

December 2007, 30e jaargang nr. 4

To cross or not to

Er wordt wat afgelopen in Nederland. Het aantal loopevenementen is enorm, er zijn ruim 230 halve en ruim 30 hele marathons en daarnaast nog de honderden andere te lopen afstanden, en deze aantallen nemen jaarlijks toe.

Ook het aantal lopers stijgt nog steeds, zomaar wat cijfertjes op een rij; ongeveer 1,3 miljoen mensen deed mee aan een hardloopevenement, 1,6 miljoen mensen die minimaal één keer per week lopen, maar als je alle lopers telt, dus ook de lopers die het bij een andere sport erbij doen komt de teller op 2,6 miljoen. De vrouwen zijn in opmars, hun percentage is al opgelopen tot rond de 40 procent.

Hardlopen als prestatiesport is echter niet erg populair, ongeveer 70 procent van de lopers beoefent hun sport recreatief.

Economisch zijn de lopers ook interessant, per jaar geven ze gemiddeld 330 euro uit aan loopspullen, met natuurlijk de schoen als duurste (130 euro) artikel.

Lopers komen uit alle lagen, politici, chiefs of industry, BNers, prinsen, allemaal lopen ze. Agnes Kant, Gerda Verburg, Paul Rosemöller en prins Bernard, Dolf Jansen, oud minister Winsemius noem ze maar op, allemaal geïnfecteerd met het loopvirus. Lopers hebben aanzien, men beschouwt ze als doorzetters, winners. Lopen wordt ook gebruikt om contacten te leggen, vaders die met hun zoon lopen, politici die ongeacht hun politieke afkomst met elkaar lopen. Ook is er het fenomeen van de netwerkloper die gemakkelijk contacten kan leggen met voor hem of haar interessante mensen, politici, managers doen het, er zijn zelfs speciale loopevenementen hiervoor, zoals de ING Running Business loop.

En dan de deelname aan bepaalde evenementen. De Zevenheuvelenloop trok dit jaar ongeveer 33.000 deelnemers (de marathon in New York 'maar' 30.000), De marathon in Rotterdam 11.000 en de Dam tot Damloop ongeveer 35.000. Maar ook

de meer kleinschalige lopen als de Berenloop op Terschelling trok dit jaar 3150 atleten, dit aantal was in 1997 nog maar 781. De Enschede marathon trok dit jaar 38 procent meer deelnemers ten opzichte van 2006.

Willen wij groeien met onze Kariboos Cross? Sommigen opperen een andere aanpak, met als argument dat crossen minder populair is dan vroeger, sommige wijzen op de grote aantallen lopen in de buurt ten opzichte van het verleden, die hebben geleid tot een grotere concurrentie. Anderen vinden de kleinschaligheid van de KC juist zijn charme hebben. Maar meer lopers maakt het volgens iedereen wel leuker. Wat te doen of juist niet, wie heeft er ideeën? Ik ben benieuwd hoe er onder de Kariboos-leden hierover gedacht wordt.

Reageer, op de site of in de Lange Adem,

Groet,
Ko Stoker



Bericht van de Contact Commissie.

Hartreanimatie.

Afgelopen maand hebben we zowel een nieuwe cursus als wel een herhalingscursus hartreanimatie gehad. Voor de nieuwe cursus hadden zich 10 deelnemers aangemeld. Met succes hebben zij allen deze cursus afgerond zodat wij er een stel leden bij hebben die het reanimeren beheersen. Ook de herhalingscursus was mede door verandering van docent een groot succes. Deze groep wil doorgaan met een cursus AED bediening (defibrillator) die waarschijnlijk volgend voorjaar wordt gehouden. Wel is de contact commissie tot de conclusie gekomen dat het heel mooi is dat wij inmiddels zoveel leden hebben die het reanimeren beheersen, maar er is nog iets waar we aan moeten denken. Neem ook zoveel mogelijk een mobiele telefoon mee. Want (laten we hopen dat het niet gebeurt) moet je reanimeren midden op de Herikerberg en je hebt geen telefoon in de buurt om voor verdere hulp te bellen, heb je een kansloze missie. Ook voor overige ongevallen/incidenten kan het heel handig zijn dat een aantal lopers een mobiel bij zich dragen.

Cross.

Onze cross dd. 7 oktober liet weer een daling van het deelnemersveld zien. De inspanning van zowel de crosscommissie als de vrijwilligers is groot. Eigenlijk te groot voor het aantal deelnemers. Daarom is besloten na evaluatie van de crosscommissie met de contactcommissie dat de cross op de schop gaat. De crosscommissie heeft al een aantal uitgewerkte ideeën die er goed uit zien en samen zullen we proberen iets nieuws op te zetten. Hierbij moet gedacht worden aan o.a.: andere locatie, andere starttijden, andere datum, kortom een totaal nieuwe loop. De voorbereiding hiervan vergt veel inspanning en organisatie en we kunnen voorlopig nog niet veel zeggen over het ingevuld gaat worden. De plannen zijn allemaal fris en worden onderzocht en uitgewerkt wat de nodige tijd kost. We houden jullie op de hoogte.

Wandeltocht.

Zondag 21 oktober was er weer onze jaarlijkse wandeltocht. Onder ideale weersomstandigheden was er een zeer grote opkomst. Allen hebben weer genoten van hele mooie routes op een zeer verzorgde tocht.

Zowel de vrijwilligers van de cross als van de wandeltocht; **BEDANKT!!** Zonder jullie is dit allemaal niet te realiseren.

5 Kilometer clinics.

Begin oktober hebben we de finale gehad van de 5 kilometer clinics in het FBK stadion. 11 van onze deelnemers hebben hier de eindstreep gehaald. Onder de zeer enthousiaste begeleiding van onze leiders kwamen de deelnemers over de streep, en hopelijk gaan ze een heerlijke hardlooptoekomst tegemoet.

Tweede Kerstdag.

Als vanouds kijken we weer uit naar 2^e Kerstdag. Onze traditionele verjaardag die gevierd wordt met een wandeltocht en een hardlooproutte.

VERTREK: 9.30 uur station te Goor. Ook dit jaar is het weer gelukt om een nieuwe locatie te vinden. En we kunnen wel stellen : Zeer Verrassend!!

TOT ZIENS.

Jaarvergadering.

Op donderdag 21 februari houden we onze jaarvergadering bij café Buddy's. De uitnodiging volgt nog, maar houdt deze datum vrij. We hebben nl. een zeer bijzondere gast.

Rest mij nu nog allen een hele goede kerst te wensen en alle gezondheid en veel loopplezier voor 2008.

Namens de CC
Anja Assink

Even voorstellen

Ik heb weliswaar nog nooit een “Lange adem” in papiervorm ontvangen, maar ik kan allicht wel een stukje kopij maken, lijkt me:

Hallo, laat ik me eens voorstellen: Ik ben Eelco Rem, 41 jaar, getrouwd, 2 dochters van 10 en 11 en ben werkzaam in de IT.

Begin juni van dit jaar ben ik serieus begonnen met hardlopen. Daarvoor heb ik wel gedurende 2 jaar regelmatig stevig (nordic) gewandeld. Zoekende naar een evenwichtige verdeling ben ik nu uitgekomen op 2 keer per week hardlopen, waarvan 1 keer naar tevredenheid met Kariboes op maandagavond en 1 keer alleen op (liefst) zaterdagmorgen om een uur of 10:30. Het (nordic) wandelen blijf ik doen naast het hardlopen, ook zo'n 2 keer per week.

In juni begon ik met hardloop-rondjes vanuit huis van 4 km. In eerste instantie was dit vermoeiend genoeg. Al gauw werd het een vast rondje van 6 km met wisselende ondergrond en met een hoogteverschil over de Herikerberg. Keer op keer liep ik dit sneller totdat het redelijk gemakkelijk ging in een half uur (= 1 km per 5 minuten, ofwel 12 km/uur). Eigenlijk is het misschien helemaal niet zo goed om in het begin zo op de tijd te letten, maar voor mij werkt het opmeten en bijhouden van de vooruitgang motiverend. Het is trouwens beslist niet zo dat ik probeer zo snel mogelijk te lopen. Ik forceer het niet.

In de buurt van Goor heb ik een aantal hardloop en nordic wandel routes uitgezet. Op zaterdag doe ik tegenwoordig een duurloop-rondje van 10 km, bijvoorbeeld door rustige straten om het centrum van Goor:

<http://afstandmeten.nl/index.php?id=55317>

Voor de motivatie vind ik het verder leuk om af en toe aan een wedstrijd mee te doen. Tot nu toe heb ik de 10 km Hanzeloop in Warnsveld gedaan, en de 5 Engelse mijl van de diepe hel in Holten. Ik

heb me nu opgegeven voor de 9,6 km Snertloop in de Lutte op 2 december. Volgend jaar wil ik o.a. een 10 Engelse mijl loop doen. Misschien zelfs wel een keer een halve marathon. Maar meer ambitie heb ik niet.

Tot en met de 10 km Hanzeloop op 1 september liep ik op nordic wandelschoenen. Ik wist niet beter. Maar deze schoenen hebben veel minder demping dan echte hardloopschoenen, welke ik heb gekocht in combinatie met het uitvoeren van een loopanalyse bij Step One in Borne.

Alhoewel het hardlopen me niet tegenvalt, heb ik toch wel wat blessureleed. M'n linkerkuit spier (soleus) heeft me er een paar keer op gewezen dat ik niet te hard van stapel moet lopen. Rustig aan opbouwen is het devies.

Op mijn home page staan onder de “(nordic) wandelen” link 3 GPS-routes met kaartjes van 16 km (nordic) wandeltochten over zandwegen in bossen in de buurt (Herikerberg, Weldam, Twickel). Ik heb deze gemaakt omdat ik vond dat bestaande uitgezette wandeltochten meestal te kort waren. Je kunt ze natuurlijk ook gaan hardlopen!

PS: Mijn vrouw Jantien Martens loopt eveneens sinds kort met een Kariboes loopgroep, maar dan op de dinsdagavond.

Eelco

Schier

Met de kasdage veur de deure muj d'r toch wal een betje schier oet zeen. Doarumme muj op 'n kapper opan. En eigenlijk is d'r niks mooier dan noar 'n kapper goan. Ie zit d'r mooi warm en ie hoeft int hoes niks te doen. Doarumme muj nooit ne ofspraak makn want dan buj d'r zo weer. Ie verveelt oe d'r ok nooit, want as de kapper zelf nit wat te neuln hef, zit d'r wa ne andern prèkebuul. 't Is net as bie'n dokter, dut alleen nit zo zeer en 't kost ok nit zovölle.

Moandagoavondrevue.

't Is mie wat op den moandagoavond. 't Geet al hoo gekker. Eerst waar'n wie nog 'n betje bie 't lech, en kond'n wie nog zeen woar onze leiders oons hen stuur'n. Noe zit wie weer in 't duuster te kleie'n en muj 't mar zun betje gokk'n woar ie zit. Iedere vijfde moandag van de moand mag Evelien de leiding oavernemm'n van Henny. Nou, dat hebt wie eind september éweet'n. Vanavond hebben we als langste afstand 9 kilometer, zegt Evelien dan. Route oet'élegd en doar geet 't hen. Loop'n , loop'n en nog 'ns loop'n. Wie waar'n 't onderweg wa oavereens dat 't rare kilometers waar'n. Bleek later ook wa, Henny had 't noa fietst en had d'r 2 meer op 'n teller stoan. Of 't mar niks is. Mar ja, Jan en Evelien kiek immers zelf neet op nen kilometer. Ze loopt d'r wat of. Net as Bianca en Dick. Ik heb éleez'n de veurige keer dat ze zelfs met schoolfeest het crossparcours goat verkenn'n , um met de cross 'n PR te loop'n. Nou, dat is Dick dan ok nog 'elukt. De finish was neet helemoal wat hee zich d'r van veurstell'n. Daags d'r veur was hee jeurig 'ewes en al het verjeurdagsgenot hef hee noa de finish bie Bomans in 'n wal deponeerd. Eeuwig Zunde!!

Noe 't trouwens doonker is s' oavonds vernem ie Bianca ok neet meer. 't Is aans in 't donker wa makkelijk loop'n want aj d'r dan 'n keer helemoal verregent oetzeet, kuj ok rustig deur Gossinkswede loop'n, dan zeet ze oe ja toch neet.

Wim Sander hef concurentie 'ekreeg'n.

Wie hebt noe Eelco bie de groep. Eelco Rem. Hij kwam bie oons met de mededeling dat hee wal 'ns had hard e'loop'n.

Nou, wie kunt hem better Eelco Ren neum'n, want as hee saam'n met Wim de bene neemt, zeej ze neet weer. Bennie hef noe zien moat 'evond'n in Hans, dee beid'n hebt 'n draf d'r ok mooi in. En dus deenkt Mathilde, dan zeuk ik mie 'n ander moatje op. En dat moatje is Ko. Zee wol ok de cross loop'n, alleen met Ko, want doar loop ik zo fijn met. Helaas, Ko gebllesseerd. Ja, dan ok Mathilde gebllesseerd.

Mar, lest op moandag hadd'n ze 't veur mekaar. Ne lange route van brug noar

brug. Ineens nam Ko de bene en gung d'r vandeur. En efkes later liet Mathilde oons de hakk'n zeen um achter Ko an te goan. (En dat was neet de eerste keer). Op 'n gegee'n moment is Henny als leidster d'r mar 'ns achter an 'egoan met de mededeling dat ze opdracht had van Sietske en Bennie um d'r mar 'ns tuss'n te kroep'n. Inmiddels misse wie Renske al 'n zetje. Zee is weer 'eholp'n an dee oaders, weej wa. Wil d'r straks in 't veurjoar weer strak bie loop'n.

Zo onderhand hebt wie ok allemoal met 'n wien bie 'n dokter 'ewes. Bie de meest'n is 't good'ekeurd en kan 't grote consumeren beginn'n. Dat komp dan mooi oet veur dee feestdaag'n. Alleen bie Anja mut de wien-dokter geregeld 't erf op. Zee hef bienoa iedere wekke wa 'n consult van de dokter. Dat mut dan wa heel biezondere wien word'n. Misschien volgend joar veur de Potloop?? De potloop zit d'r weer an te komm'n. Net as de feestdaag'n en 't oald en niej. Misschien hebt wie straks nog nen moandagoavond met gluhwein, is de leste joar'n wa 'n betje traditie 'ewodd'n. En, tradities muj in ere hool'n. Net as het rondje terug deur 't bos met de potloop. Veurig joar mocht 't neet. 't Was te duuster. Dit joar is d'r gin hool'n an, wie goat terugge deur 't bos. Dan neemt wie wal nen borrel met veur oonderweg, dan bint ieleu allemoal iets gruster.

Ik wens oeleu noe,

Goeie kerstdaag'n en een heel good begin veur 2008.

De groet'n van Jannoa.



New York

Even een terugblik op mijn vorig stukje:

- droomwens marathon New York
- 3 jaar sparen
- Jan die niet mee wilde (uiteindelijk wel ging!!!!)
- Wim die wel mee wilde
- aansluiting bij de Manhattanloopgroep
- veel gezamenlijke trainingen

Dit alles ligt nu achter ons, het is nu allemaal een schitterende herinnering. Wij, Wim Jan en onder getekende, zijn dinsdag (31 oktober) in de namiddag per trein naar Hengelo vertrokken, in Hengelo en Almelo nog meer lopers en supporters meegenomen en naar Schiphol gereisd. In de trein werd een ware picknick gehouden, er waren hartige taarten, stokbrood met filet, kaas en appeltaarten en voor sommige nog het belangrijkste een goede fles wijn. Het leek wel een groep van de Kariboes. Jan voelde zich er dan ook zeer goed thuis. De gehele ploeg (op 2 na) heeft overnacht in het Ibis-hotel. Woensdagochtend (1 november) moesten we vroeg op Schiphol zijn. Het inchecken verliep zonder noemenswaardige moeilijkheden. Ook de vliegreis ging voorspoedig. De gehele groep (16 mensen, 12 lopers en 4 supporters) zat in het vliegtuig vlak bij elkaar. De aankomst op JFK was om 12.00 plaatselijke tijd, daardoor was het eerste gezicht op New York (prachtig weer) erg mooi. Wij mochten allemaal Amerika binnen komen. De bus van Holland Runner stond al klaar om ons naar het hotel te brengen. Zo doende liepen wij om 3 uur 's middags al op Broadway te flaneren en ons met z'n allen te vergapen aan de levensgrote lichtreclame's. Er was er ook één van Grolsch. We hebben gelijk even naar het theater gezocht waar wij voor maandagavond kaarten voor een musical hadden gereserveerd. New York is een zeer indrukwekkende stad. Er is altijd herrie. Het lijkt wel of de politie, brandweer en ziekenauto's constant met sirenes en zwaailichten aan rijden. De

politie gaat dan ook niet met 1 auto op een calamiteit af maar minstens met 5 auto's. Verder kun je je niet voorstellen hoe hoog de wolkenkrabbers daar allemaal zijn, je loopt je constant te vergapen. Ook is het er altijd druk qua mensen en verkeer.

Als groep hebben wij tot aan de marathon vrij veel samen ondernomen. Voordat het startschot op zondag was gegaan hadden wij er al een dikke marathon op zitten, ondanks de vele metroritjes.

Wat op mij de meeste indruk heeft gemaakt is Tribute bij Ground Zero. Dit is een soort herdenkingsmuseum ter herinnering aan 11 september. Ik had daar dan ook een zakdoek nodig. Mocht je een keer in de gelegenheid zijn om New York te bezoeken sla dat dan zeker niet over. Verder hebben wij de wintertuin, Brooklyn-bridge, Chinatown, Little Italy, St. John Divine (de grootste kerk van New York), Wallstreet bezocht en nog een boottocht gemaakt. En dan ook nog de sportbeurs geplunderd. En tot slot nog een verkenningsloopje door Central park gemaakt. Dit alles hebben wij vóór de marathon gedaan !!!!!.

Een ieder die mij een beetje kent weet dat ik vlak voor een wedstrijd last heb van mijn zenuwen. ook nu was dat niet veel anders. Al had ik het nu al wel op de avond voor het grote gebeuren. De ochtend van de marathon was ik gelukkig vrij rustig en kon ik zelfs genieten van de reis naar de start. Deze hebben wij per boot gedaan. Het was zeer goed loopweer.

De start was prachtig. Ik ben in een ander startvak gestart, samen met mijn trainingsmaatjes. Daardoor startte ik boven over de Verrazano-Narrows bridge in een stralende zon. Ik neem aan dat alle Kariboes gezocht hebben naar Wim en mij op de brug. Nu was Wim wat lastiger om te spotten, hij startte op het onderdek, dat had weer een ander voordeel, hij liep de eerste acht mijl (13km) in de schaduw. Ik kon die pas na 8 mijl opzoeken. Ik had hierdoor al zeer veel zout verloren. Dit had gevolgen bij de finish.

De marathon in New York lopen is uniek, zeer veel publiek, aparte wijken waar je doorheen komt, kortom een avontuur waar je van moet genieten ook al gaat het lopen

zwaar. Ik had de keus uitstappen en mijn leven lang spijt of gewoon genieten en finishen. Ik heb dus voor dat laatste gekozen!

Het was heerlijk dat Jan en de andere supporters (drie vrouwen, Jan had het helemaal voor elkaar) twee keer onderweg te zien. Zij stonden in contact met Nederland via MSN en wisten zodoende precies waar elke loper was. Alleen ik was op een gegeven moment zoek, de 25 km mat heeft mijn chip niet geregistreerd (echt niet gesmokkeld). Jan was dan ook zeer blij om mij bij het eerste meetingpoint te zien. In het Central Park was ik door het dollen heen toen hij daar weer stond samen met Carolien (één uit zijn harem), ik ging de marathon uitlopen. En zoals het er toen nog leek binnen de 5 uur. Maar na dat besef kwam ik opeens niet meer vooruit en ben ik maar wandelend naar de finish gegaan. 5 uur en 6 minuten heb ik van deze marathon mogen genieten, echt alle trainingsuren waard.

Na de finish ging het niet meer zo goed en of het zo moest zijn werd ik opgepikt door een van onze 12 lopers (tussen duizenden mensen). Bij de paramedics werd ik weer zo goed als dat gaat opgelapt met zeer sterke bouillon en 2 zakjes keukenzout. Jan mocht niet het terrein op, maar Werner (loper van onze groep) heeft goed voor mij gezorgd.

Het mooie is dat iedereen van onze groepje de marathon uitgelopen heeft. De een wat meer tevreden dan de ander, maar allemaal gefinished.

De dagen na de marathon hebben Wim, Jan en ik onze spierpijn eruit gelopen door Manhattan nog wat verder te verkennen. St Patricks, Rockefellercenter en -Tower, Trump-tower.

Jan en ik zijn ook nog op het Empire-State-building geweest. Pas toen ik vandaar over New York keek realiseerde ik mij wat een eind 42 km is.

Zoals jullie wel merken was dit voor zowel Jan als mij een ongelooflijk avontuur is geweest. Jan heeft geen minuut spijt gehad met zijn beslissing om mee te gaan.

De thuiskomst was zeer verrassend.

Marieke (Mijn dochter) die nog maar 6

dagen haar rijbewijs in haar bezit had stond ons op te wachten. Leo was dan wel mee, maar ze rijdt daar toch maar even heen (zo'n klein meisje in een grote Volvo). Wim werd net als de rest als verrassing opgewacht door de fans en familie.

Thuis stonden er zeer veel kaartjes en bossen bloemen. Bij zo'n thuiskomst voel je alsof je een heldendaad hebt verricht, terwijl er eigenlijk na zeer hard trainen alleen maar een marathon gelopen is.

Of er na dit nog een marathon in zit zal de tijd wel leren, voorlopig ga ik genieten van mijn zeer goede conditie en van Jan's 662 foto's.

Een ieder wil ik langs deze weg bedanken voor het meeleven op welke manier dan ook (mede namens Jan).

Marjolein.

Zij liepen in New York



Marjolein Poortman



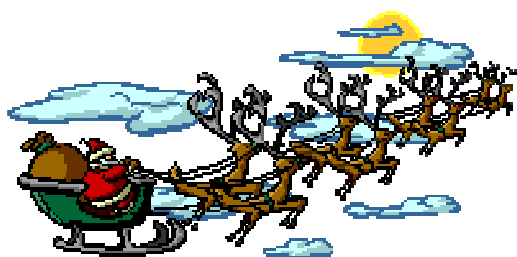
Wim Welberg



De redactie van de Lange Adem

Wenst iedereen

**Fijne feestdagen en een sportief
2008**



Wat zullen we nu krijgen?

Ik ben een regelmatig lezer van de Lange Adem. Er ontgaat mij niets. De vaste rubriek van Gait, de maandagoavondrevue (wie schrijft die toch?), vroeger natuurlijk Herman Holthuis, de uitstekend opgebouwde stukjes van Jan Haas, noem het en ik weet ervan. Voor de gein – ja echt, puur voor de gein – keek ik onlangs op de site van de Kariboos (ik weet het nog goed, het begon met www). En wat zag ik? Ene Hans P. deed met een stuk getiteld ‘Mentaliteit’ van zich spreken. En dat niet alleen, hij meende bepaalde, laat ik zeggen, stellingen te moeten innemen die er niet om logen. Daarbij leek het er sterk op dat ik in dat stukje werd genoemd. Er stond namelijk ‘Dick K.’ Tel daarbij op dat hij ook ‘Bianca K’ noemde (fout natuurlijk, weet hij veel, het is Bianca) en het was me duidelijk: deze Hans P. bedoelde mij. Waar had deze Hans P. het zoal over? Om kort te gaan, het zijn maar slappelingen, daar in Goor. Nee, hoe anders is het kaliber van de Hengevelder. Daar komen alleen maar bikkels vandaan. Volgens Hans P. konden de Gorenaren het niet opbrengen om na het bijwonen van het ‘feestje’ in Goor, het Schoolfeest, zich op zaterdagochtend om 8 uur te melden bij de loopgroep. Dit, terwijl het volgens Hans P. die geweldige Hengevelders niets uitmaakt of ze vrijdagavond in een of ander Prutstentje in Hengevelde zitten of hangen, zaterdagochtend zijn ze er. Welnu Hans P., hierbij mijn reactie op jouw geleuter, ga er maar eens goed voor zitten.

Als je in Hengevelde de bebouwde binnenkomt, dan is het verstandig je snelheid sterk te matigen. Waarom? Voor je het weet is daar alweer het bord einde bebouwde kom. Oftewel gas eraf, uit laten rollen en de kans bestaat dat je dan nog iets vlees tegen een uurtje of 12 naar buiten strompelt. Je gaat me toch niet vertellen, Hans P., dat in Hengevelde, of all places, een feestje wordt gehouden dat zelfs maar kan tippen aan het Schoolfeest? Als ik je zeg dat per avond meer mensen het Schoolfeest bezoeken dan er in Hengevelde wonen, dan begrijp je toch wel dat het bezoeken van het Schoolfeest geen sinecure is en dat het best mag om de

zaterdagochtend van het Schoolfeest eens een keertje niet te lopen bij de Kariboos. Daarbij komt, als je wel zou gaan, dan zie je die uitgeslapen en jaloerse koppen van het contingentje Hengevelders, luid kwetterend om te verbloemen dat ze een grandioze avond hebben gemist en omdat ze met pijn in hun hart denken aan het belabberde tuinfeestje dat hun nog te wachten staat, daar in Hengevelde. Nee, ik durf er best voor uit te komen Hans P. dat ik dan met liefde verstek laat gaan of beter, verstek moet laten gaan omdat lopen op die ochtend zonder een helm op levensgevaarlijk is. Dus, bereid je er maar vast op voor, op 28 juni 2008, rond 8 uur zul je mij niet zien lopen boven op de berg. Ga dan maar lekker met die andere kanjers het bos onveilig maken. Trouwens, Hans P., je bent dan wel zo’n vlotte, er is mij laatst iets ter ore gekomen, dat mij ernstig doet twijfelen aan die door jezelf in het leven geroepen reputatie. Jij gaat lopen in Holten. Dapper denk ik dan, met al die heuvels. En na afloop dolenthousiaste verhalen, natuurlijk van Hans P. zelve, “veel sneller gelopen dan Hermien, een wereldprestatie”. Dat is één. Maar eerst zien, dan geloven. Heden ten dage kun je immers in het algemeen niet meer afgaan op de blauwe ogen van iemand. Met zo’n loop is het verifiëren van een dergelijke boude bewering echter geen probleem: de chip is onverbiddelijk. Ik zal een lang verhaal in dat verband kort maken, Hans P. stond niet tussen de lopers die de finish gehaald hebben. Niet tussen de echte atleten (van Hans P. kun je werkelijk alles verwachten dus ik heb ook daar gekeken), niet tussen de recreanten, niet tussen de dames (hoewel ik dat nu ook weer niet verwachtte van Hans P.) en ook niet tussen de 65-plussers (laat ik eerlijk zijn, daar heb ik eerst gekeken). Dus Hans P., waar was ziet wat op de bewoonde wereld lijkt. En in zo’n oord wordt niet een feest gehouden, Hans P., en kan ook niet een feest worden gehouden dat er ook maar *iets* toe doet. Een feest dat zelfs in de verste verte niet in de schaduw kan staan van het Goorse School- en Volksfeest, waar je op donderdagavond rond een uurtje of 10 de tente binnenstapt en op zondagavond op je tand

jij, op zaterdagmiddag 27 oktober 2007?
Niets voor jou toch om op het moment
suprème aan de broek te trekken. Hoe kan
een mens zich vergissen.
Dan nog een enkel woord over het
Schoolfeest. Niemand minder dan onze
voorzitter Anja heeft een soort liveverslag
gegeven van het gebeuren ter plaatse, als ik
het wel heb de vrijdagavond. Weliswaar
heeft de schrijver van dit stuk zich "De
Schoffelaar" genoemd, mij maak je niets
wijs Anja. Met jou heb ik laat op de avond
het serieuze gesprek gevoerd over de
supertijd die ik zou gaan lopen bij de
Kariboe-cross, dus jij bent de Schoffelaar.
Welnu, volgens Anja zou ik in de tente
mijn eigen vierkante meter hebben, en
geen stap daarbuiten zetten. Niets is
minder waar, Anja. Goed, ik mag dan een
zekere tijd een bepaalde plaats bewaken
(een vierkante meter, echt niet, ik heb meer
nodig om me staande te houden), maar na
verloop van tijd kom ik in beweging, niet
te kort. Ik ben een loper pur sang dus ook
in mijn vrije tijd is het lopen geblazen. En
gelopen heb ik op die avonden! Natuurlijk,
Anja in geen velden of wegen gezien. Anja
stond vermoedelijk met lodderige ogen te
kijken naar die ene vierkante meter en ze
dacht nog dat ik daar stond (laten we
eerlijk zijn, jij dronk ook geen appelsap
Anja). Maar ik was daar dus niet meer, ik
was aan het trainen, ergens in de tente,
voor de zaterdagochtend. Want, wat er ook
gebeurt, op zaterdagochtend ben ik present
om lekker te lopen met de Kariboes, weer
of geen weer, Schoolfeest of geen
Schoolfeest, samen met mijn vrienden en
vriendinnen van de zaterdaggroep,
waaronder Hans Pasma. Want: eens een
Kariboe, altijd een Kariboe!

Groetend, Dick Kant (geef toe, als je
ergens Dick K. ziet staan, dan sla je daar
toch op aan!)

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deertjes (24)

Noo heb ik 't veur 't zegg'n, beste leu!
Ik bun ècht de baas, gin mense thoes en
niemand dee mien achter de vodd'n an zit.
Geen drierie'je achter 't gat, "vader ie
mot dit of dat doen!" Geen orders van de
deertjes, leu wat kan 't laev'n toch mooi
wez'n! De dag'n könt mien neet lang
genog duren. Hoewel, noo in december
wordt 't amper good licht en 't weer brengt
allene maor reg'n en wind. 't Is mooi weer
um niks te doen. 'n Betjen an taofel te
zitt'n, naor boeten kiek'n en te filosofer'n
oaver 't leaven. 't Is stil in hoes en zachtjes
heur ik de hond naor mien too komn lop'n
en kiekt mien vraogend an alsof e wil
zegg'n "maor ik bun d'er toch nog, vind ie
dat neet fijn?" Ik geef de trouwe lobbies
een lekkere knuffel en gaet bi'j mien aan
de veute ligg'n. Hee kik nog een keer op
en verzinkt dan in 'n diepe slaap. Quasi,
want plotseling spitst ie de or'n en stöf
naor de kökendeure en begint toch te
blökk'n. Ik doo de deure los en daor gaet e
met ne noodgang achter de postbode an.
De postbode zet 't 'm op fiets'n en juist
dat is de oetdaging veur onzen hond! Ik
reep wat ik kon, maor 't was een ongelijke
strijd. De postbode werd van de fietse
trokkene en verzette zich heftig teg'n de
gretige kak'n van onzen hond. Boeten
aodem kwam ik bi'j de postbode, pakte de
hond bi'j 't nekvel, gaf ne tik oaver de
neuze en gaf 'm ne afjacht. "Naor hoes ie,
rot sjaks" en daor droop he af met 'n staart
tussen de ben'n. De postbode was
helemaole in shock. Wat ik 'm ok aanbode,
niks wolle d'er van wet'n, he kroop op de
fietse en begon as ne gek te jakkeren. Hei'j
keek nog ne keer umme en reep, "daor
heur ie nog meer van, rotboer!"
Schouderophalend slenterde ik op hoes an,
kon de glimlach neet onderdrökk'n en
beschouwde 't voorval as ne aangename
onderbreking van niks doen.
Ik haalde de breek'nbusse leug, zocht de
krante en leep al leazend de köken binnen.
Zelfs in lez'n had ik geen zin en gooide de
krante achteloos op taofel. En stil is het,
heerlijk stil, en zit veur mien hen te

dreum'n. Alleen het tikke'n van de klok is de aanwezigte van de tijd. Een rust die onbeschrijfelijk mooi is. Gin radio, geen tv, geen telefoon, geen moeder en geen deerntjens. Mis ik ze? Nee, noo eff'n neet. Of, toch wal? Ik heb noo al drie dag'n stampot op e warmd. De soeppanne lik wal onuitputtelijk en ik kan nog wal twee dag'n lang de bur'n met laot'n et'n. Veur de afwisseling kets ik mien 'n paar eier in de panne, maor na de viefde keer köi'j geen ei meer zeen. De leu bunt heel aardig, aoverdrev'n aardig, neudigt mien oet, kan oaveral de kost wal op scharrel'n en krieg al van die opmerking'n "ie kiekt al 'n betjen hol oet de og'n, krieg ie wal genog?" Leu, meer dan genog en as ik neet oppas word ik zo dikke as ne weule. Nee, dit leav'n bevölt mien wal. Behalve de hoesholding, zoals wass'n en striek'n. Ik heb mien zelf plechtig beloofd, dat ik dat wark nooit gao doon. Daorveur heb ik moeder en de deerntjens. Veurdat ze op reis ging'n kreeg ik een uitgebreide instructie. Maor zo iets wil ik neet können en de wasse ligt te wachten op deskundige handen. Maor neet lang meer, de deerntjes en moeder kondigen hun terugkomst met veel ophef aan. Opgewonden krieg ik via de telefoon staaltjes van kooplust, belevenissen en reisverhalen te horen. Nog een paar uur en het hoes wordt overspoeld met druktes, opgewonden deerntjes stemmen, en verpakte boodschapp'n voor vader. Moeder hölt zich nog wat op de achtergrond en bekik zich de tol van zestien dagen afwezigheid. De hond is weer gekalmeerd na de deerntjes hartstochtelijk welkom gelikt te hebben. Het is e daone met de rust, en eigenlijk maor good ook. 't Bunt de deerntjes die mien af en too prettig gek maken. Zo, kan't nog raar lop'n, beste leu!

Gait

In Hengevelde verder geen nieuws

Laatste nieuws er is een nieuwe prins carnaval in Hengevelde benoemd : prins André de eerste (schoonzoon van Marietje en Herman Rupert, dus koffie volgt). Als leider van de prinsengarde heb ik hem van harte gefeliciteerd met deze unieke gebeurtenis, en om dat het geluk wat hem vanaf nu toelacht duidelijk te maken is hem het volgende meegedeeld.

Hij heeft een vergelijkbare situatie met mij toen ik prins carnaval was: drie kinderen en net zo lang getrouwd als ik dus ik zeg tegen hem: na ongeveer 20 jaar huwelijk worden vrouwen wat baziger, zeuren nog wat meer dan eerder enz. enz en dan in 1 keer ben je prins en krijg je weer het respect en de aandacht als toen je net samen was, in een woord geweldig!!! Een mooie revu-avond gehad trouwens alleen werd de vergissing destijds met de chip is in geuren en kleuren volkomen verkeerd naar voren gebracht. Dit heb volledig aan Willemien Wolbers te danken, haar schoonzoon zit bij de revue. En zo zijn we bij de kariboos beland en moet ik toch nog het een en ander kwijt zo als over de diepe helloop in Holten Bianca en Wim Schoterman weer als snelste en dan Hermien en ik er drie maar 3 seconden achter.

Het ging als volgt: ik begin onder invloed heel rustig en halverwege loopt Hermien een kilometer voor vervolgens haal ik haar aan het einde in en zie ons al samen als echtpaar hand in hand over de finish gaan. Wat doet ze: een paar meter voor de finish versnelt ze en is weer sneller.

Zeg ik tegen Thea hoe ik het gedaan zou hebben. Zegt ze: 'nee hoor jij had haar op het laatst naar achteren gedrukt'. Dezelfde Thea die mij ooit redde in het bos, ik kon mijn oren niet geloven.

Blijkt mijn tijd niet geregistreerd, elastiek met chip te hoog gehad, zegt vrouw lief : je zult wel een stuk afgesneden hebben. Nou lekker hoor.

Onlangs een paar keer meegedaan met de zondag groep: de eerste keer een verschrikkelijk zwaar programma, de tweede keer lopen we met een groepje in het bos, zeg ik vriendelijk tegen Jan Denneboom, dat jullie zogoed de routes kunnen onthouden prima. Zegt hij: dat heeft met intelligentie te maken en vervolgens glijdt hij bijna onderuit en dan blijkt weer: god straft onmiddellijk.

Zoals gewoonlijk wil ik positief eindigen met de opmerking dat de contributie niet hoog is, iets anders zou ik niet weten.

hans.



Zaterdag 29 december

Memo

- vuurwerk besteln
- öllibolln, appelflappn bakkn
- knien jas oet doon
- rekkeningn betaaln
- nog effn bie alle kunnigte aan
- vlot de leste niejoarskaarten verstuurn
- niejn kalender besteln
- terugkiekn
- omzien in verwondering
- het leste pekske koopn
- drank haaln

Uit de oude doos

Een leuk kiekje van de zaterdaggroep, gemaakt bij de ingang van Kasteel 't Weldam. Zou een 3^e zaterdag van de maand kunnen zijn, maar in welk jaar en wat was de aanleiding voor het maken van de foto?

Het verhaal van toen graag naar de redactie van de Lange Adem, graag met vermelding van de namen van de trimmers van toen.



Loopgroepen in beeld

De trimmers van de zaterdaggroep van nu in beeld. De foto is gemaakt bij het startpunt van de 2^e zaterdag van de maand bij Camping Bergzicht. Een aantal trimmers staat ook op de foto boven. Dat maken we in de volgende Lange Adem bekend.



Terug in de tijd.

Komend jaar, 2008, bestaat de Lange Adem 30 jaar. Reden om eens in het Lange Adem archief te spitten en te kijken wat er 30 jaar geleden geschreven werd. Het is de bedoeling dat we vanaf heden ieder kwartaal de Lange Adem van 30 jaar geleden onder de loep nemen om herinneringen op te halen en vergeten wetenswaardigheden onder ogen te brengen. In deze Lange Adem alvast een voorproefje van de eerste jaargang.

Het allereerste nummer had nog geen naam. Hierin werd echter een oproep naar de leden gedaan om een naam te verzinnen voor het nieuw te ontstaan clubblad.

De aankondiging van de contact commissie dat er een clubblad in oprichting was, was als volgt:

Bij verschijning van het eerste nummer van ons contactblad, komt het ons van de zijde van de contactcommissie nuttig voor met een enkel woord van onze instemming blijk te geven van dit initiatief, ontsproten uit de boezem van een der heren van de zondag-ochtendgroep, te weten Herman Holthuis.

Toen wij enige maanden geleden dit idee te verwerken kregen, fronsten wij aanvankelijk nogal onze wenkbrauwen, zij het de een meer dan de ander.

Naarmate echter het gesprek vorderde en nadat wij ook kennis hadden genomen van de mogelijkheden welke dit orgaan kan bieden om bepaalde mededelingen kwijt te kunnen 'aan den volke' en ons er ook van bewust werden, dat een blad, zoals het de redactie thans voor ogen staat, toch wel een zekere 'binding' voor de trimmers kan zijn, zijn wij er van harte achter gaan staan. Door het aantal verschijningskeren beperkt te houden, komt het ons voor, dat het zeer wel mogelijk moet zijn om het blaadje op verantwoorde wijze 'vol' te kunnen krijgen.

Hoewel de start nu niet direct een is geweest, als van een atleet op de 100 meter, zullen maar denken, dat de kariboos meer het type zijn van de duurloop,

waarbij de start van minder doorslaggevende betekenis is. Het komt er bij ons meer op aan om de krachten goed te verdelen, zodat we het lang kunnen volhouden.

Dit laatste wensen wij dit clubblad van harte toe.

Moge het zo worden, dat deze periodieke verschijning een graag gelezen gast wordt in de kariboehuisgezinnen, waarnaar men reikhalzend uitzielt, en waaraan men enige aangename ogenblikken beleeft.

????, wij wensen je veel geluk en

voorspoed toe; moge je adem van een marathonloper blijken te zijn.

onthouden met het oog op de komende feestdagen.

Doe er je voordeel mee.

Oefeningen voor thuis.

In verband met de snoep- en eetmaand komt de volgende buikspieroefening goed van pas;

U gaat op uw buik liggen, niet op een zacht bed maar op de harde grond, dan licht u gelijktijdig de linkerarm en het rechterbeen gestrekt omhoog. Dan wisselt u van arm en been.

U ziet maar hoe lang u het volhoudt.

Redactie, veel succes.

De kontaktkommissie.

Nou, dat de Lange Adem, zoals het blad vanaf de tweede uitgave zou gaan heten, een graag gelezen gast binnen de kariboegezinnen is worden moge inmiddels duidelijk zijn. Ook buiten de kariboegezinnen om wordt ons blad veelvuldig gelezen, te denken aan de wachtkamers bij de doktoren en fysiotherapeuten.

In de komende uitgaven zullen we telkens een terugblik doen van de Lange Adem exact 30 jaar geleden, een ding uit deze Adem wil ik jullie allen echter niet

Trimschema groep Arie Hofhuis

Arie Hofhuis stuurde de redactie een mail met de trimitijden en startplaatsen.

Zomerschema: April t/m September

Starttijd 19.00 uur tot 20.15uur

1e maandag van de maand:
Picknickveldje, Herikerweg

2e maandag van de maand:
Parkeerplaats bij Camping Bergzicht,
Twikkelerweg

3e maandag van de maand:
Ingang laan naar kasteel " het Weldam ",
Goorseweg

4e maandag in de maand:
Boven op de Herikerberg, Herikerbergweg

5e maandag in de maand: Ingang laan naar
kasteel " het Weldam " Goorseweg

Winterschema: Oktober t/m Maart

Starttijd 19.00 uur tot 20.15uur

1e maandag van de maand:
Sporthal - van Heeckerenweg

2e maandag in de maand:
Parkeerplaats restaurant Jachtlust –
Markeloseweg

3e maandag in de maand:
Sporthal - van Heeckerenweg

4e maandag in de maand:
Parkeerplaats restaurant Jachtlust -
Markeloseweg

5e maandag in de maand:
Sporthal - van Heeckerenweg

gr. Arie Hofhuis

Mijn steun en toeverlaat bij al deze
avonden is Marijke Kerkdijk.

De uitsmijter voor oud en nieuw.

Oliebollen

- 500 gram bloem
- 50 gram gist
- 150 gram krenten
- 150 gramrozijnen
- 1/2 liter melk
- 1 eetlepel suiker
- 2 eieren
- zout
- 2 flessenzonnebloemolie

In steelpan helft melk verwarmen tot lauw. Boven kommetje gist verkrumelen. Melk toevoegen en met hand roeren tot gist is opgelost. Ca. 10 minuten op een warme plaats laten staan. Krenten en rozijnen in een kom doen met zoveel heet water tot ze onder staan en ca 10 minuten laten staan. Eieren loskloppen met suiker. In zeef rozijnen en krenten laten uitlekken en met keukenpapier droogdeppen. Boven kom bloem en zout zeven. In het midden kuiltje maken, hierin schenken: gismengsel, rest van melk en eieren. Met houten lepel van midden uit roeren tot glad beslag, ca 3 minuten goed doorroeren. Beslag is goed van dikte als het in stukken van de lepel valt. Krenten en rozijnen door beslag roeren. Theedoek nat maken met warm water en uitwringen. Over kom met beslag leggen. Op warme plaats ca 1/2 uur laten rijzen. Hierna omscheppen en nog een 1/2 uur laten rijzen. Voor het bakken weer eerst omscheppen. Temperatuur 180 gr. Baktijd ca 6 minuten.

Succes!!!!
Anja Assink

