

STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS

Zondag

febr. t/m nov. 08.00-09.30 uur
dec. en jan. 08.30-09.45 uur
o.l.v. Jos Grosemans tel. 276273

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
o.l.v. Arie Hofhuis tel. 275578

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur
o.l.v. Rikie van Dam tel. 273719

Dinsdag “Run for Fun”

jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur
o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Woensdag

Binnen Gym:

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur
o.l.v. Marjolein Poorthuis tel. 275057

Donderdag

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur
o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

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

Fietsclub

April t/m oktober

Dinsdag 19.00-20.30 uur

November t/m maart

Zaterdag 08.30-09.45

o.l.v. Hanneke Donkers

Voor informatie zie ook onze website:

www.dekariboesgoor.nl

Een schier stukje

Zo de vakantie zit er weer op. We zijn inmiddels allemaal weer enige weken aan het lopen, de vakantie-ervaringen zijn uitgewisseld en de opgelopen calorieën worden in een hoog tempo verbrand.

Gelukkig, voor zo ver ik na kan gaan, is iedereen gezond en wel begonnen aan het nieuwe seizoen. Een in het oogspringend persoon van na de vakantie is natuurlijk Jan Haas, voorzien van nieuwe kleppen loopt hij weer als vanouds. Ik hoorde bij de maandagavondgroep iemand die Jan had zien lopen al verzuchten dat hij ook maar eens nieuwe kleppen moest nemen.

Het gaat in ieder geval zo goed met Jan dat hij op 20 of 21 september, ik weet het niet precies, de halve marathon in Keulen gaat lopen, dus met Jan gaat het prima, houwen zo.

Tja, en dan gaan vrijdag 17 oktober 40 kariboes inclusief aanhang naar Schiermonnikoog, 33 lopers en 7 supporters. De lopers kunnen kiezen uit 5, 10 of 15 km. De 7^e Monnikenloop heeft een redelijk zwaar maar wel gevarieerd parcours. De start is zaterdag 18 oktober om 11.00 uur. De start is in het dorp en vervolgens moeten strand, duinen, bossen en (langs het) wad weer overwonnen worden om in het dorp weer te finishen.

Ik heb niet veel over de geschiedenis van de Monnikenloop kunnen achterhalen, het enige dat vermeldenswaard is dat het aantal deelnemers in 2006 381 bedroeg. Het zal dus geen massale toestand zijn, niet verkeerd vind ik en hopelijk heel gezellig.

Niet veel over de Monnikenloop, dan maar over het eiland Schiermonnikoog. Schiermonnikoog is het kleinste waddeneiland dat bewoond is. De eilanders noemen hun eiland ook wel “us Lytje Pole”, in goed Nederlands: ons Klein Polletje. Het eiland verplaatst zich in de loop der jaren van west naar oost, afslag in het westen en aangroei in het oosten. Ik hoop dat de organisatoren de looproute niet te veel in het westen hebben uitgestippeld,

want voor je het weet kukel je, door het westelijke wegvreten van het eiland, in de zee.

Er is maar een dorp op het eiland, ook Schiermonnikoog geheten. De naam Schiermonnikoog komt van de schiere (= grijze) monniken, het woord ‘oog’ in de naam betekent eiland. Het waren monniken van de orde der Cisterciënzers die vanaf 1166 het eiland bevolkten. Deze monniken droegen een schier ofwel een grijs gewaad.

Het eiland heeft daarna vele eigenaren gehad, de laatste was een Duitse Graaf van Berndorff. In oktober 1944 heeft de Nederlandse Staat het eiland van deze Graaf afgepakt en tot Nederlands eigendom gemaakt.

Voor de lopers wordt het een soort schoolreisje, een vakantieboerderij als verblijf, slaapzak, slaapzaal ik weet het niet wat ons allemaal te wachten staat. Sluipen de jongens stiekem naar de meisjes en wie houdt er nachtwacht?? Het wordt vast wel spannend. Afijn, kijken hoe het wordt en hoe het gaat, vrijdag henneg an voor de loop van zaterdag, daarna hoop ik een leuke zoektocht te houden op Schiermonnikoog.

Alle Schiergangers een prettig weekend en laten we hopen op mooi oktoberweer.

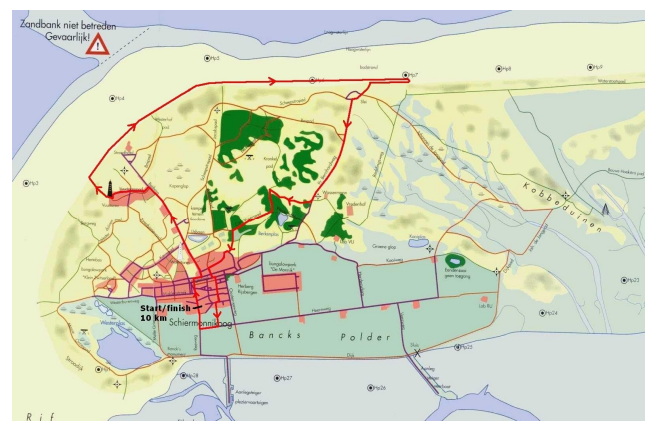
Iedereen een goed loopseizoen toegewenst.

Groeten,
Ko

Voor meer informatie over Schiermonnikoog:

www.schierweb.nl

Het parcours



Bericht van de Contact Commissie

Jubileumjaar

Zoals jullie ook al in de vorige Lange Adem hebben kunnen lezen, vieren we in 2010 ons 40-jarig bestaan. Nu denken we, 2010 is nog een heel eind. Wij, als CC, willen graag begin 2009 een start maken met voorbereiding op dit jubileumjaar, en wij willen hiervoor een aparte jubileum-commissie in het leven roepen. De oproep is nu aan jullie allen: WIE VOELT ZICH GEROEPEN PLAATS TE NEMEN IN DE JUBILEUMCOMMISSIE, zodat we er samen een mooi jaar van kunnen maken.

Diegene die het leuk lijkt om deel uit te maken van de organisatie, graag bij mij melden via mail: anja.assink@planet.nl of telefonisch 074-3761771.

Ook als er ideeën of verzoeken zijn, meldt het a.u.b. aan de contactcommissie.

40 jaar Kariboos laten we niet zomaar voorbij gaan!!!

Cross

De eerste zondag van oktober stond altijd bij ieder Kariboelid in het geheugen genoteerd. De Cross. Helaas, zoals jullie ook al eerder hebben gehoord en gelezen, gaat dit evenement niet meer plaatsvinden.

Het blijkt dat het nog niet bij alle leden duidelijk is dat er definitief een streep onder de cross is gezet.

Wel zijn we samen met de crosscommissie aan het onderzoeken of het mogelijk is een nieuwe loop te organiseren, maar dit vergt een heleboel inspanning en organisatie zodat daar op dit moment nog geen duidelijkheid over bestaat. Binnenkort komen we bijeen, de contactcommissie en de crosscommissie om te evalueren waar we staan en hoe we verder gaan, en of we verder gaan. Het is inmiddels wel duidelijk, wil je een behoorlijke loop neerzetten, dan komt er heel wat op ons af.

In de volgende Lange Adem hopen we hier meer duidelijkheid over te kunnen verschaffen.

5 kilometer clinics.

Onze deelnemers aan de 5 kilometer clinics liggen helemaal op schema. Dankzij de perfecte begeleiding van onze leiders staat er iedere

woensdagavond een enthousiaste groep klaar voor de training, die iedere keer weer met succes wordt afgerond. We hoeven dan ook niet bang te zijn dat niemand op 4 oktober de eindstreep niet haalt. We gaan ook samen met de leiders bekijken of het mogelijk is met deze groep of een aantal mensen van deze groep de training op woensdagavond een vervolg te geven. Dat zou dan betekenen, op woensdagavond een nieuwe loopgroep met de nadruk op de 5 kilometer en geleidelijk opbouw. Ook hiervan houden we jullie op de hoogte.

Winterdag

We komen weer in de tijd dat we 's avonds weer het donker tegemoet gaan.

Laten we alle risico's uitsluiten en zorgen dat we goed verlicht zijn.

Zowel voor de hardlopers als de wandelaars is het belangrijk om GEZIEN te worden. Goed reflecterende hesjes en lampjes om de arm zijn geen overbodige luxe. Stap uit daar waar je de situatie niet vertrouwt, want jij als looper bent de underdog in het verkeer. Dus daarom:

ZORG DAT JE GEZIEN WORDT.

Vergadering leiders

Binnenkort vindt onze jaarlijkse vergadering met onze leiders en leidsters weer plaats. Mochten jullie via hen iets willen overbrengen richting contact commissie, geef het aan. Misschien zijn er bepaalde wensen binnen een groep, dan horen wij dat graag.

Wij wensen ieder ook de wintertijd weer een fijne looptijd toe, let wel op de weersomstandigheden.

Namens de CC
Anja Assink

www.losseveter.nl

Voor de looper met inhoud

Je hoort en ziet ons ook overal.

Het begint al voor de start van de groep. Er wordt gekwekt alsof men de ander al jaren niet meer gehoord en gezien heeft. Ben je eenmaal onderweg dan maak je de vreemdste zaken mee. Bijv. een hond die ineens met je mee draaft en blijft draven. Gelukkig heeft het dier een identiteitsbewijs bij zich. De stem van het bazinnetje klonk eerst niet vrolijk. De stem werd allengs milder.

Fijn dat er mobieltjes zijn... Op de grote stille heide verdween een kariboe van de aardbodem. Met stomheid geslagen was de kudde. Wat was namelijk het geval? Langs het zandpad was zo nu en dan een put gegraven. Je raadt het al. Een kariboe uit Hengevelde ontdekte een schaap dat op zijn/haar rug lag in de wei. Het is een feit dat een schaap niet uit zichzelf overeind komt. Dus een flinke duw en het beest staat op de poten.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van wat ik heb meegemaakt.

Er doet zich namelijk een ander fenomeen voor: Nordic Walking. Het is vergelijkbaar met langlaufen, alleen de stokken zijn korter. Oorspronkelijk komt deze sport uit Finland waar het wordt beoefend als zomer training voor crosscountry skiers. Bij een goed uitgevoerde Nordic Walking techniek worden de spieren in de nek, schouders en armen steeds aangespannen En worden de rug-, buik- en bilspieren optimaal gebruikt. Door het lopen met de speciaal ontwikkelde poles (stokken) worden de gewrichten ontlast en in de nek- en schouder regio treedt een ontspanning op en wordt de wervelkolom ondersteund.

Enkele gegevens:

- Hartsnelheid ligt bij Nordic Walking ruim 10% hoger.
- Er worden zo'n 900 spieren aan het werk gezet, dat is 90% van het hele lichaam Energiegebruik 20-40% hoger
- Per uur is er een verbruik van 400 kilocalorieën tegen 280 bij sportief wandelen
- Afbraak van stresshormonen wordt bevorderd
- Je kunt tijdens het lopen gewoon met elkaar blijven praten. (Gegevens ontleend aan het tijdschrift Papaver.)

Graag maak ik van de mogelijk gebruik om de zaterdaggroep te bedanken Voor de inspannende en ontspannende uurtjes draven in en rond Goor. Ook voor de bon hartelijk dank.

Rutger Nielander.



Herfstwandeloctocht Kariboes

Op zondag 26 oktober a.s. organiseert de trimclub de Kariboes haar jaarlijkse herfstwandeloctocht. De wandeloctocht, waarbij een keuze gemaakt kan worden over drie afstanden, gaat over de Herikerberg en door de omgeving van het landgoed Westerfler.

Waar

De start en finish is bij Café Jachtlust aan de Markeloseweg 80 in Goor.

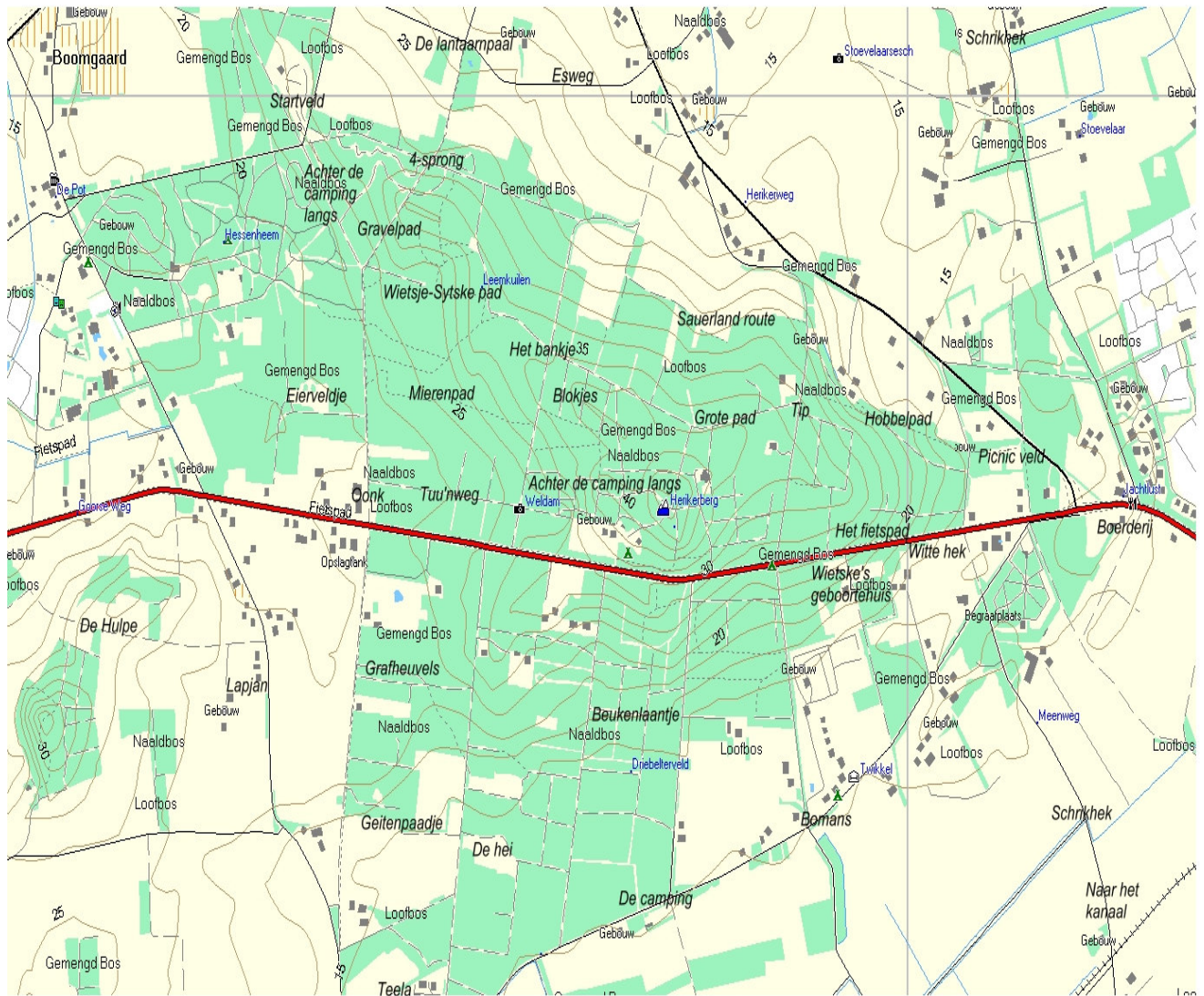
Starttijd

Voor de 20- en 30 km. is de start tussen 9.00- en 10.00 uur en voor de 10 km. is de start tussen 10.00- en 11.00 uur

Inlichtingen over deze prachtige *herfstwandel tocht*:

Rikie van Dam tel. 273719

De Kariboekaart



Eerst bij de maandagavond-groep van Henny en nu bij de zondagmorgengroep van Leo, verwonder ik me over de wijze waarop de te lopen routes worden uitgelegd. In het begin snapte ik er niet veel van, alhoewel ik toch best al een behoorlijke tijd in Goor woon nabij de Herikerberg. Maar gaandeweg begrijp ik steeds meer waar de gebruikte wegwijs-termen op slaan, zoals de belangrijke aanwijzingen "Tip" en "Sauerlandroute". Maar ook al zijn de wegen en plaatsen me onderhand steeds duidelijker, toch kost het me grote moeite om te volgen wat de beoogde loop-route is. Er blijft soms onduidelijkheid, vooral als dan ook nog eens een complexe route 's morgens vroeg mondeling wordt uiteengezet.

Ik heb in samenwerking met m'n vrouw Jantien

gedurende het jaar de volgende kaart gemaakt waarin diverse wegwijs-benamingen staan.

Natuurlijk zal e.e.a. nog best kunnen worden verbeterd en aangevuld, maar het lijkt me een goed begin! Als deze kaart nou eens jaarlijks in de lange adem (middenpagina ?) kan worden afgedrukt, lijkt het me dat de terminologie voor een ieder wat duidelijker kan worden. En m.i. zou het nog een stuk begrijpelijker worden als de loop-leiders vooraf de route met een dikke stift op een kopie van A3-formaat intekenen en voorleggen als illustratie bij de uitleg van de loop-route.

Eelco Rem

Bericht van de F.C. K.K.

We zijn begonnen te fietsen op de dinsdagavond. We waren eerst met z'n vieren. Maar zo langzamerhand kwamen er steeds meer. Het aantal is per keer toch altijd een man vrouw of zeven, acht.

Ik vind dat het een heel goed resultaat is. De afstanden bedragen zo'n 30 km. Er wordt halverwege even een pauze gehouden. Het is geen wielrenclub, maar ook geen slakkentempo.

We hebben besloten om vanaf 1 september op de vrijdagmorgen te gaan fietsen. Mijn bedoeling was om het op zaterdagmorgen te doen, maar een aantal mede fietsers hebben dan al andere verplichtingen binnen de Kariboës. We hebben toen besloten om de fietsdag vanaf 1 september tot en met 1 april op de vrijdagmorgen te zetten.

De fietstijden worden dus:

Van 1 april tot 1 september 19.00 uur

Van 1 september tot 1 april 8.30 uur

Beide starten op het schoolfeestplein.

Iedereen is van harte welkom.

Voel je je aangetrokken tot de groep dan kun je altijd contact op nemen met:

Hanneke Donkers.

Deldensestraat 6

Goor.

Tel.0547-273691

Email:hanshanneke@hetnet.nl



MOANDAGOAVONDREVUE

Zo, de vekaansie zit d'r weer op, de broene bene mut weer an 't wark. Bult'n op, koel'n in, al 't luie zweet en de wienkalorien komt d'r weer oet. Ko kwam weer van vekaansie met zukke allemachtige broene bene, woar had hee toch wa neet ewes? Mathilde gung d'r noast stoan en zeg: Wie bunt net duo Penotti", allenig neet in 'n potti.

Mar ok Jan Haas kon d'r wat met. Ach zei Jan dan, 'n betje fiets'n met de korte boks an en 'n betje waandeln, en dan heb ie dat zo veur mekaar. Met al ziene betjes fiets'n en waandeln hef hee toch mar mooi ziene conditie weer op'ebouwd. Op dit moment is hee saam'n met Evelien in training veur de halve marathon van Keulen, en ie kunt hem echt neet meer biehoeln. Hee raced teeg'n dee bult'n op of 'em nooit wat mankeert hef. Wie doot 't hem neet noa.

Ok Theo hef de bult'n helemoal ontdekt. Vanof dat vlakke Zeldam hef hee dat ok allemoal mar snel op'ebouwd. 't Lik wa of hee in de barg'n is geboor'n. 't Is net zonne klimgeit, samen met Bennie, ok al van 't Zeldam. Ze goat ok beide met noar Schiermonnikoog. De monnikkenloop goat ze doar doon, met nog veul meer Kariboës. Wat ze allenig nog neet weet, dat ze in 'n habijt mut loop'n, dus met dee lange flodders um de bene, de duinen in, wil ik wa 'ns zeen, of 't doar ok allemoal zo hard geet. In de volgend Lange Adem kriegt wie doar vast wa 'n verslag van. Ze goat met zun 40 Kariboës dus d'r is d'r altied wa ene den efkes tied hef um 'n verhaaltje te schriev'n dugt mie zo.

Oaver 't algemeen was 't best 'n mooi loopzommer. Wie hebt op moandagoavond neet veul reeg'n ehad, en ok van dee hele benauwde daag'n dat veul nog wa met. 'n Enkele keer natuurlijk wa, en dan kost'n bloaz'n in 't bos. Mar dan was d'r noa de tied altied het kannetje met dreenk'n van oons Hennie. Wie hebt toch wa geluk met zonne leidster. Zee dech altied oaveral an.

't Enige wat wie met warm weer nooit meer doot is "sjeu de boels". Vrogger as 't heel waarm was, hadd'n wie 'nangepast program. 'n Betje actieve rust met as ofwisseling 'sjeu de boels'. Dat gooi'n met dee ball'n kuj met dat hete weer nog wa volhoold'n. Doarum doot ze dat in Frankriek ok, dee weet precies wanneer of ie oe wa of neet te veul mut inspann'n. Mar helaas bint wie dat verleerd.

Wat wie wa doot met de moandaggroep is fiets'n. Joa, wie hebt d'r veuroaver um helemoal noar Hengel te fiets'n, um dan bie van de Poel op het terras van iets heerlijks te kunn'n geniet'n. Koekie Karamel of zoiets en dan ne komme cappusjieno noa, het kon neet op. Alleen Mathilde kon neet met, zee mos koffers pakk'n want zee gung met vriendinn'n 'n weekendje noar Haarlem. Joa, dan mut alns oet de kaste, want ie weet natuurlijk nooit wa'j doar allemoal teeg'n 't lief loopt. En,, heel belangriek,, zee mos de koffiekanne kloarzett'n veur Bennie, want hee mos veur de zoaterdagmorg'ngroep veur koffie zorg'n. Mathilde was zo bang dat hee dat zol vergett'n, dat dee kanne donderdagaovond op 't anrech kwam met nen groot'n brief d'rbie. Loat wie hopp'n dat allemoal good is komm'n want aans hef ze veur niks het ijs 'emist.

Onder aanvoering van Stef bint wie via 'n mooie route noar Hengel 'egoan, alleen Anja is noa komm'n. Had neet de moed um eerst noar Goor te fiets'n en dan zun betje langs hoes komm'n , noar Hengel te goan. Op de terugweg hebt wie heur doar netjes weer of'ezet, woar noa wie vedan bint 'egoan. Aj dan in Goor bint , dan bint de kalorien van 't koekie karamel en de rest wa weer verbrand. 't Was veur herhaling vatbaar.

Wie goat echter noe de tied van de stampott'n weer in, en temet de peppernoot'n, en chocoladeletters. Dat wordt dus van 't weenter veul loop'n, dus Hennie, maak 't program mar kloar!!

De volgende keer heur ie weer meer.

De groet'n van
Jannoa.

Sms-taal

w8 effe, ik moet sms-en
xje, hst, fijn klss
pw, tg
bms, bil
wow geeft u SMS-lessen?

Nordic Walking

Naast de loopgroepen, de wandelgroep, de binnengroep en de kersverse fietsgroep is er ook een groep Nordic Walkers. Elders in dit blad lees je hun wederwaardigheden. De groep is ontstaan n.a.v. de cursus die Andre Stroet twee jaar geleden gegeven heeft.

De groep bestaat ook al zo lang. Het werd dus echt wel tijd voor een stukje in de Lange Adem. Daarom schrijven we er nu maar direct twee. We lopen elke zaterdag ongeveer anderhalf uur. Een enkele keer is het wat korter of langer.

De starttijden en startplaatsen zie je hier onder. Vanaf september starten we de 4^e zaterdag van de maand niet meer bovenop de berg, maar vanaf het schoolfeestplein. Vanaf daar gaan we met de auto naar een andere mooie plek om te lopen.

Dit is het rooster van de startplaatsen voor het nordicwalking zaterdags om 8 uur.

1e zaterdag van de maand:

hoek Bijnstraat-Coornhertstraat

2e zaterdag van de maand:

bij camping Bergzicht (Bomans) Twickelerweg

3e zaterdag van de maand:

bij ingang naar kasteel Weldam
(Diepenheimseweg)

4e zaterdag van de maand:

Op het schoolfeestplein. We gaan met de auto naar een mooie plek.

5e zaterdag van de maand:

Friezenberg bij parkeerplaats in de buurt van de trappen

In december en januari is de starttijd om 8.30 uur i.v.m. het donker.

Wij zoeken nog een mooie naam voor onze groep. Heeft iemand nog suggesties?

Riet de Zeeuw (tel.: 0547-274072)

Gerrie Hoek (tel.: 0547-272823)

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (27)

‘Wawollie’ leeft van wat ie könt broek’n wat de ander neet meer neudig hef, beste leu!

“Zo’n kringloopwinkel is toch geweldig” vindt t oldste deerntjen, “daor köi’j toch niks op teg’n hebb’n” zo kiekt ze schuun in miene richting. Ik heb geen behoefte te reager’n, want ze vindt ’t leuk um mien oet de tente te lokk’n. En ie weet beste leu, daor hebt ze neet völle veur neudig.

“Vader, ie mot eens gaon kiek’n wat ze daor allemaol veur mooie spull’n hebt, ie könt zo gek neet bedenk’n of ’t staet d’er wal” zei ze oetneudigend. “De leu hebt ’t völs te good, hebt zo volle grei, dat ze ’t nog leaver nei’js koopt dan dat ze nao mot denk’n waor ze ’t thoes hebt ligg’n. reageerde ik, “zo fool bunt de leu! Dat is toch ’n tek’n aan de wand. Wi’j weet van gekkigheid neet meer wat wi’j mot doen. ’t Wordt een of twee keer e broekt en dan lig ’t veur even völle aan de kante. De zolders en schur’n puult oet van de prötel, ie könt de konte neet ker’n of ie struukelt d’er aover.” “Wat een negatieve benadering” schamperde ’t jongste deerntjen. “Vader, ie wordt ’n echt’n knorrepot” zo viel ’t oldste deerntjen bi’j.

“’t Is nooit goed of het deugt niet. Bekijk ’t eens positief “ herhaalde ’t jongste deerntje kwiek, “Wat ’n wiez’n praot” veur zo’n stem oet de kinderkamer.”

“Het zijn vrijwilligers bij Wawollie die tenminste een antwoord hebben op die weggooimaatschappij. Het is nuttig, noodzakelijk en leuk bovendien.” sprak ’t jongste deerntje.

“’t Bunt echte idealisten dee leu van Wawollie. Ze bemeui’jt zich ok al met de boer’n” sprak ik mieterig, “Laot ze zich met de olden prötel bezig hold’n en neet met de boer’n. Weurum mot ze dee tante van de Partij voor de Dieren veur de opening oetneudigen? Wat hef dee met Wawollie oet te staon?” zo begon ik steeds heftiger te praoten en leep roder an.

Met “Ik vind heel goed dat er een partij is die dierenleed onder de aandacht brengt van de mensen” gooide ’t oldste deerntje nog meer olie op ’t vuur.

“De bioindustrie is ook een gevolg van de ongebreidelde consumptie-maatschappij. Net zoals mensen omgaan met dingen die ze weggooien of afdanken, zo gaan ze ook met dieren om. Zo eten mensen zich dik en denken niet na wat voor gevolgen dat heeft voor dieren. Zo houden wij de bioindustrie in stand” argumenteerde ’t jongste deerntje. Ik ontplofte bi’jnao, maor veur ik kon reager’n schoot mooder mien te hulp: “Ai’j maor weet dat vader met hard warken veur ons de kost verdeent en dat dut hei’j op ne eerlijke manier. Jullie, maor ok die leu van Wawollie slöpt d’er van alles met de heure bi’j wat d’er niks met te mak’n hef” zei mooder verontwaardigd, want ok zee veul’n zich deur de deerntjes tekort e daone.

’t Werd angstig stille in de kök’n, ’t was d’er hard op e gaone en niemand waogde nog wat te zegg’n.

De deerntjes beseft’n, dat ze ons deepe hadd’n geraakt en dat wi’j dee opvatting’n neet kond’n waarder’n. Ook de dag’n daorna was de sfeer neet um naor hoes te schriev’n. Totdat ’s avonds ’t oldste deerntjen bi’j ’t eten ’t woord nam en zich verontschuldigd’n veur ’t voorval van enkele dag’n geled’n. De beide deerntjens hadd’n veur mien ne kleinigheid e haald en in mooi papier verpakt. Ik mos ’t oet pakk’n en ’t was ne oldewets’n tabakspiepe dee ie as sieraod an de muure

könt hang’n. Mooder en ik kreg’n van beide deerntjes een dikk’n smoks en daor was met af. Eff’n later vraog ik waor ze dee piepe e kocht hadd’n? Toen zeiden in koor bi’j Wawollie, wawollie anders?

Völ wetten, beste leu, is wetten da’j weinig wet. En dat is maor better ook.

Gait

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink 074-3761771

Alice Bomers 276245

Jan Haas 274877

Marijke Leeftink 363970

Wim Schoterman 274590

Ko Stoker 261071

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor

Kopij inleveren vòòr de 1e van de maanden
maart, juni, september en december, bij voorkeur
via e-mail **abomers@home.nl** o.v.v. kopij
Lange Adem .

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Anja Assink tel. 074-3761771

Secretaresse

Annet Semmekrot tel. 274005

Penningmeester

Gerrie Hoek tel. 272823

Leden

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Wytske Oolbekkink tel. 0548-363393

Jos Schnieder tel. 274702

Henk Vehof tel. 272120

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

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

Betalingsbedrag gaarne per kwartaal of een
veelvoud daarvan op Bank nr.: **59.36.38.344**

ABN/AMRO Goor t.n.v.: **Trimgroep**

'Kariboes' Goor