na afloop van de vergadering hield Ruud Blikman van Kievitsport uit Hengelo een interessant verhaal over loopanalyse met uitleg over het voorkomen van blessures.

Leidersavond

Op zaterdag 14 april was er een feestavond voor alle leid(st)ers en de Contactcommissie, het was een geslaagde avond met als thema Italië en diverse casino-spellen bij het Aparthotel in Delden.

Loopevenementen

Op zondag 15 april heeft een aantal leden meegedaan aan de halve marathon, of een van de 3 andere afstanden) in Diepenheim. Alle leden haalden de finish, ondanks dat het deze dag erg warm was. Op 22 april liep ook nog een aantal leden de halve marathon/of 10 km in Enschede. Op deze zondag was het ongeveer 26 graden, waardoor veel uitvallers. Maar alle kariboes leden haalden de eindstreep.

Vacature CC

De vacature die ontstaan was door het vertrek van Jan Denneboom konden we nog niet direct invullen. Na 4 weken hebben we 2 dames bereid gevonden om plaats te nemen in de CC; Marita Debets, zij loopt op de zondagmorgen en dinsdagavond en Ilonka Timmerhuis, zij loopt op maandagavond. Zij gaan de komende tijd meedraaien in de CC, en ik wens beide dames veel plezier binnen de CC.

Op 13 mei jl. heeft Frans Koevoets uit Hengelo loopscholing gegeven aan de leid(st)ers van de jaar kariboes. Dit was een geslaagde training die we 2x per willen organiseren om ook onze trainingen aantrekkelijk en divers te houden voor onze leden.

Fietstocht

27 mei jl. hebben we onze jaarlijkse fietstocht gehad voor de kariboesleden en hun familieleden. De deelname viel tegen, ondanks dat het schitterend weer was. We hebben er toch wel weer een gezellige dag van gemaakt.

Henk Veehof en Gerrie Hoek hadden dit jaar een route uitgezet vanuit Goor via Enter en Bornebroek naar het gemeenschaps-centrum in Azelo, waar de leden van de CC een voortreffelijk brood-buffet had verzorgd. Daarna liep de route via Twickel en Delden weer terug naar het Twentekanaal in Deldenerbroek waar we werden getrakteerd op een drankje en hapje. Iedereen fietste hierna met veel voldoening weer richting Goor.

Alle help(st)ers bedankt voor jullie inzet.

Reanimatie:

In september vind weer de herhalings- en AED-training plaats. Iedereen die zich hiervoor heeft opgegeven krijgt een uitnodiging.

Leden die belangstelling hebben en zich nog niet hebben aangemeld kunnen zich opgeven bij Moniek Lankhorst of Ilse Nol. Email: ilsenol@caiway.nl

Ik wens namens de CC alle leden van de Kariboes en familie een hele fijne zomervakantie, en een mooi en gezellig school- en volksfeest.

Theo Huistede.



Wist je dat....

- 41 % van de teken wordt opgelopen in het bos?
- teken vooral in lage begroeiing zitten zoals struiken en hoge grassen?
- een teek het heerlijk vindt om zich in de huidplooiën te verstoppen?
- je ziek kunt worden van een tekenbeet door de Borrelia bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt?

Pas goed op voor teken! Dus...

- check je complete lichaam na je activiteit buiten;
- verwijder een teek direct met een tekentang.



HOE ZOMER

HOE SLOMER

Loesje

Postbus 1048 6801 SA, Arnhem www.loesje.nl

Op pad met ...

Gerrit Leetink (81 jr.)

‘Gerrit klopt het, ben jij de nestor van onze club? Misschien zie ik iemand over het hoofd.’ Hij lacht bescheiden en zegt ‘dat zöl zo maor ‘ns können’. ‘Wi’j



gaot met de fietse, want lop’n dat schöt neet meer op.’ Al jaren fietst Gerrit met de zondagmorgen- en dinsdagavondgroep mee. Hij begeleidt dan een groepje lopers/loopsters die hun eigen tempo volgen. Met zijn kenmerkende blauw-roze ros met tussen de



stangen een legergroene tas, voor ‘als er onderweg ‘ns wat gebeurt.’ Meestal een petje op en altijd goed gehumeurd. Weer of geen weer, hij is van de partij. Sinds 2009 heeft Gerrit een prothese aan zijn linkerbeen, vandaar ‘de fietse, anders gaet ‘t neet meer.’ Kort na de oprichting van de Kariboos is Gerrit al lid van de club geworden, dat was in de zeventiger jaren. Ruim veertig jaar dus. Het beoefenen van een sport is de rode draad in zijn leven. Straks meer. ‘Waor geat ‘t hen?’ ‘Richting Markelo, De Pot.’ ‘Dat is bekend terrein.’ Het is warm weer, 27 gr C. en

licht bewolkt. Geen weer om je druk te maken.
'Wi'j doot 't röstig an, wi'j hebt de tied wal.'

Gerrit vertel eens iets over je leven, waar ben je opgegroeid?

Ik ben op en top Goors. Nooit ergens anders gewoond. Mocht het chauvinistisch klinken, dan is dat ook zo. Mijn vader is hier geboren in 1895 en mijn



moeder in 1898. Ik was de jongste in ons gezin van zeven kinderen. We waren met vier jongens en drie meisjes. Ik ben een van 'n drieling. Ik heb bij de geboorte mijn zussen voor laten gaan. Netjes hè? Ik ben geboren op 6 februari 1937 aan de Grotestraat. Mijn moeder zorgde voor het gezin, mijn vader was wever bij textielfabriek Jannink. Hij was een gewaardeerd vakman, maar bovendien sociaal bewogen. Hij beheerde de stakingskas, kwam op voor collega's. Bij sociaal onrecht riep hij op om te staken. Bij collega's geliefd, door de baas gevreesd. Er werd naar hem geluisterd en hij was strijdbaar.

Hoe was je op school?

'Niks, ik was geen studiehooft, had er geen lol in en vond zowel aan de lagere school als de mulo niets aan. Ik heb niets met mensen die zichzelf voortdurend op de borst kloppen; ook niet met mensen die fratsen of poeha hebben. Solidariteit zoals vroeger, is iets anders dan de huidige intellectuele elite die zich totaal heeft vervreemd van het volk. Ook bij de linkse partijen zie je dat al. Het is niet vreemd dat de kiezer zich hiervan afkeert. Terug, naar je vraag. Hoe was ik op school? Het was niet mijn ding.

Ik was 16 jaar toen ik mijn mulodiploma haalde. Ik deed aanvullend handelscorrespondentie Duits en Engels. Was te jong voor militaire dienst. Ik heb een baantje gezocht en gevonden op een kantoor van textielfabriek Jannink in Goor. Dat was waar nu het Weversplein is. Ik moest de productie van de afdeling in kaart brengen. Dat betekende registreren en

administreren van wat de afdeling uit ging. Dat was van 1954 tot 1956. Het was tijdens het hoogtepunt van de textielhistorie in Goor.



En toen de militaire dienst in?

Ja, ik was achttien en werd opgeroepen voor mijn nummer. Het was de lichte 56-4. Ik ben opgeleid tot telegrafist in de Elias Beekmankazerne in Ede. Daarna kwam ik terecht in o.a. Duitsland, Mönchengladbach. Daar was een hoofdkwartier van de verbinding. Ik moest berichten ontcijferen en versleutelen, met behulp van morse tekens. Volgens mij bestaat de functie van telegrafist nu niet eens meer. Het was een spannende tijd in 1956, de inval van de Russen in Hongarije. De Koude Oorlog, het kat en muisspel tussen Oost en West. Je ervoer het op dat moment bijna letterlijk. Je mocht om de veertien dagen naar huis en kreeg een kaartje 'vrij reizen'. Als ik in Goor de trein uitstapte had ik mijn uniform al bijna uit, eigenlijk wilde ik niet in een apenpakje lopen. Er was militaire dienstplicht en heb er bijna twee jaar in gezeten.



Hoe was het als burger in de maatschappij terug te keren? Je moet nadenken wat je daarna wilt doen. Ik was er niet op voorbereid, moet ik zeggen.

Ik ben op zoek gegaan naar werk en vond die in Hengelo. Bij de KNKS. Dat staat voor de Koninklijke Nederlandse Katoenspinnerij. Het werk leek wel op het werk in Goor bij Jannink, de administratie van de productie. In dit geval van katoen. Daar kreeg ik het uiteindelijk aan de stok met een jong broekje die mijn leidinggevende werd. Ik vond dat het werk veel efficiënter kon. In plaats van dat hij mij serieus nam en mijn betrokkenheid waardeerde, ging hij achter mijn rug om naar de baas. Zij duldden geen tegenspraak, zij wisten alles beter en ik kon op zoek gaan naar ander werk. Zo leer je je pappenheimers wel kennen. Ik heb er vier jaar gewerkt, het was in 1962 toen mij dat overkwam.



Hier links gingen wij 18 jaar elk jaar naar de camping op Hessenheem.

Gelukkig ben ik daarna goed terecht gekomen bij Holland Signaal. Daar stond men wel open voor suggesties en werd meedenken juist gewaardeerd. Ik kwam op de afdeling OA (Ontwerp Afdeling). Ook daar ging het om registratie en administratie van onderdelen die nodig waren voor apparatuur. Die onderdelen moesten overal vandaan gehaald worden. Van binnen het eigen bedrijf, van verschillende afdelingen. Wat anderen niet voor elkaar konden krijgen, lukte mij vaak wel. Zelfs simpele dingetjes als boutjes en moertjes. Mijn takt en aanpak werkten wel, al moest het zelfs bij winkels in de buurt gekocht worden om lange levertijden te omzeilen. Ik heb er lang en met plezier gewerkt. Na de val van de Berlijnse Muur (1989), kwamen er bij Holland Signaal minder orders binnen. De markt zakte volledig in elkaar. Aan reorganisatie was niet te ontkomen, er moesten mensen uit. Medewerkers van 55 jaar en ouder moesten gebruik maken van een gunstige vertrekregeling. Ik was inmiddels 55 jaar, hoewel ik lol had in mijn werk, heb ik toch gebruik moeten maken van die regeling.

Sport was de rode draad in je leven, zei je?

Ja, ik vond voetballen leuk en had er veel plezier in. Ik was 14 jaar oud toen ik in het eerste speelde van Hector. Mijn snelheid, spelinzicht en slimheid waren mijn sterke punten. Ik heb tot mijn 30^{ste} in het eerste gespeeld. Eerst als linksback, later als spits. Als iemand mij tackelde, nam ik hem direct terug om hem op zijn plaats te wijzen. Ging hij door, dan kon hij erop rekenen dat hij het einde van de wedstrijd niet haalde. Ik scoorde gemakkelijk. Ik heb tijdens een seizoen in 6 wedstrijden 20 goals gescoord. Ook andere clubs waren in mij geïnteresseerd, zoals Sportclub Enschede. Je verdiende niets, je mocht op eigen kosten 3x per week naar Enschede reizen voor de trainingen. Mijn vader en ik vonden dat niet verstandig en wij hebben hiervoor bedankt.



Het is echt terrasweer, maar te vroeg bij 'De Pot' in Markelo.

Samen met Henk Verdriet hebben we in het 1^e elftal van Hector gespeeld en heb na jaren gekozen voor het tweede. Inmiddels deed ik al aan sportmassage tijdens wedstrijden van 1^e elftal en daarna. Ik heb daarvoor een tweejarige opleiding gevolgd. Dat werd alleen maar meer en werd ik ook masseur voor de hele club. Ik ben mijn 32^{ste} gestopt met voetballen.

Je bent gestopt met voetbal, en dan?

De sportmassage nam veel tijd in beslag, maar je wilt blijven bewegen. Ik ben gaan hardlopen en heb een route van 17,5 km rond Goor uitgezet. Ik liep die altijd op woensdagmiddag, alleen.

Maar je werkte toch fulltime bij Holland Signaal?

Dat wel, maar ik heb een ongeluk gekregen met mijn rechter oog. Ik kreeg een appel tegen mijn oog, liever gezegd in mijn oog. Mijn gezichtsvermogen met dat oog is momenteel 0%. Na het gebeuren heb ik veel, vele operaties ondergaan in Groningen, uitgevoerd door een chirurg met een grote reputatie. Maar wat gebeurde was het tegendeel. Waarschijnlijk is een van die operaties mislukt. Erkennen doen ze dat natuurlijk niet, maar ik zat met de gebakken peren. Ik heb



vaak een zonnebril op om het andere oog niet zwaarder te belasten dan nodig. En inderdaad, ik werkte fulltime. Om mij enigszins te ontlasten en blijvende druk op de ogen te voorkomen kreeg ik een halve dag per week vrij. Zo heb ik mijn werktijd zonder verzuim kunnen volbrengen.

Na 1975 heeft Leo mij attent gemaakt op de Kariboos en ben sinds die tijd lid van de club. Ik heb gelopen tot ongeveer 2009. Daarna kon ik het niet meer.

Jij duidt nu op je linkerbeen met je prothese?

Ja, ik zal het verhaal vertellen. Wij gaan elk jaar in de winter een aantal weken (ca. 4) naar de Algarve in Portugal. We hebben meestal een appartement in de buurt van Monte Gordo. Tijdens een hardlooptraining op het strand in de buurt van Monte Gordo kreeg ik een aneurysma aan mijn linker onderbeen, dat is 'n scheuring in een slagader. Ik kon niet meer verder. Ze hebben mij met een ambulance van het strand naar ziekenhuis gebracht. In het ziekenhuis vonden de artsen een operatie te riskant, waarna ze mij doorverwezen naar een ziekenhuis in Lissabon. Dat was een lange tocht van 350 km en ik verging van de pijn ondanks de pijnstillers. Daar aangekomen zag het er niet best uit. Om een lang verhaal kort te maken, ik werd voor een dilemma gesteld. Amputatie van het linker onderbeen (16 cm onder de knie) was gezien alle risico's de beste optie. Op zo'n moment moet je beslissen. Natuurlijk is zo'n prothese geen pretje, maar kijk, ik red mezelf toch vrij behoorlijk. Het was een lange weg om te revalideren, ook om de juiste prothese aangemeten te krijgen. Je blijft er mee bezig en niet zonder pijn. Ik ben blij, ik kan mij bewegen en fietsen gaat op mijn manier nog prima. Ik ben dan ook dondersblij dat ik nog steeds kan meefietsen met de loopgroepen op zondagmorgen en dinsdagavond.

Gerrit, ben je getrouwd en heb je kinderen?

Ik was jong (17 jaar) toen ik verkering kreeg met Diny.



Zij was vriendin met mijn zussen. Dichter bij kan je ze niet vinden, toch? Zij was zestien. Ik was helemaal gek op haar, ze was knap en aantrekkelijk, het kon niet stuk. Omgekeerd denk ik ook, anders was het niks geworden.



Ook bij 'Monte Bello' zijn wij de enigen op 't terras. Dan maar naar de 'Smidse' waar Gerrit mij trakteert op 'n ijsje.

Wij zijn op jonge leeftijd getrouwd, ik was 22 en Diny 21 jaar. Eerst woonden wij aan de Goeman Borgesiusstraat, later aan de Lijsterstraat en sinds jaren in ons huidige huis aan de Meerkolstraat. Volgend jaar zijn wij zestig jaar getrouwd, dat is al een mensenleven lang.

Wij hebben drie kinderen, twee dochters en een zoon. Onze oudste is dochter heet Ruut, ze wordt 59 jaar. Zij is lerares, heeft twee kinderen en woont in Huizen. Anniek is 57 jaar en woont in Deventer, zij heeft ook twee kinderen. Ze heeft gewerkt in een instelling voor mensen met een beperking, De Lathmer in Wilp. Dat werk vond ze te belastend en heeft een andere keuze gemaakt. Rick, onze zoon is 52 jaar, heeft een kind. Hij woont in Warnsveld bij Zutphen. Hij is tekenaar/ontwerper bij een architectenbureau in Haaksbergen. Wij zijn trots op ze. Wij zijn bevoorrecht.

Wij zijn al ruim 25 jaar met pensioen en genieten op onze manier van het leven. De gezondheidssituatie van Diny is redelijk onder controle, dankzij het maandelijkse infuus. Er valt mee te leven. Ondanks mijn fysieke beperkingen voel ik mij vitaal en gezond.



Gerrit petje voor je af.

Het lijkt mij best zwaar altijd met een groep van de Kariboes mee te fietsen?

Ik wil blijven bewegen, daar voel ik mij het beste bij. De sociale contacten, bij een groep horen, de sfeer en gezelligheid zijn voor mij belangrijk. Dat vind ik hier. Het is voor mij een stok achter de deur en toch voel ik dat niet zo.



Natuurlijk, is in het leven niet alles van een leien dakje gegaan, maar daar word je niet slechter van. Incasseren, daar positief mee omgaan, zijn dingen die je vormen. Ook van de slechtste dingen kun je leren. Zo steken wij, Diny ook, in elkaar. Bij ons is het glas altijd halfvol.

Gerrit, jij wordt door ons gewaardeerd en wij hopen dat je dit als nestor nog vele jaren mag blijven doen.

André Bomers

Kariboes Voorjaarsstemming

Zondag 8 april had de funruncommissie gepland voor het jaarlijkse treffen van Kariboes van alle groepen. Monte Bello ontving in korte tijd plm. 50 Kariboes. Een goede opkomst, die mede te danken was aan het voortreffelijke voorjaarsweer met een stralende zon en zeer weinig wind, een temperatuur richting de 20 graden. Ideaal voor de hardlopers en de vele wandelaars. Speenkruid en anemonen dienden zich aan en lieten zich aan de korte broeken zien. Rokjesdag was het nog net niet, maar wie dat wilde kon de eerste vitaminen alvast binnenhalen. Om plm. 10.30 uur begon het evenement op de parkeerplaats van M.B. Eerst de warming up o.l.v. Ilse Nol.....De jonge generatie van Borgerink deed hierbij extra haar best, dat viel wel op, iedereen was onder de indruk van de perfecte uitvoering. Na dit gedeelte kon de 10 en 6 km loop beginnen. Eerst langs de Markeloseweg naar beneden richting De Pot. Daarna omhoog richting start motorcross en vervolgens naar de Rijssenseweg. Over het fietspad ging het naar de Worssinksteeg en dan rechtsaf over de Imminksweg. Hier kreeg de zon al flink wat te zeggen en het tempo ging drastisch omlaag op dit licht stijgende klinkerweggetje. Linksaf dan maar over de Esweg, dat daalt weer tot aan de Herikerweg en vervolgens bij Het Smeerboertje weer omhoog. Met zijn drieën liepen we gebroederlijk over een geaccidenteerde Sauerlandroute, veelal in de schaduw van machtige bomen. Wim Koeleman, die ons voorging op de MTB was teruggegaan naar andere lopers, omdat hij wist, dat wij het vervolg van de route kenden. Na de heuvel richting bankje voor de Leemkuil ging het linksaf via de lange zandweg naar De Tip. Onderweg was pers aanwezig in de persoon van Sandra van de Burg, die ons allen(!) op de kiek zette, goed voor de Kariboepagina op internet en voor de Lange Adem. De rest was niet lastig meer. Bij Monte Bello hadden Anja en Sandra de broodjes al klaarstaan, die lieten we ons met de koffie goed smaken.

De beheerders van Monte Bello schonken daarna nog heel wat glazen vol en op het terras met de kapberg was het heerlijk zitten in het uitbundige voorjaarszonnetje.

De Commissieleden - Sandra en Anja - verdienen alle lof voor de schitterende route en goede organisatie. Ze hadden er voor gekozen geen pijlen op te hangen; een goed idee, want iedereen kent dit gebied en als je de route uitlegt begrijpt men het wel. Trouwens, Wim Koeleman leidde als voorganger alles in goede banen.

Willem Schoterman

Een warme halve van Enschede....

Na met een leuke groep Kariboes vanaf vorig jaar oktober elke woensdagavond getraind te hebben, heb ik op 22 april in Enschede de halve marathon gelopen. De rest van de groep had de week ervoor in Diepenheim gelopen.

Theo, leider van onze woensdaggroep, had zich op de valreep ook opgegeven. Ik had er zin en ging met frisse moed van start ondanks de warmte, want daar kan ik over het algemeen wel goed tegen. De eerste 10 kilometer liep ik lekker, daarna kreeg ik het wat zwaar. Dat moment heb ik wel vaker na een aantal kilometers en dat gaat meestal wel weer over.

Maar het was erg warm en het noodzakelijke drinken werd bemoeilijkt door de vele lopers, het leek wel of de drankposten geen rekening hadden gehouden met zoveel mensen (dit jaren startten de halve en de hele marathonlopers voor het eerst tegelijk). Ik moest een paar keer stoppen en wachten op drinken, daar werd het niet makkelijker van.

Op veel punten was gezelligheid, muziek, geroep van mensen langs de kant en dat trok me erdoor; Kirsten en Marita van de woensdaggroep waren ook naar Enschede gekomen om ons aan te moedigen en dat was erg fijn. De laatste 5 kilometers waren echt afzien, maar als je al zover bent wil je het halen ook. Ik worstelde me er doorheen en kort voor de finish kon ik het zowaar nog opbrengen om een soort van sprintje te trekken. Lachend finishte ik. Ik had wel even tijd nodig om bij te komen, Theo stond al te wachten en ook hij had het erg zwaar gehad. Maar tegen de tijd dat we richting de uitgang liepen overheersten bij mij gevoelens van trots en blijdschap dat ik het toch maar weer gedaan heb. Van de vier "halves" die ik heb gelopen was dit de zwaarste, maar van deze was ik ook het snelst hersteld. En een paar dagen erna liep ik alweer lekker een rondje voor mezelf, zo raar kan het dus gaan! Ik kan weer terugkijken op een mooie periode, volgend jaar weer wat mij betreft!

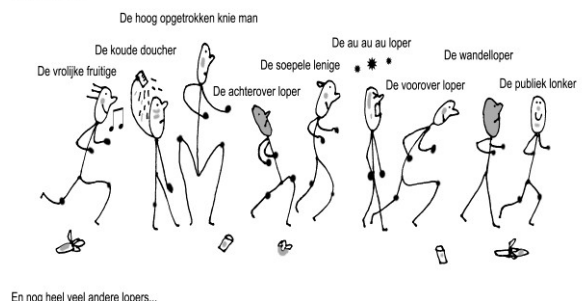
Heidi Borghuis.



Hardloopweetjes

- Er zijn in Nederland ongeveer 2,4 miljoen hardlopers die per jaar 500 miljoen uitgeven aan die sport, dat is 208 euro per deelnemer.
- In 80 procent van de gevallen zonder een lidmaatschap van een sportclub. Hardlopen is in Nederland de vierde sport (Volkskrant, 2015).
- Voor het verbranden van een blikje bier moet je 20 minuten rennen en voor een pizza quattro formaggi 60 minuten.
- Om 1 stap te zetten gebruik je 200 spieren.
- Per jaar worden wereldwijd 1 miljard hardloopschoenen verkocht.
- Hardloopschoenen gaan gemiddeld 650 kilometer mee.

Marathon



**IK REN EN IK DENK
IK STOP VERBAASD**

**WAAROM LIEP IK
NOU TE RENNEN**

**IK HEB HELEMAAL
GEEN HAAST**

Loesje

BAM in Deep'n.

Ieder jaar schijnt er zo'n mooie loop in Diepenheim te zijn. De Kastelenloop. Menig Kariboe heeft z'n tanden stuk gebeten op deze halve marathon. Een prachtig parcours, maar niet het makkelijkste parcours. Het mooie is echter dat het ook mogelijk is deze halve marathon in estafette vorm te lopen, hij bestaat namelijk uit 3 lussen. En telkens, na iedere lus, kom je weer midden in Deep'n uit waar dan ook de aflossing van de estafette is. De fanatici van de donderdag-morgengroep wilden wel meedoen, maar dan met de estafette. Maaïke en Bianka leek het wel wat maar de nummer drie ontbrak nog. Oke! Doe eens gek! Ik wil wel mee. "Onder welke naam schrijf ik in", zegt Maaïke. "Nou, doe maar BAM".



Dan is het nog zaak om de routes te verdelen. De te lopen afstanden zijn 5, 7 en 9 kilometer. Het voorstel van ondergetekende om leeftijd gerelateerd te lopen wordt aangenomen. Let wel, de jongste van ons loopt de langste afstand. Dus mag ik het langst genieten langs de kant alvorens mijn 5 kilometer er aan komt. Het werd een stralende zondag. Prachtig weer en een geweldige sfeer zorgden ervoor dat we ons opperbest voelden daar in Deep'.

Maaïke mocht de spits afbijten voor de langste afstand. Tevens waren er een stel Kariboes die op woensdagavond getraind hadden voor de halve marathon. Die konden we dan ook mooi aanmoedigen. En als je even om je heen keek, zag je weer vele Kariboes langs de kant om hun clubgenoten verbaal vooruit te helpen. Theo, Wendy, Kirsten om er maar een paar te noemen werden met verve aangemoedigd.

Als tweede loopster op onze estafette was het de beurt aan Bianka. Na een supertijd van Maaïke mocht Bianka zich laten gelden. Vooraf had ik aangegeven dat ik mee wilde doen maar wel onder voorwaarde dat ze met mij erbij niet moesten rekenen op een snelle tijd. Want deze dames zijn bloedfanatiek maar ondergetekende heeft echt geen tempo in de benen. Ook in de tweede ronde hoorde je overal de Kariboe-aanmoedigingen. En we hadden een razende reporter

op het parcours, Willem schoot overal plaatjes die hij later via de mobiel verspreidde. Dan blijkt hoe je je kunt verkijken op het lopen want de meeste lopers waren sneller dan zij fotografische blik. Resultaat, veel achterkanten, later wat meer zijkanten, en toch ook nog mooi in beeld. Dan wordt het tijd om me te melden in het startvak. Ook Joke staat hier klaar om Jos af te lossen. Leuk, meer Kariboes op de 5 km! Echter zij mocht veel eerder weg dan ik, dus geen gezellige klets onderweg.

Dan komt Bianka aangerend en mag ik weg. Mijn route gaat over Diepenheimse Broek, door de weilanden over veel smalle paadjes. Een mooie route. Onderweg kom ik weer Kariboes tegen zoals Daphne en Jeannette. Na 5 kilometer de finish in zicht en mijn teamgenoten staan aan de streep om me op te wachten. Tussentijds was er al gekeken op internet en het bleek dat mijn twee voorgangsters best snel gelopen hadden. Je wilt ze dan ook niet teleurstellen en gooit er alles uit wat mogelijk is. Hoe blij ben je dan wel niet dat je de eindstreep ziet! Gelukkig!! Ik ben er!



Er wordt meteen op internet gekeken hoe wij gelopen hebben en het valt de dames mee. Een gemiddeld tempo van boven de tien kilometer per uur, daar kunnen we mee thuiskomen. En dat doen we dan ook. Gezamenlijk zijn we teruggefietst, zij naar Goor en ik de andere kant op en we kunnen terugkijken op een geslaagde zondag. Wie weet smaakt het naar meer!

Anja Assink



Donderdagmorg'n revue

't Zal wal an de gemiddelde leaftied in disse groep ligg'n, mar wie wordt sterr'n in 't vegett'n. Doar straalt wie in! En zonne mooie oetdrukking is: "aj oalder wordt, wordt alns minder allenig 't vegett'n" wordt meer. En misschien versterkt wie mekaar d'r onderling ok wal in. Want ja, woar ie met umgoat doar wordt ie met besmet. Neet woar? Noa moand'n van ofwezigheid deur griep en andere verschijnsel'n was Alice op 'n gegeev'n moment ok weer van de partij. Zee gung echter dee eerste keer wandel'n met Marietje en Annie. "Ik mut heanig an doon", zegt ze. Gelukkig is dat allemoal good 'egoan en noar volle tevredenheid stapt ze dan ok weer in 'n auto. D'r lig nog 'n waterflesje op de zitting dat ze onderin gooit en zegt: "Op hoes an, ik heb zin in koffie". Zee kik opziet noar zee dacht Andre, mar kik in de oog'n van 'n verschrikte Jan D. En Alice schrikt net zo hard. Oh, mien god!! Ik zit verkeerd. Dat oet 'n auto en op 'n draf noar Andre, den met 't heufd op 't stuur lig te schudd'n van 't lach'n. 't Was neet zo ernstig wes um met te goan noar 't Vjenne, want Jan mos toch 's oavonds weerkomm'n veur de joarvergadering. En Anneke had vast wa 'n paar eardappels extra in de panne had.



Een paar wekke later gung 't weer mis. Andre en Alice waar'n weer opa en oma 'ewodd'n. Doar heurt traditiegetrouw natuurlijk koffie en beschuut met muuskes bie. Dus had Lies 't programma iets in'ekort en waar'n wie op tied bie de koffie. Alice wol drok an 't smeer'n, ware het neet dat ze de botter vergett'n waar'n. Noe kuj op 'n plak stoet nog wa de muuskes d'r 'n betje indruk'n mar op de beschuut valt dat teeg'n. Gelukkig lag d'r nog 'n paar euro in 'n auto en met nen noodgang is Andre noar de dichtbie geleege'n supermarkt 'ereed'n en kwam met roombotter weer. Zo oet de koeling, dus 't smeer'n kost'n de neudige inspanning. Maar, eind good, al good, dan heb ie ok wat. En 't mooie hier is ok nog dat Marietje inmiddels vegett'n was dat zee Andre al gefeliciteerd had, en dat toen nog mar 'ns deed. "Kiek", zegt Andre, "dat is 't veurdeel van alns, ik heb noe mooi veer dikke smakkerds van Marietje 'ehad". Joa, dat vegett'n.

Willem kwam 'ns moal later want hij mos eerst noar de pedicure. Wie hebt 'em nog 'evroagd of hee noe mooie rooie naegels had, mar doar leet hee zich neet oaver oet. Wal had zee 'em de veute good met öllie in'esmeerd. Dat was te zeen, want hee leep gesmeerd. Hee had echter zien hemd verstopt onder nen vaar'n, want 't was 'em te heet oonder de veute 'ewodd'n. Loat hee noa later vegett'n wean oonder welk'n vaar'n zien hemd lag. Toen wodd'n Anja d'r van verdacht dat zee 't hemd verstopt had umdat zee doar de gebroekelijke plaspaauze had 'ehoald'n. Mos Willem later met de fietse 't hobbelpad op um 't hemd te zeuk'n. Mar hopp'n dat de bandjes ok gesmeerd leep'n. En dan Hans S. Op woensdagoavond nog teeg'n de buurman (Andre) zegg'n dat hee 's aander 's morg'ns neet hen loop'n geet. En noe was dat loop'n veur 't eerst bie Anja in Twickel. Wie zoll'n net beginn'n toen Andre 'n telefoontje krig van Hans. Woar of wie bint? Hee zag gin mense. "Nee, wie stoat in Twickel, buj vegett'n daj gisteroavond nog zeid'n daj neet met gung'n"? zeg Andre teeg'n hem. Dus nog mar efkes wocht'n tut Hans d'r ok bie is. Mar 't allermooiste van al dat vegett'n is, dat wie neet veget dat al 't vegett'n wal in de Lange Adem mut. Dat vegette wie neet!!! Mar gelukkig hebt wie ok nog 'n betje jong blood in de groep; Marieke en Maaike. Disse M&M's zorgt d'r veur dat wie toch wal 'n betje bie de tied blijft. Zee zorgt d'r met mekaar veur dat disse groep toch wal 'n kleurrijk geheel blif.



Mar één mut wie neet vegett'n: 'n lest'n donderdag in september is 't weer oonze donderdag fietstocht. Vanof noe wordt d'r iedere wekke um'eroop'n daj den donderdag vrie mut hoal'n. Um neet te vegett'n.

En noe veget ik mar neet um oeleu allemoal ' goeie vekaansie te wens'n en 'n good zomer.

De groet'n van Jannoa.

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (65)

‘Ik word d’er gallisch van’ beste leu, ‘dat gebedel langs de deure’. Kiek daor staet weer zo’n gaperd met ne geldbusse veur de deure. Ze drukt twee keer op de belle, terwijl ze ons wal degeluk an de kökk’ntaofel zag zitt’n. Het oldste deerntje staet op en gaet d’er hen. Ze hef nog nauwelijks de deure los e daone, of daor stekt dat mense de busse ‘t oldste deerntje direct onder de neuze. ‘hebt u een kleinigheidje over voor Natuurmonumenten,’ vraagt ze beleefd. Ze kiek d’er ‘n betj’n zielig bi’j, zodat ie neet könt weiger’n. ‘t Oldste deerntje löp naor mooder en zegt ‘Natuurmonumenten’. Mooder hef de knippe al e trokkene en daor gaet weer twee euro de busse in. Met ne scheef oge keek ‘t oldste deerntje ok naor mie. Ze kon an mien gezichte wal zeen hoo ik d’er aover dacht.

‘Ik kan dat volk wal scheet’n.’ zei ik.

‘Neet zo hard, ze könt oe zo heur’n’ waarschuwde mooder. ‘Dat is ok de bedoeling’ zei ik.

‘Dat gesjacher langs de deure, most’n ze verbied’n.’

‘De ene waeke is ‘t Natuurmonumenten, dan ‘t Epilepsiefonds, dan weer ‘t Prins Bernhard Cultuurfonds en gao zo maor deur. ‘t Is elke waeke raak.’

‘Waes maor bli’j, dai’j zelf gin reuma of an ‘t hart hebt’ zei ‘t oldste deerntje. ‘Daor maakt ze anders flink misbroek van. Ze spölt op emoties en könt ok aardig toneelspöl’n, zag ie dat? Ze keek zo zielig alsof ze zelf onder de Natuurmonumenten leed.’

‘Ik vind dat pa wel een punt heeft’ mengde het jongste deerntje zich in het gesprek. ‘als je leest hoeveel geld die organisaties ophalen en die managers verdienen, dan ben je geneigd geen cent meer te geven.’

‘Ik snap ok neet weurum dee directeur’n zovölle geld mot verdeen’n. Ruum twee ton per jaor, dat is toch schandalig’ zei ‘t oldste deerntje. ‘grajers bunt ‘t, ze kriegt van mien gin cent’ zei ik.

‘Ach, waar mak’n jullie oe drok aover. De goede doelen bunt concreet en hoe mot ze anders an geld kom’n veur onderzoek of onderhoud van de moumenten?’

‘Ie bunt bunt völ te good geleuvig’ reageerde ik.

‘Waes bli’j dat d’er nog leu bunt dee zich wilt inzett’n veur goede doelen en wilt collecter’n.’

‘Jao, ze pakt dat slim an, meestal laot ze ne mense oet de buurte collecter’n zoda’j haost neet ‘nee’ könt zegg’n.’

‘Daor is aover nao e dacht. Ze bunt zo slim dai’j soms contactloos könt betal’n’ zei ‘t oldste deerntje.

‘Daor heb ik nog nooit van e heurd’. Is dat iets niei’js?’

‘dat kan al ‘n tiedje, ie holt ne pas veur ne betaalautomaat en klaor is Kees. Ie hoeft zelfs geen pincode meer in te tikk’n. Is dat neet makkeluk?’ zei ‘t oldste deerntje met ne smile.

‘Dan weet ie zeker dai’j geen controle meer aover oene rekening hebt.’ waarschuwde ik.

‘Daor hoof ie neet bange veur te waez’n. Kiek maor op oew bankrekening, ‘t klopt altied en ‘t geld is d’er al af, ai’j betaald hebt.’

‘Geld is ok niks meer waerd, ik mot ‘t in de knippe hebb’n, dan heb ik ‘t geveul dat ‘t van mien is. Dat ik d’er veur e warkt heb. As dat allemaol zo makkeluk gaet, geef ie ‘t ok makkeluk oet.’

‘Pa, je bent ouderwets, straks is iedereen digitaal’ zei ‘t jongste deerntje, ‘We hebben geen portemonnee meer nodig, alleen maar pasjes bij je mobieltje.’

‘Verschrikkeluk, daor doo ik neet an met’ zei ik nog. Daor kömp mooder anlop’n met ne döze, ‘Daor staet oew name op,’ zei ze, ‘Den kaerl staet te te wacht’n, hee mot betaald word’n.’

‘Maor wat is dat dan?’ vroeg ik,

‘Dat kan ik neet van de boetenkante zeen’ zei mooder.

‘Dan moi’j d’er in kiek’n’ zei ‘t oldste deerntje en maakte de döze los. En daor kwam d’er ne onderdeel oet van de bosmaaier.

‘Oh verdomd jao’ zei ik, dat heb ik besteld bi’j de ijzerwarenwinkel. ‘Dat zöll’n ze laot’n bezorg’n, dat klopt.’

Den man met de bedrijfskleding an van de DHL begon zich al ‘n betje te arger’n. ‘Mensen, ik heb vandaag nog meer te doen, willen jullie even betalen, dan kan ik weg, graag met de pin.’ Too pa, ie mot betal’n’ moedigde mien ‘t oldste deerntje an.

‘Ik betale neet met de pin’ zei ik ‘en ik heb ok neet genug contant geld thoes.’

Den DHL-kaerl begon ongeduldig te word’n: ‘Nou, komt er nog wat van?’

‘Hoo doot wi’j dat dan’ vroeg ik mien hardop af. De deerntjes en mooder kek’n mien vraogend an.

‘Zal ik dan maor veur oe betal’n?’ zei mooder ten aller leste. Ze pakte heur betaalpasje en binnen ne ogenblik was ‘t in orde. Met ‘n deepe zucht pakte de DHL-man ziene spull’n en vertrok as ne speer naor zien volgende klant’n.

‘Daor stond ik met mien goeie gedrag’ beste leu. En ‘t klopte wat ‘t oldste deerntje had e zegd. ‘t Geld was al af e boekt van de rekkening.

De deerntjes en mooder hadd’n leedvermaak. Ze hadd’n mien, met miene grootspraak, direct af e troefd.

Gait

De Driebelter Heide

Dit stukje is vooral een aanrader voor nieuwe leden van onze loopgroep. Het gaat namelijk over tradities in onze vereniging.

Pasen is een moment om even stil te staan bij allerlei van deze tradities. Één daarvan is de benaming van diverse paden en plekken, die dikwijls in onze looproutes zijn opgenomen. Onlangs hoorde ik van het Jan Bolinkpad, nooit geweten, dat hiermee het pad vanaf de Markeloseweg langs het huis van Veldhoven naar de picknickplaats bedoeld wordt. Andere legendarische paden zijn bijv. het Napoleonspaadje, de Sauerlandroute en het Mierenpad. De Pieuw is ook een beroemdheid. Ik weet alleen nog steeds niet welke plek hier exact mee bedoeld wordt. Van Leo heb ik de meeste namen van paden en plekken te horen gekregen, hij is een “kei” in het kennen en gebruiken van de meest ouderwetse namen.

Onthoudenswaardig zijn ook de typerende veldnamen, zoals De Heriker Es, Stokkumervlier, De Meene, en De Hulpe en De Helle. Sommige woningen en boerderijen dienen ook wel vaak als oriëntatiepunt op de route. De Kaasboerderij en de Uitzichttoren zijn de meest bekende.

Het grappigste stukje vind ik zelf “De Driebelter Heide”. Het ligt iets ten noorden van camping Teela aan de Driebelter Weg. Niet alleen, omdat je er met Pasen zo mooi de paaseieren kunt verstoppen, maar meer om het oeridee van een uitgestrekt heidegebied, zoals er vroeger zoveel waren in ons land en die begraasd werden door duizenden schapen. De schapen zijn hier helaas niet aanwezig, maar men kan zich wel een idee vormen, hoe het er hier lang geleden uitgezien moet hebben. De aanwezige vliegdennen en ander opslag kunnen op de duur er voor zorgen, dat de heide verdwijnt. Dus moeten we het gebied opschonen en misschien jeneverbesstruiken aanplanten, die er een spookachtig cachet aan kunnen geven bij mistig weer. Voor ons lopers is het vaak een verbindingsschakel vanaf de Imminksweg naar het Beukenlaantje en De Hill. Boomwortels en ander ongerief kunnen de weg verzwaren en voor valpartijen zorgen. Er is ook nog een ander heideveld, iets ten noorden hiervan, maar dit is minder fraai en nu met Douglassparren ingeplant.

Met Jan Bolink als leider werden op het eerste heideveldje vroeger in de beginjaren door de Kariboes grondoefeningen gedaan. Met grote plastic zakken, waar een krant tussengelast was kon je op de grond liggend je buikspier- en rugspieroefeningen uitvoeren. In die tijd werden er door de mannen, vrouwen heb ik bij die groep nooit gezien, lange afstanden gelopen in een strak tempo. Vanaf Goor ging het dan helemaal naar De Hulpe en via allerlei wegen weer terug, een

flink aantal kilometers. Enkelen van deze groep gingen ook de marathon van Enschede lopen, die in die tijd nog over Het Buurser Zand ging en zo wel een associatie had met ons oefengebied. Bekende namen waren o.m. Van Sermondt, Vrielink, Roetgerink, Freriksen, 'n Teutn”, enz. Later was dit de groep van Albert Smit en Jos Grosemans. Zij gingen een deel van de training altijd voetballen, meestal op het heideveld bij Hessenheem, later omgedoopt tot Eierschellenveld, omdat één van hun altijd een ontbijt serveerde op deze “heilige” plek, waar na afloop van het ontbijt de eierbarsten bleven liggen. Jan Smit was ook een poosje lid van deze groep met Oergorenaren, hij was echter geen voetballer en werd al eens onderuitgelopen door Guus Roetgerink, waarna hij het voor gezien hield.

Aan de Markelose kant van de Herikerberg dicht bij het crossterrein bevindt zich “De Leemkoele”, eens een geliefde speelplek voor kinderen, maar tegenwoordig overgroeid en niet meer interessant. De naam zegt het al, hier werd vroeger de grondstof voor de pannen- en steenbakkerijen in de buurt gewonnen. Het leemspoor en Rohaan, nu Aveleijn, herinneren hier nog aan. De omgeving van “De Leemkoele” en zeker de crossbaan zitten nog vol met leem, te merken aan het vele regenwater, wat niet in de grond wil zakken, maar slechts door verdamping verdwijnt. In de motorcrossbaan komt wel eens een boer met een giertank langs om het overvloedige water op te zuigen. Een fietscrossbaan ligt er tegenwoordig ook, maar die mag door de Kariboes niet belopen worden. Misschien, dat er ooit een MTB afdeling binnen de Kariboes opgericht wordt, maar eigenlijk is dat niet nodig, want er bestaat al zoiets binnen de Goorse Tourfietsclub.

Willem Schoterman



Notulen Jaarvergadering Kariboes d.d. 22 maart 2018

Gehouden bij cafe "Buddy's" te Goor.

Aanwezig waren 33 leden en de contactcommissie bestaande uit:

Voorzitter	: Theo Huistede
Secretaris	: Jan Denneboom
Penningmeester	: Ali Stokreef
Lid	: Joke Huuskes
Lid	: Monique Lankhorst
Lid	: Ilse Nol
Lid	: Joop Schreuder

1. Opening

Theo opent de vergadering en heet iedereen hartelijk welkom, hij is bijzonder blij met de goede opkomst dit geeft de betrokkenheid weer van de leden bij de club. Kopje koffie met cake en de consumpties worden betaald uit de kas.

Afmeldingen ontvangen van: Anja Assink, Andre Bomers, Riki van Dam, Marita Debets, Evelien Haas, Gerrit en Marijke Kerkdijk, Jannie Koeleman, Marijke Leeftink en Leo Olthuis.

Jan D. heeft een telefoontje van Gerda Bolink gehad, waarin zij aangaf niet naar de vergadering te komen. Door het overlijden van Jan was de "jus van het leven" er een beetje af. Zij was bezig allerlei spulletjes op te ruimen, daarbij kwam ze ook leuke artikeltjes, die Jan verzameld had, over de Kariboes tegen. Als ze alles doorgelezen heeft, wil ze het aan de Kariboes geven, om te gebruiken bij een reünie.

Theo geeft een terugblik over het afgelopen periode; het was een goed en sportief jaar met heel veel dank aan de leiders en vele vrijwilligers voor hun inzet: De vereniging heeft, peildatum 1 februari jl., 282 leden. 205 dames, 77 mannen. De meeste leden zijn hardlopers. Dit jaar ook weer opzeggingen, maar er melden zich ook weer nieuwe leden aan.

Er zijn 5 leden overleden: Oprichter Kariboes Jan Bolink, 11 april, 84 jaar, Astrid Wending, 11 juli, 48 jaar, Rutger Nielander, 17 oktober, 80 jaar, Cindy Freriksen, 43 jaar, Hanny Meedendorp, 25 februari, 61 jaar.

Voor de overledenen wordt 1 minuut stilte in acht genomen.

Er was een leiderswisseling. Evelien Haas, maandagavondhardlopgroep is gestopt. Wendy

Timmerhuis heeft haar plaats overgenomen, waar de vereniging erg blij mee is.

Op 9 april had de "Fun Run" commissie een trainingssessie georganiseerd met Frans Koevoets. Men kon ook wandelen en een fietstocht maken. Start- en eindpunt was bij het clubgebouw van de Scouting. Na afloop was er koffie met brood. Een geslaagde morgen met 65 deelnemers.

8 april feestavond voor leiders en de CC. Redactie LA was ook uitgenodigd, omdat de LA 40 jaar bestond. De fietstocht, op 28 mei, ging via Hengevelde, Bentelo, Oelerschool (lunchlokatie), Borne, Twickel terug naar Goor. Goede deelname.

Reanimatiecursus is weer geweest. Dat leden kunnen reanimeren is van belang voor de vereniging. Leden die belangstelling hebben voor de cursus kunnen zich bij de CC aanmelden. Monique Lankhorst en Ilse Nol zijn de coördinatoren.

Wandeltocht, in oktober, was een succes, grote deelname, 450 man-vrouw deden mee en kwamen met enthousiaste verhalen terug. Het was ook prachtig weer. Goed georganiseerd. De wandel werd voor de 25^e keer georganiseerd. De CC heeft daarom de wandelcommissie getraakteerd op een diner. De commissie heeft genoten van een etentje bij bistro de Herikerberg. De CC heeft een bedankkaart ontvangen, men heeft de geste van de CC erg gewaardeerd.

2^e Kerstdag. Start- en eindpunt van de loop- en wandeltocht was bij de Vennebekke in Stokkum. De weergoden waren ons, in het begin, niet goed gezind, het regende hard. Gelukkig werd het na een tijdje droog. De deelname was minder dan voorgaande jaren dat kwam waarschijnlijk door het slechte weer en er waren afmeldingen door ziekte. De Vennebekke was een geslaagde locatie, waar we genoten hebben van een lekker bakje koffie en de gebruikelijke Kariboeskrentewegge. Genoeg tijd om weer allerlei "ditjes en datjes" uit te wisselen.

Op 9, 10 en 11 juni is er deelgenomen aan "Maastricht's mooiste", een loopevenement in Maastricht. Men kon hardlopen en wandelen over verschillende afstanden. Daarnaast waren er fietsen ingehuurd, waarmee je Maastricht en omgeving kon verkennen. Het gezamenlijk vervoer met bus was zeer geslaagd. Mooi weekend in een leuk hotel.

Op 26 april is weer een clinic gestart, die door 28 clinicers op 8 oktober in Oldenzaal met 5 km loop is afgesloten. Van deze clinicers zijn 10-12 personen lid van de Kariboes geworden

Lange Adem is weer 4 x verschenen. Marijke Leeftink is gestopt als redactielid.

2. Notulen vorige vergadering d.d. 9 maart 2017

Er zijn geen op- of aanmerkingen.

De notulen worden goedgekeurd en vastgelegd.

Theo bedankt Jan hiervoor.

3. Ingekomen stukken

Geen ingekomen stukken.

4. Verslag penningmeester

Ali heeft het financieel jaarverslag 2017 verspreid en licht e.e.a. toe.

Het boekjaar is met een negatief saldo afgesloten. Het saldo is minder gunstig doordat er enkele betalingen in 2017 zijn gedaan die ten laste van 2016 waren.

Redactie LA heeft ook deelgenomen aan de feestavond ivm 40 jarig bestaan LA.

Vraag vanuit de vergadering: De LA is een behoorlijke kostenpost, kan deze niet alleen digitaal verspreid worden.

Theo: Door de huidige samenstelling van de leden wordt de LA ook nog in drukvorm verspreid.

Groot aantal verkiest toch het boekje boven de digitale vorm op de website, enkelen omdat men wars is van het digitale gedoe. Op den duur zal de drukwerkform wel verdwijnen. Het is ook zo dat aantal niet de grootste kostenpost is, maar de voorbereiding tot het drukken.

Als een 1 aprilgrap heeft de redactie in de LA vermeld dat de LA alleen digitaal zou verschijnen, dat gaf volgens Alice Bomers enorm veel commotie.

Er zal gepolst worden welke leden de LA alleen digitaal willen ontvangen.

Theo bedankt Ali voor haar accurate boekhouding.

5. Verslag Kascommissie

Andre Bomers en Marita Debets hebben op 13 maart de kas gecontroleerd. Andre en Marita zijn allebei verhinderd. Andre heeft middels een mail verslag uitgebracht. Theo heeft de mail in de vergadering voorgelezen. Alles zag er keurig en overzichtelijk bijgehouden uit. Andre stelt voor, ivm de negatieve saldo op de jaarrekening, de contributie te verhogen. Volgens de CC is dat nog niet noodzakelijk.

De kascommissie stelt de vergadering voor de penningmeester en de CC décharge te verlenen.

De penningmeester en CC worden décharge verleend.

6. Benoeming Kascommissie

Andre treedt af; Hetty Schreuder neemt zijn plaats in.

7. Contactcommissie

Jan Denneboom treedt af. Er is nog geen opvolger gevonden. De CC heeft 4 heren benaderd, geen van 4'en hadden belangstelling. Theo vraagt daarom de vergadering wie belangstelling heeft om zitting te nemen in de CC of dat men een geschikte kandidaat weet.

Gezocht wordt een jonge kandidaat om jong bloed in het bestuur te krijgen. Omtrent informatie over de functie kan men bij de CC terecht.

Theo bedankt Jan voor zijn 13-jarig lid zijn van de CC en overhandigde hem daarbij als dank een cadeaubon en van Ali kreeg Jan een bos bloemen met een kus.

Jan bedankt de vergadering voor de jarenlange vertrouwen die men in hem heeft gesteld. Hij hoopt dat er een jonge kandidaat meldt voor de CC.

8. Mededelingen contactcommissie

"Fun Run" organiseert op 8 april een loop. Aanvang 10.30u. Kosten € 2,50. Startlocatie Monte Bello. Graag van tevoren aanmelden, de leiders hebben aanmeldingsformulieren ontvangen.

Fietstocht op 27 mei.

Reanimatiecursus in september. Leden die belangstelling hebben voor de cursus kunnen zich bij de CC aanmelden. Monique Lankhorst en Ilse Nol zijn de coördinatoren.

Kariboos wandeltocht op 21 oktober (3* zondag in oktober).

Op 2* kerstdag weer de wandel- en hardlooptocht.

De fietsgroep bestaat dit jaar 10 jaar. Voor dit jubileum krijgt men een kleine bijdrage voor hun jaarlijkse fietstocht.

Dit jaar wordt er 2 keer een cursus georganiseerd voor de leiders. Frans Koevoets zal deze cursus verzorgen.

9. Rondvraag

Alice Bomers.: Marijke Leeftink is gestopt als redactielid van de LA. De redactie is op naar een nieuw lid.

10. Sluiting

Theo sluit om 21.00u. de vergadering.

Na het officiële gedeelte hield Ruud Blickman een interessant verhaal over hoe men analyseert welke schoen het beste bij je past.

Uitlopers

Tips voor deze zomer

Maak eens een Horizontoer



Vijf grote schepen met ongeveer 150 artiesten en vakantiegangers aan boord varen begin augustus langs de Waddeneilanden: Texel, Vlieland, Terschelling en Ameland en Schiermonnikoog.

Muziekliefhebbers: Zomer Jazz Fietstour



Ieder jaar is er in augustus weer de Zomer Jazz Fietstour, een prachtige route door het Reitdiepdal met diverse concerten op historische en typisch regionale locaties.

De wandelaar

Wandelen in de zomer, leuke paden



www.myfootprints.nl/wandelen-in-nederland/

De diehard

Keep-on running.

Wat je ook doet, waar je ook bent,

De redactie wenst alle leden

Een hele fijne zomer

AANBOD VAN KARIBOES

Zondag

Hardlopen "Run for Fun"

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

Maandag (2 groepen)

Hardlopen

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

Wandelen

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

Dinsdag

Hardlopen "Run for Fun"

jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

Fietsen

apr. t/m aug. 19.00 uur

Woensdag

Gym binnen

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

Donderdag

Hardlopen

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

Hardlopen

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

Vrijdag

Fietsen

jan. t/m dec. 08.30 uur

Zaterdag

Hardlopen

febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur

dec. en jan. 08.30-09.45 uur

Nordic Walking

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

Zie voor meer informatie de website van de Kariboes: www.kariboes.nl. Onder het tabblad 'Sporten' zijn de starttijden en -plaatsen van de diverse activiteiten te raadplegen. Hier worden ook de leiders en contactpersonen genoemd, meer informatie over hen is te vinden in het 'overzicht leiders' onder het tabblad 'Algemene informatie'.