

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

Secretaris

Jan Denneboom tel 0546-563410

Penningmeester

Gerrie Hoek tel. 272823

Leden

Jan Haas tel. 274877

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

Voor informatie zie ook onze website:

www.dekariboesgoor.nl

Webmaster Jos Kuipers

Jaargang 33, nr. 4

Voorwoord 40 jaar Kariboes.

Veertig jaar Kariboes!!

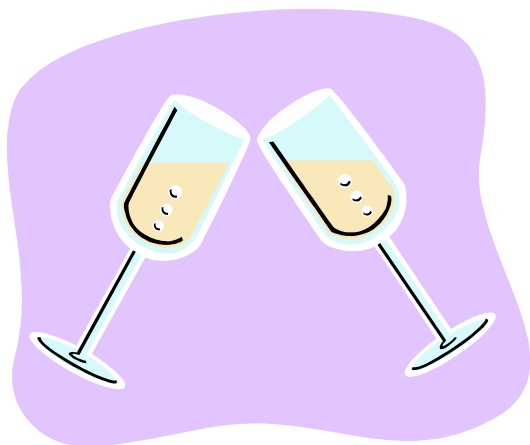
Hadden Jan en Gerda Bolink dit ooit gedacht toen ze tweede kerstdag 1970 een ultieme poging ondernamen om de mens in beweging te krijgen? Wat destijds begon met een paar enthousiaste mensen op de hoek van de straat is uitgegroeid tot een club van formaat. En een club met voor ieder wat wils. Kariboes is van trimgroep gegroeid met gymgroep, wandelgroep, nordic walkinggroep en zelfs een fietsgroep. En waar we een aantal jaren geleden bang waren voor de vergrijzing binnen de club, hebben we inmiddels via onze populaire clinics behoorlijk wat jongere aanwas gekregen. Mede hierdoor is het ledental bij Kariboes de laatste 2 jaren behoorlijk toegenomen. Het mooie binnen onze club is dat iedereen zichzelf kan zijn. Je hoeft je bij Kariboes niet te bewijzen. Het motto; "doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg" en daarnaast "niets moet, alles mag" spreekt een ieder aan. Daarom praat ook iedereen altijd over het "Kariboegevoel". En ieder lid die regelmatig een van de groepen bezoekt, weet precies wat hiermee bedoeld wordt. Ik denk dat dit iets is waar we heel trots op mogen zijn. Mensen in hun waarde laten en respect voor iedereen is hier helemaal op zijn plaats. Daarnaast zijn natuurlijk de sportieve prestaties belangrijk, maar voor de een ligt de lat nu eenmaal hoger dan voor de ander, en bij Kariboes kun je die lat zelf op de voor jouw juiste hoogte leggen. Gesteund door onze leiders, die jaar in jaar uit altijd aanwezig zijn en dit alles pro deo doen. Ook dit maakt Kariboes zo bijzonder. Zonder hen, hier ben ik van overtuigd, zouden we niet de club zijn zoals we die nu zijn. Deze mensen zijn we dan ook heel veel dank verschuldigd. Iedere keer maar weer worden er gevarieerde loopprogramma's, fietsroutes, wandeltochten en gymoefeningen bedacht en dat vraagt veel inzet en creativiteit. En met name de winterdag is dat niet altijd eenvoudig. Dank zijn we natuurlijk ook een heleboel andere leden verschuldigd die op welke manier dan ook een bijdrage leveren om alles draaiende

te houden, of dit in het verleden gedaan hebben. Als we alles bij elkaar op zouden tellen praten we over heel wat overigens gezellige uurtjes vrijwilligerswerk. Hierbij denkend aan de ContactCommissie, Redactie, wandelcommissie, jubileumcommissie (eens in de zoveel jaar) en in het verleden de crosscommissie. Ook de bezorgers van de Lange Adem verdienen een woord van dank want dankzij hen krijgen wij dit moois op de mat. Laten we proberen zo door te gaan zodat we over 10 jaar GOUDEN KARIBOES kunnen vieren.

Tweede kerstdag zal dit jaar iets anders zijn dan de afgelopen jaren, een dag met een heel bijzonder robijnen tintje.

Ik wens jullie allen een hele fijne kerst, een gezond 2011 toe en hoop dat we met z'n allen nog lang van Kariboes mogen genieten.

Anja Assink



Voorwoord redactie

Hardlopen toen en nu

De Kariboes is 40 jaar oud. Opgericht in een andere tijd die sommigen zelfs als kind niet hebben meegemaakt. De loopuitrusting die je toen had is niet te vergelijken met die van nu. In 1975 moest ik in militaire dienst zo nu en dan hardlopen, Hare Majesteit had mij hiervoor een paar Gympies gegeven, voetbed, demping waren hierbij nul, kosten hooguit een paar piek. Toen ik begin jaren tachtig begon met lopen had ik schoenen van de Macro, kosten 32 gulden. Dat is nu wel anders, jaarlijks een paar voor zo'n 125 euro, kassa. Dat Brooks, Puma, Mizuno, Asics daaraan vet verdienen, blijkt wel uit de Amerikaanse prijzen, deze zijn ongeveer de helft lager. Ze draaien je dus aardig een (hardloop)poot uit.

Kleding, dat was vroeger gewoon een (oud) T-shirt of een voetbalshirt, beiden hadden na het lopen een kilo zweet opgezogen en zaten als een natte dweil aan je lijf, een flodderende trainingsbroek hing verder aan je kont. Nu lopen we in HiTech kleding, vochtregulerend, ademend, vibrerend, lichaam corrigerend en antibacteriëel maar vooral modieus. De dames zien er fantastisch uit in hun loopbroeken, looprokjes en overige outfit, alle spieren van de mannen komen goed voor de dag, dat was vroeger wel anders, de loopboerka's van toen zijn vervangen door strak vormgegeven loopcreaties.

Een horloge of stopwatch, als je deze al bezat, liet je vroeger de tijd weten. Nee dan nu, GPS-computergestuurde polselectronica met persoonlijke trainingsondersteuning, hartbewaking, routeplanner en caloriemeter. Kosten al snel dik boven de 100 euro. Muziekje tijdens het lopen, vroeger vrijwel onmogelijk, nu geen probleem, I-pod, mp3, je ziet het steeds meer.

Een ding is echter in al die jaren niet veranderd, lopen moet jezelf doen.

Ko



Woord van de oprichter van de Kariboes

Als Bernhard Roetgerink op 26 december 1970 's morgens tegen een uur of elf, na afloop van onze eerste trimbijeenkomst met mij zou hebben afgesproken: "Als ik nu de komende week probeer er nog wat trimmers bij te krijgen, dan schrijf jij eind 2010 een voorwoord in het jubileumnummer van het clubblad", dan had ik die deal met hem niet durven te maken. Hij voegde toen wel meteen de daad bij het woord en ik zal nu een poging doen, op verzoek van de redactie.

Dat acquisitiewerk was van essentieel belang, als vervolg op de schriftelijke oproep aan de bewoners rond het Julianaplein, want een trimgroepje van 4 personen (Gerda die mij vooraf had gegarandeerd dat zij in elk geval mee zou gaan, Bernhard, (wijlen) Jos Ensink en ondergetekende) was wel een erg smalle basis voor een veertig jarige continuïteit. De mond op mond reclame sloeg aan en zowaar vieren wij thans ons robijnen bestaan. Wat zijn ze voorbij gevlogen die veertig jaren en wat is (en wordt) er wat afgedraafd, gewandeld, gebalspeld, gerekt en gestrekt, gegymd, gefietst en genordikwaked in Kariboeverband in Goor en omstreken!

Die "omstreken" mogen dan wat betreft de wekelijkse activiteiten nog enigszins hun geografische grenzen kennen, maar als het om belevenissen gaat als vervolg op dat periodieke trimgebeuren dan blijkt er voor ettelijke kariboes in feite geen marathon te ver van huis te zijn om die uitdaging aan te gaan. Maar de individuele genoegdoening bij de leden van de grote kudde kariboes, die in het Weldam en de "Herikerberg" hun territorium hebben zal na elk drafje net zo groot zijn.

De progressie die onze club heeft doorgemaakt in die vier decennia komt m.i. heel mooi tot uiting in de drie logo's die we hebben gevoerd. Het begon met een afbeelding van een kariboe die nog een ietwat afwachtende (min of meer staande) houding aannam. De tweede had er al duidelijk de loop in en die nu al jaren als boegbeeld o.a. het achterblad van de Lange Adem siert is alleen nog maar een gestroomlijnde kop, opdat hij zo weinig mogelijk tegenwind vangt bij het draven. Dat recreatiesport niet persé in competitieverband

beoefend behoeft te worden om de deelnemers te boeien heeft onze trimgroep in die 40 jaar wel bewezen. In velerlei vormen en plaatsen kwamen er groepen van de grond in de jaren '60'-70 met de intentie mensen in beweging te krijgen en te houden. Tientallen trimbanen verzezen er overal. Vele trimclubs waren maar een kort leven beschoren. Wij bleken geen trimbaan nodig te hebben om de club staande en de mensen in beweging te houden. Het bieden van bewegingsmogelijkheden aan mensen die er zich voor interesseren en hen daarbij geheel vrijblijvend in te begeleiden, blijkt een tamelijk gouden formule te zijn. Het in groepsverband bewegen trekt veel mensen toch meer aan dan er alleen op uit te trekken. Sociale contacten, het uitwisselen van nieuwtjes en ideeën zijn belangrijke nevenaspecten van de trimmerij.

Dat er ter gelegenheid van dit 40 jarig jubileum een speciale editie verschijnt van ons lijfblad de Lange Adem is deze mijlpaal zeker waard. Bij het vijf, tien en vijftientig jarig bestaan verschenen er ook speciale uitgaven. Ik heb ze nog eens weer doorgebladerd en hier en daar stukjes gelezen. Door de jaren heen heeft het de club over het algemeen ook niet aan nevenactiviteiten ontbroken. Ongetwijfeld een factor die heeft bijgedragen tot het aantal trimmers. Dat aanwas ook kan voortvloeien uit de eigen opleidingen hebben de succesvolle 5 km-clinics van de afgelopen jaren wel bewezen. Wat mooi dat er nu nog kariboes wekelijks actief zijn die begin 1971 al bij ons in beweging kwamen. Een hartelijke gelukwens meer dan waard!

Met eerbied en weemoed denken Gerda en ik terug aan diegenen die in de loop der jaren langer of korter tot de Kariboemeute behoorden en ons door overlijden zijn ontvallen. In dankbaarheid herinneren wij ons de soms hectische, maar boeiende, kariboeyaren '70. Dat onze trimgroep Kariboes nog een hele Lange Adem mag hebben!

Jan Bolink



Bericht van de Contact Commissie

Clinics.

Met succes hebben we onze 5 kilometer clinics afgerond. Zondag 3 oktober jl. tijdens de Huttenkloasloop heeft iedereen zijn/haar 5 kilometer volbracht.

Hierbij willen wij ook onze koffiedames heel hartelijk bedanken voor de perfecte verzorging iedere woensdagavond. Het was niet niks om steeds weer voor zo'n 75 mensen koffie met altijd weer iets lekkers erbij mee te brengen. Ook onze leiders willen wij van deze kant bedanken voor hun tomeloze inzet evenals de vrijwilligers die tijdens de vakantieperiode de leiders hebben vervangen. Zonder jullie inzet was dit alles niet mogelijk geweest.

Leiders.

Door het succes van onze clinics zijn er een aantal groepen behoorlijk gegroeid. Om het voor onze leiders overzichtelijk te houden zijn we op zoek naar assistent leiders. De bedoeling is dan om samen met de leider de groep te begeleiden. De CC onderzoekt nu de mogelijkheid tot het volgen van een korte opleiding/cursus om (assistent) trimleider te kunnen worden. Voel jij hier iets voor of wil je info hierover, meld je dan bij de CC. Het is van belang dat we er een aantal leiders bij krijgen om het trimmen in goede en verantwoorde banen te kunnen leiden.

Ziekte

Na een geslaagde operatie is onze leider Arie Hofhuis uit Groningen thuis gekomen. Arie zal de komende tijd moeten aansterken maar hem kennende zal zijn maandagavond groep hem ongetwijfeld weer zien. Wij wensen Arie en Jennie sterkte en hopen dat er nu eindelijk rust komt.

Veiligheid

Draag er zorg voor dat je goed gezien wordt. Dit is essentieel voor onze eigen veiligheid.

Een reflecterend hesje en verlichting om de arm zijn geen overbodige luxe om gezien te worden. Eind oktober hebben we onze jaarlijkse bijeenkomst met alle leiders gehad en de CC is bezig een soort veiligheidsplan op te stellen, met name voor de groepen die in het donker lopen. Wij zullen dit met de leiders bespreken en het daarna op onze site publiceren, iedereen kan dan de richtlijnen lezen die van belang zijn voor veilig trimmen.

Kerst.

Tweede kerstdag zal in het teken staan van ons 40-jarig jubileum.

Zie hiervoor de overige berichtgeving in deze Lange Adem.

Namens de Contact Commissie wens ik iedereen een fijne kerst en een heel voorspoedig en gezond 2011 toe.

Anja Assink



Bedankje

Langs deze weg wil ik, en natuurlijk Jennie, iedereen hartelijk bedanken voor de getoonde belangstelling in het afgelopen jaar in welke vorm dan ook tijdens mijn ziekte, operatie, thuiskomst. Al met al is het een lange periode geweest van bijna een jaar.

Ik ben nu met de opbouw bezig, hoop dat die ook voorspoedig mag verlopen.

gr, Arie en Jennie Hofhuis



ZUNDAGMORGEN

Aj op zundagmorgen opstoot
Met de Kariboos 't veld in
Dan is de wereld toch zo mooi
Vanzelf krie'j goeien zin.

Gin mense is ter op de been
Ze licht nog op ien oor
Ze sloapt wal tot een uur of tien
Heurt neet 't voogkenkoor

Soms zol ik willen roop'n dan
Leu heur ie dat dan neet
Mensen kom der toch is oet
't Mooiste van den dag vergeet

Een kleine ree springt oe veurbie
Met oetgestok'n kop
't is net of datte zegg'n wil
Kiek, bun ie ook al op

Dauwdruppels hangen an 'n blad
De wilde planten bleuit
Soms loopt dur beeste in de wei
Woar 't grös maar steeds weer greuit

De zun komp in 't oosten op
De merel zing zien lied
't is allemoal net 'n groot feest
Mar vol leu zeet 't niet

Ak zundagmorgen vrog opstoa
Met de Kariboos 't veld in
Dan veul ik mie zo dankbaar
Dak in Goor geboren bin

Herman Holthuis, december 1983



'n Zundagmorgen op de Friezenberg

40 JAAR KARIBOES, WAT EEN TIJD

Ons is gevraagd om hierover een stukje te schrijven. Hoe hebben we dit beleefd. We zijn begonnen met de trimlopen in de buurt. Daarna naar de Kariboos, waar Gerda en Truus al lid waren. Later hebben Agnes en Hans, Herman en ik ons hierbij aangesloten. Vele jaren later Wim Sander. Hans moest na een flinke blessure, stoppen met lopen. 40 Jaar kariboos, dan denk ik aan het schaatsen op de ijsbaan in Deventer waar we met de groep naar toe gingen. Nou, dat was feest, 'tikkertje' op het ijs. Ik kan me nog herinneren dat we een hele bijzondere verkleedpartij hadden. Christel en Niels Olthuis hadden een koffer met verkleedkleden meegenomen, waaronder het toupetje van Leo. 'Kuj't oe veurstell'n?

Dan denk ik aan al die crosslopen waar we de afgelopen jaren aan mee gedaan hebben; de Veluweloop, Holterberg, Huttenkloasloop, Euregioloop, Twenteloop, Zeven Heuvelen loop, Kariboos cross, Oliebollencross. En nog veel meer. In Vreden liepen we de grensstreek loop. Daar hebben we veel medailles en bekens veroverd. De heren Kariboos waren daar ook altijd aanwezig.

Dan denk ik aan Henny Lichtenberg - of 'n Klein'n Henny zoals wij hem altijd noemden- hij had altijd het motto; *'wie je ook bent of wat je ook doet, bij de Kariboos voelt iedereen zich goed'*.

Dan denk ik aan Herman Holthuis. Wat heeft hij veel geschreven. En geweldig mooi als je het nog eens leest. In januari 2007 is hij overleden. Dat was ongelooflijk snel. Zo iemand mis je altijd.

In februari 2009 was ik 32 jaar bij de Kariboos en op de jaarvergadering van 18 februari werd ik benoemd tot erelid. Dat was een grote een verrassing. Dan denk ik nog altijd aan wat mijn moeder zei; 'le bunt niks meer en ok niks meender as 'n ander'. Hoe moet je dat dan plaatsen. Ach ja, gewoon noast oe too leng en gewoon vedan gaan. En zo is 't. Maar het is wel een hele eer..

weten jullie nog

dat de Geukers' vrouwleu met de sponsorloop petjes op hadden van de Telegraaf en dit vermeld werd in de Twentse Courant met foto.

Dat uit de krant van 15 jaar geleden. Geboren ene Koen Reef. Nou het leek bij de Kariboes wal Kroamschudd'n in Maria Parochie.

Na 15 jaar duikt hij weer op en loopt als een kievit. Zijn vader Gerard zal wel gedacht hebben; 'dan muk 't er ok mar 'n paar km bie loop'n. Op een zondagmorgen in september was Gerard verdwaald. Wat bleek? Hij was een verkeerde loper gevolgd. Gelukkig hebben ze hem na lang zoeken terug kunnen fluiten.

Dat de gebroeders Nijhof, altijd samen waren, geweldig! Ik hoor ze nog kibbelen om bananen tijdens de Veluweloop.

Ik was de afgelopen week bij de Aldi en wie staat daar achter mij? Frans Freriksen. Even bijkletsen. Zölle Siny de groet'n wal hem doane? Ach vast wal.

Tot slot

En weten jullie dat Jan Bolink al meer dan 50 jaar getrouwd is met Gerda

En aj Leo belt veur 't een of 't aander zette alles aan de kaante en zug ut vuur oe op.

Zöl Gait nog wal ooit de Deerntjes op de haand krieg'n? Ik vraag 't mie of.

Dan tot slot nog Jan Smit. Wat heeft hij allemaal geschreven in de Lange Adem. Geweldig! ... Maar is met mijn pen niet te beschrijven. Petje af.

Marietje



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (35)

"d'er is een heugelijke gebeurtenis" beste leu! 'Wi'j bestaot 40 jaor' reep mooder met overtuiging oet. "Wat dan?" vroeg ik, "ik denk met ne heuglijke gebeurtenis an wat anders. An wat jongs of zo!" De deerntjes keken mien verbaasd an.

"de Kariboes bestaot 40 jaor, vader, dat wet ie toch wal?" zei 't oldste deerntjen.

"Kiek, dat liek mien zo mooi, hè, zo'n klein'n pork um de pöste" prevelde ik veur mien zelf oet. Het is was net of de deerntjes an mien zat'n te schudd'n en te trekk'n dat ik wakker mos word'n. "dan kan den pork met mien naor boet'n, de weide deur bagger'n, 't vee bekiek'n en löp de hond d'er um hen te struine'n." "vader, waar buij met bezig"vraag mooder bezorgd, "hei'jt wal good,. le liekt van ne andere waereld." "Oh, de Kariboes bestaot 40 jaor, dat wet ik wal," ging ik wieter alsof d'er niks aan de hand was "dat bunt dee oetslovers, dee met wear en ontied zich te bast'n loopt. Deur koel'n loopt, aover bult'n pöl't, deur drekkerige pad'n en weg'n loopt" "Hou nu maar op," maande 't jongste deerntje, we kennen jouw deuntje al. "Het is in jouw ogen helmaal niets, maar het zijn mensen met 'n positieve instelling, doorzettingsvermogen, zo gezond als een vis en zo energiek als maar wat, daar heb je niet van terug" "moi'j eens zeen hoe jullie van 't lop'n thoes komt, jullie hebt ne kop as ne bolle, loopt te heig'n, hebt pientjes hier en pientjes daor en mooder is ne paar dag'n gin piep tabak waard, neum ie dat gezond?" "Wees maar trots op ons, dat wij zo veel zelfdiscipline hebben, wij zijn bijna nooit ziek" Jullie bunt mien een betj'n te positief, ik vind 't wal klef, jullie mot zo neudig, het is dat heilige moet'n, 't is haost nog arger as vrooger de karke."

"Ai'j nog met wil gaon op de 2^e kerstdag, de 40ste verjaerdag van de Kariboes, dan moi'j oe wal anders gedrag'n as noo" waarschuwde mooder. "Maor ik wil zo'n knorrepot neet d'er bij hebb'n, wi'j loopt zo dik in de gat'n"protesteerde 't oldste deerntje. "Ik hoof ook helemaal neet met, want d'er komt steeds meer vrouwleu bi'j dat hardlop'n, daor veul ik mien neet bi'j thoes." "ja, zei het jongste deerntje, "ook hier zijn wij de mannen de baas. Het gaat steeds beter met ons vrouwen, op meedere plaatsen en ook op sleutelposities komen meer en meer vrouwen. Dat vind jij niet prettig hè vader?"zei ze oetdagend. "dat gelul oaver het glazen plafond daor kan ik neet bi'j, en ik wil d'er ok niks oaver

heur'n." Ze konden wal merken dat ik vond dat discussie ne verkeerde kant oet ging.
 "Dus wi'j hebt feest," was miene afleidingsmanoeuvre " mag ik met of mot ik met?" "Ie zölt met!" zeiden mooder en 't oldste deerntje in koor." Dus ik heur ok bi'j de Kariboefamilie?" "jao, ie heurt d'er ok bi'j, ai'j maor neet zo ligt te dramm'n as ie noo doot."
 "Wij gaan wel met z'n drieën hardlopen" zei het jongste deerntje "dan moet jij maar met de wandelaars mee, want dat is voor watjes!" en ze stak de tong uit. "Wat bun ie 'n misselijk ding, ik zee tenminste onderweg nog wat van de natuur. Jullie loopt d'er langs hen, zeet niks en hebt ne waas veur de og'n". "laot oe neet opnieuw oetdag'n waarschuwde mooder de deerntjes en zo kom'n wi'j al stechelend steeds dichter bi'j de 40^{ste} verjaardag van de Kariboos." beste leu.
 Een club waar de deerntjes en mooder helemaal veur gaot en waarop ik mien heerlijk af kan reager'n. Zo wil ik wal eens zeen wie dat 't langste vol kan hold'n?

Gait.

Kariboos jaar

Hersengymnastiek

Wisselplaatje



Raadsel

Een meisje ziet met haar eigen ogen hoe een man twee mensen vermoordt en daarna hun huis in brand steekt

Waarom belt ze niet naar de politie?

PROOST OP 40 JAAR



Wie had dat gedacht? In 1970 gaat met Kerst en met een enigszins vol gevoel, neem ik aan, Jan Bolink de straat op om mensen te porren om in beweging te komen. Prima manier om het Kerstdiner er af te trimmen.
 We leven 2010 en we hebben ca. 250 leden!
 Dat vind ik wel iets om op te proosten !!!

Toen ik als 27-jarige in 1975 in Goor kwam wonen, meldde ik me aan bij volleybal en bij de trimgroep.
 En van allebei ben ik op mijn 62^e nog trouw lid.
 Als je tijdens het trimmen aan een nieuweling meldt, dat je op je 27^e ook al op dit bospad liep, worden minimaal de wenkbrauwen gefronst.

Maar het is geen wonder, dat er allemaal van die trouwe leden zijn. Er lopen wat 60+ -ers bij ons!
 De kameraadschappelijke, ongedwongen sfeer, waarbij niemand zich voorstaat op maatschappelijke status of sportieve prestaties (behalve Ko en Hans) heeft een fijne band gesmeed tussen al die leden.

Voeg daarbij het motto: "Niets moet, alles mag". En je hebt een groep sportieve mensen, die zowel binnen als buiten in het bos aan de conditie werkt, rekening houdend met de eigen mogelijkheden.
 Ondertussen volop kletsend en drammend. Maar ook oog en oor voor elkaars ziekte of problemen.
 Waar vind je dat nog tegenwoordig?

Als ik terugkijk op de afgelopen jaren, passeren talloze beelden en herinneringen. Te veel om op te noemen. Zeker als ik ook nog eens door mijn voorraad van tientallen jaren Lange Adems blader.

Ik wens de Kariboes nog heel veel gezonde jaren.

Met behoud van die hele bijzondere, warme sfeer.

Allemaal gefeliciteerd met onze 40-ste verjaardag.

Proost!

Jan Smit



K arakter

A dembenemend

R egelmatig

I nspannend

B ewegen

O ntspannen

E nergiek

S amen

Smeiselen

Je wilt een greep naar het gelukzalige genot doen, want je hebt het gevoel dat de hele wereld aan je trekt. Collega's die 1001 vragen hebben. Uiteindelijk blijken dat familieproblemen bij jouw collega's de overhand hebben waarmee je geconfronteerd wordt. Luisterend oor? Je partner is weer een portie vaag aan het doen en de kinderen moeten van hot naar haar en willen de hele dag verbinding. Weg, weg weg uit deze tredmolen. Ik kom erachter dat ik niet meer met rust wordt gelaten om effen te bezinnen en op adem te komen. Geven doet leven. De beste koo kump van allèinig geev'n dreug te stoan, zeg grotmoo. Ben ik mezelf nog?

Kijk ik in de spiegel, ja hoor echt waar een fronsrimpel op het voorhoofd, paniek. Ja dat kan zo niet langer. Op rij. Een prikje laten zetten in een "botoxkliniek", of een weekendje in een "wellnessparadijs". Je als keizerin laten verwennen compleet met warme modder, ontgiften en klysma. Of "mindfulness" wandelen met een spiritueel groepje bij volle maan. Echt futuristisch als ik dat allemaal voor mijzelf afweeg. Weg met die glossy's. Wat wil ik dan, "bibberkont"? Ja ik wil zooo graag het geluk weer voelen. Goede raad is duur. Totdat een vriendin mij vraagt om met een clinic mee te doen. Ik kon me de lol er absoluut niet van voorstellen, maar zegt ze; "Je bent er wel uit". Zal wel, ik laat het niet blijken.

Een beetje nerveus zijn we eraan begonnen. Mocht ook eerst niemand weten. Bij de kennismaking was het verrassend dat je de helft al kent dus, einde aan het smeiselend praten erover. Jouw voornemens liggen al op straat, het lijkt wel "wikkileaks". Nu ga je wel door, de weg terug is geblokkeerd. Afgaan is geschrapt. Je wordt nagestaard en nagewezen en krijgt met allerlei opmerkingen te maken van burens, familie en collega's. Na heel wat gesoebat is de architectuur van je dagindeling en taakverdeling aangepast aan de uitdaging van je leven. Het is soms wel afzien en aan de andere kant wil je toch ook "knallen". De blessuregrens wordt door jezelf overschreden en dat kom je pijnlijk te weten. Het brein kan je wat te doen maken. Karaktervormend, oefff. Kortom er hangen niet altijd slingers en kleurrijke vlaggetjes aan het plafond. Voor de lijn hoeft je het niet te doen. Spieren worden zwaarder net als in de soep, de vetkringetjes drijven boven en het poulet ligt op de bodem. Er zijn er meer die met het "soepsyndroom" worstelen merk ik. Daar wordt ik wat gelukkiger door.

Kortom na het subtropische hoogtepunt van de "Huttenkloasloop" draven we door. Ik merk dat ik energieker en vrolijker ben, als een zwaluw tegen een mooie rosé-(dr)achtige zomeravondlucht. Inmiddels hebben we de vuurdoop gehad in de vorm van een heuse najaarsstorm met onze bovenlijven horizontaal tegen de rukwinden en slagregens. Ook tellen we de eerste winterse sneeuwbuien mee. Toen we daar van terugkwamen stonden we uit te dampen met wangetjes als "glühwein" en witte "toefjes" op de kop. Dit is andere koek dan als een stinkend verwend prinsesje door een "Finse Sauna" te lopen paraderen. Bigbrother weet na elke training op de millimeter de afstand, snelheid en geeft een bult muziek als je in een dipje zit. Samen buffelen tegen de elementen schept een band. De "Pinkladies" hebben de uitdaging te pakken en laten niet los, Vrouwenpower!!!

Veertig jaar geleden kon ik me in gedachten bij lange na niet in deze prachtige tijd met zoveel ambitie, dynamiek, vertrouwdheid, gezelligheid en sportvriendschap verplaatsen.....en geniet er met volle teugen van.

Ik wens jou een warme en witte kerst met heel veel zielsgelukkige momenten....

Krummel



Trimleider voert gegevens van de loopgroepen in.

Goed aangekomen op zondagmorgen....

euh3 heren 60+

.....5 dames 50+

euh.....14 middelbaren

..... 12 dames 30-

Ik mis er nog een aantal....., terug naar de Bijstraat.....

Trainer gevraagd

De Kariboclub groeit als kool, de opkomst ligt vaak boven de dertig. Nieuwe vaak jonge aanwas, dat vereist ook nieuwe liefst wat jongere trainers.

Maar Kariboetrainer wordt je niet zo maar. De lat ligt hoog, het afbrandrisico is groot.

Hij (of zij) moet in staat zijn om te gaan met eigenwijze lopers, die overal commentaar op hebben. De route is te lang, het is te koud en te donker, de afstand klopt niet en ga zo maar door. Uitleg geven, ik geef het je te doen. Men kletst rustig door, route uitleggen, een ramp en lopen een stelletje van die dove kwartels verkeerd dan zijn de rapen gaar. Maar ondertussen, vooral bij de warming up wel kletsen over carnaval, het eten van de vorige dag, de hoeveelheid wijn die naar binnen is gewerkt. De ene wil niet huppelen om dat die anders moet plassen, de andere niet hinkelen, omdat die dan moet niezen. Bijnamen als, Kenau, slavendrijver krijgt de leider opgespeld. Opmerkingen als; Heb je de vorige dag ruzie met je man/vrouw gehad, dat we dit allemaal moeten doen?? Nee, makkelijk is anders. Er wordt wel verwacht dat de leider iedereen genoeg persoonlijke aandacht geeft. Dit verweende stelletje wil wel complimentjes horen, een aai over de bol of een bemoedigend schouderklopje krijgen. Ondertussen gaat hij wel over de tong, zijn kleding deugt niet, begint te laat of te vroeg en moet hoog nodig naar de kapper.

Begin er niet aan, tenzij je een plaat voor de kop hebt, de ideale maten bezit en beschikt over pastorale kwaliteiten.

Ko



40-jarig bestaan van de Kariboes

Na de kerstloop 2009 onder genot van een biertje, werd ik door Jan Smit gevraagd om lid te worden van de jubileumcommissie 2010

Ik dacht och is misschien wel leuk om te doen en dan komt er ten minste ook iets van terecht, dus ik doe mee.

Aldus werd een commissie samengesteld door de contactcommissie met de volgende personen: André Bomers, Marijke Leeftink, Wynanda Veehof, Jan Smit, Jan Haas en ik als voorzitter.

Als eerste happening de nieuwjaarsreceptie bij de Ster, met daar de presentatie van de film van Ruud Geertsema, het vereren van de oprichter Jan Bolink en onze voorzitter Anja Assink. Daarna volgde het grote succes van de cabaretgroep samengesteld uit Marijke Leeftink, André Bomers, Welmoed Roos, Jan Smit, Jan Denneboom, Sytske en Ko stoker en Hermien en Hans Pasman, Hanneke Donkers onder begeleiding van Thea Struik.

Met een grandioze opkomst van ongeveer 150 personen, een perfecte barbecue en een prachtig stuk cabaret.

Marijke en ik zijn de enigen die niet in Goor wonen. Ik weet wel dat Jan Denneboom in Vriezenveen woont, maar zijn inbreng was minimaal (liep met een bordje met tekst voor het publiek langs, en kreeg ook nog het meeste applaus, belachelijk) en daarom noem ik hem apart.

Hier zijn we beland bij mijn grootste zorg: hoe laat ik zoveel Gorenaren boven hun eigen kunnen uitstijgen zonder dat ze kapsones krijgen.

Henk veehof droeg mij voor als voorzitter van deze groep en dat moet je Henk nageven, hij ziet wel wie leiderscapaciteiten heeft.

Met behulp van Marijke is het toch gelukt en dan blijkt dat als je de Gorenaar strak langs een lijntje laat lopen met oogkleppen op, er resultaat te behalen is.

Als dit jubileumjaar voorbij is zal de jubileumcommissie opgeheven worden en ik voorzitter afzijn en dan valt er een behoorlijke druk van mij af, met als gevolg dat ik veel sneller zal gaan lopen en dus eindelijk die grijs van een van de cabaretleden zal laten verdwijnen. Ik eindig zoals altijd positief met de constatering dat door de clinic-lopers de loopgroepen behoorlijk zijn uitgebreid en dat is zeer goed om de veroudering tegen te gaan. Ten slotte wens ik iedereen fijne feestdagen toe en een voorspoedig 2011.

Hans, voorzitter jubileumcommissie



Leuke dingen voor die leiders

Trimleiders maken leuke dingen mee. Het volgende verhaal gebeurde op zondagmorgen.....

'n Teut'n kwam 's morgens eens met een behoorlijke bobbel in de broek, wat bij Marinus Vrielink de volgende opmerking ontlokte: Johan, volgens mij greujt hee nog steeds. Waarop Johan antwoordde: 'Ja Marinus, dat zal ik oe vertell'n, volgens m iehad ik um veurige wekke bevreur'n . Toen ik noa het trimm'n stond te douchen kon ik 't wa oetschreeuw'n . Man, man, man, wat zeer, wat zeer. Doarum heb ik um noe wa good in 'epakt.'

Marinus keek hem aan en fronste zijn wenkbrouwen, net zoals een dokter dat kan doen, wanneer hij een patiënt slecht nieuws moet meedelen, en zei; hold um dan mar good in de gaat'n, dat hee oe neet zwat wordt, want dan kon hee d'r wal eens ofvall'n. Waarop Johan antwoordde: 'Ach Marinus, het meeste wark hef hee toch wal of'.

(Uit: jubileumuitgave kariboes 1995)

*Iedereen heeft wel iets om van te houden
Mijn tante Greet hield van ruzie*

Moandagoavondherinneringen

Disse keer een betje andere kiek op de moandagoavond. Neet dat d'r neet genog gebeurt, mar ik wil 'ns efkes terugkiek'n in het kader van 40 joar Kariboos. De eerste 15 joar heb ik neet met'emaakt, dus aj 'n betje rekken'n kunt, dan weet ie ok dat ik zu'n betje 25 joar lid bin. Ooit begunn'n op moandagoavond en nog altied op diss'n oavond. De allereerste keer steet mie nog op 't netvlies. Destieds was Harry oonze leider en hee had (umdat 't veur de vekaansie was), 'n lange route oaver 't heideveldje oet'estippeld. Dat was mar leefst 6 kilometer. Met Harry as begeleider kon ik dat in een keer volbreng'n en vanof dat moment was ik "hardloper". Tenminste zo veul'n dat. Noe gung ik een keer in de wekke hen hardloop'n. Van vrogger oet kend'n ik 'n barg wa aardig good, mar bie de Kariboos leer ie pas alle "ins en outs" van 'n barg kenn'n.

Op 'n gegee'n moment nam Henny het leiderschap van Harry oaver en ok in de groep zag ie mangs andere gezicht'n. Ook hadd'n inmiddels wat trouwe loopsters de groep verloat'n. Ik proat bewust oaver loopsters want destieds hadd'n wie gin kearls bie de moandaggroep. Dat begun heel geleideluk 'ns te komm'n met Stef, hee kwam met Riet met. Mar het hef joar'n duurt veurdat de kearls zich echt an de vrouwleu durfd'n te speegeln.

Op een gegee'n moment waar'n d'r een paar dames o.a. Evelien, Gerrie Hoek en Wynanda, dee zich opgaav'n veur de halve marathon van Enschede. Wieleu, met oonze 8 of hoogoot 10 kilometer, vond'n dat wa onmeundig stoer. Toen 't in juni zowiet was hebt wie met ne hele club dan ook met'efietst, van Beckum noar Enschede. Toen zaat'n wie nog in 't oale stadion op de tribune te wocht'n tut ze binn'nkwaam'n en dat was zu'n mooi moment, dat een aantal dacht'n, "dat wilt wie ok metmaak'n". En zo is een betje de loop van de halve marathon van Enschede d'r in 'ekomm'n. Aj dan noe zeet hooveul van oons d'r metdoot met allerlei halve marathons en andere loopjes, dan blik dat de tied wa verandert is.

Op een gegee'n moment bint wie ok begunn'n met Sara's te zett'n. Ok dit fenomeen is begunn'n tijdens de halve marathon van Enschede. Gerdie Hoogland, onze trouwe metfietser word'n 'n wek noa de marathon 50 en onder 't loop'n hadd'n wie oons bedacht dat wie doar mar 'ns hen moss'n. Dat gezicht, toen wie doar um twaalf uur an de deure stond'n, verget ik nooit weer. Nergens op veurbereid mar wie

kond'n d'r allemoal in, op de grond of woar dan ok, wie zaat'n allemoal an de borrel. Dit Sara zett'n beveel oons zo good dat wie d'r mar traditie van hebt 'emaakt. Noa Gerdie kwam Evelien, alleen wodd'n zee toen 51, want zee was net iets eerder as Gerdie 50 'ewodd'n dus dat hebt wie mar een joar verlaat. Hierno bint wie al zo vaak op pad 'ewes dat ik ze allemoal neet meer kan opneum'n. Alleen bie Ceciel, dat weet ik ok nog good. Wie maakt altied 'n spreuk oaver de Sara mar bie Ceciel hebt wie 't 'n betje in stijl 'ehoord'n en toen 'n klaagmuur 'emaakt. Viefteig klaagzang'n van Ceciel!!

Ok de Potloop is een bekend fenomeen wodd'n binn'n de groep. De allereerste keer was nog met Harry. Wie wist'n nergens van en gung'n hardloop'n richting Maarkel (gebeurd'n wa vaker). Toen rechtsof noar de Pot en toen doar noar binn'n. In hardloopklere koffie met nen borrel en toen hardloop'n weer terug. De keer'n doarnoa bint wie mar altied goan wandel'n en dat doot wie noe nog. Een keer was met Harry 'n hele biezondere terugtocht. Disse terugtocht mut altied deur 't bos, mar Harry was 'n betje van 't pad of. In 't lest'n moss'n wie oaver 't droad, deur 'n maisland en joost mag 't weet'n woar of wie 'ewes hebt, tut de dag van vandaag weet ik het nog neet. 't Was neet vrog meer toen wie in hoes kwaam'n, dat weet ik nog wa. En zo kan ik nog wa bladziek'n vedan goan met al dee herinnering'n, mar ik hool d'r met op. Wie weet oaver 10 joar!!

De groet'n van Jannoa.

Onze leiders

Nu er heel veel leden zijn, wordt het voor de leiders niet gemakkelijker om iedereen in de gaten te houden. Ze doen het geweldig! Petje af.

Marietje



Sweet memories

Wist u

- Dat de Lange Adem in het verleden een vaste rubriek 'Burgelijke stand' bevatte.
- Ook alle nieuwe leden met naam in de Lange Adem vermeld werden!
- Waarom die rubriek niet meer bestaat
- Dat de naam Kariboes gekozen is uit 17 inzendingen.
- Op de matjes 'biej 'n Pieuw' zijn de volgende namen gelanceerd: De klimop, Voetje voor voetje, En Route, De Lui(e)paarden, De voetzoekers, De Springbokken, De achtrenclub, de fitmakertjes en de Trainingsapen.
- Dat Dinie Haafkes de bedenkerster is
- Één van onze mannelijke lopers in 2000 in sexy loopkleding een fotosessie bij Bomans heeft gehad voor mijn meiden in Biberach
- Dat de kariboes in 1987 een nieuwe activiteit zijn begonnen; Trimmen overdag!
- de zaterdaggroep in 1978 bestond uit 10 dames en heren. Ook toen werd er al heel wat afgekwebbeld.
- Op 17 september 1978 een Olympische dag plaatsvond.
- 100 Kariboes bij de millenniumloop 2000 km hebben gelopen met een opbrengst van € 17.000
- In 2001 de contributie flink verhoogd is door de komst van de Euro.
- Dat Leo Olthuis zijn route aangeeft door zijn eigen zweetdruppels
- Dat de redactie lange tijd vergaderd heeft met het mes op tafel
- Dat de digitale uitvoering van de Lange Adem een stuk veiliger is

“Wij zijn de Kariboes”

(Wijze; Daar bij de waterkant....)

Refrein 1

Wat is dat voor een leuke ploeg
Dat zijn de Kariboes, ja heus de kariboes, wij
zijn de kariboes
Dag in dag uit, vaak heel erg vroeg
Dat zijn de Kariboes, wij zijn de Kariboes

Refrein 2

Wie trimmen daar toch door het bos?
*Dat zijn de Kariboes, ja heus de Kariboes, wij
zijn de Kariboes*
En we maken fijn de spieren los,
Dat doen de Kariboes, wij zijn de Kariboes

Couplet 1

De Hill, de Tip, het Tütenpad
Ze verzint ook altied wat
Man, man, niets is te gek
De leiders doen heel goed hun best
Ja, wij zweten als de pest
En heus, je moet zelfs door de drek!

Refrein 3

De gym-, de fiets-, de wandelgroep
*Dat zijn ook Kariboes, ja heus de Kariboes,
sportieve Kariboes*
Ook lid van onze hechte troep
Allemaal Kariboes, wij zijn de Kariboes

Couplet 2

Maar ook geklets en dom gedram,
Daar houdt een ieder van
Ja, heus dat hoort erbij
Het is die teamgeest, die ons bindt
Dat ieder heerlijk vindt
Niets moet, je doet, je voelt je vrij.

Refrein 4

Wat is dat voor een leuke ploeg?
*Dat zijn de Kariboes, ja heus de kariboes, wij
zijn de kariboes*
Dag in dag uit, vaak heel erg vroeg
Dat zijn de Kariboes, ja heus de Kariboes
Dat doen de Kariboes, wij zijn de Kariboes

Tekst: Jan Smit/André Bomers

50 in Twickel

Vrijdag 17 september. Veel Kariboes waren zenuwachtig aan het heen en weer rennen, want de "Queen-Bee" van de cc. had een visioen gehad, waarin een oud rimpelig vrouwtje met een knipmuts en een breiwerkje een grote rol speelde. Om de "verschijning" van dit fenomeen zelf mee te maken, togen heel veel werksters en werkers van de kariboekudde tegen middernacht naar de grazige weiden rondom een oude Twickelboerderij. Een aantal van hun richtte een monument op met veelzeggende tekst. En zie daar, vanuit de kofferbak van één van de geparkeerde limousines vond de wederopstanding plaats van het "Oude Vel" met de Bijbelse naam Sara, deze Sara werd door een aantal gedienschte werkers nabij de grote tekst op het erf geplaatst. Ondertussen had deze Kariboe-Sara concurrentie gekregen van een levend standbeeld dat er ook uitzag als een onvervalste Sara, gezeten op een tuinstoel bij de achterdeur van de boerderij met daarnaast nog een onbeweeglijke vrouwenfiguur. Verschil tussen de eerste Sara, die op de tuinstoel, en de tweede Sara, die uit de kofferbak, kon je alleen vaststellen door een infrarood test. De Sara op de stoel bleek ontzettend veel warmte af te geven en als je haar hand pakte om haar te feliciteren met 50 jaar voelde je, dat er "leven" in zat.

Klokslag 24 uur werd de "valse" Sara ontmaskerd en meteen gefeliciteerd met haar 50^e verjaardag. Binnen in het voorhuis vonden de toespraken plaats en Boris vond het maar wat interessant om achter een zak met worst, ham en balkenbrie aan te gaan, die één van de sprekers voor de jarige meegenomen had. Hierna was er nog een uitgebreide borrel voor de aanwezigen.

Willem Schoterman



EEN HELE DAG FIETSEN

Hannekes fietsgroep is vrijdag 8 oktober lekker een dagje uit geweest. En omdat leid(st)ers het al moeilijk genoeg hebben, hadden Johan en Willemien Wolbers voor deze tocht alles geregeld. En prima !!!

We vertrokken om half tien met 15 personen van de Schoolfeestweide voor een tocht van al met al zo'n 65 kilometer.

Johan had hem mooi uitgezet door het Haaksbergerveen en het Buurserzand.



Met een paar leuke rustpunten onderweg. Zoals de eerste in het Assinksbos, waar Edu en Martine Hoek ons verrasten met koffie en een lekker puddingbroodje.



De lunch gebruikten we op het terras van de Haarmühle en daar sloot Louis zich ook bij ons aan. Hij had autopech gehad.



En uit solidariteit kreeg broer Guus ook een leuke band, die vervolgens door minstens zeven man/vrouw deskundig werd geplakt.



Op de andere rustpunten ging de fietstas van Willemien steeds open en dan kwam daar weer van alles uit.

Bijvoorbeeld op een plek waar we al snel door hordes muggen werden weggejaagd.

Rustiger was het gelukkig bij het mooie en bijna rimpelloze Buursermeertje.



En aangekomen bij de Watermolen in Haaksbergen gingen de tassen weer open: du pain, du vin, du boursin...



En na deze laatste stop gingen we tot slot op pad naar ons eindpunt. Verrassing!



We reden, nagestaard door kangoeroes en alpaca's het erf bij Johan in Hengevelde op. In hun "feestschuur" stonden de tafels en stoelen al klaar voor ons gezelschap.



Een extra reden voor Hanneke om Johan en Willemien namens de groep als dank voor al hun inspanningen een knapzak met etenswaren aan te bieden.

Zoals op de foto te zien houdt Willemien Johan hier een worst voor

Van al dat fietsen hadden we dorst gekregen. En laten Johan en Willemien daar nou ook op gerekend hebben!

Binnen de kortste keren stond er bier en wijn op tafel en konden we proosten op hun, op ons en op deze mooie dag.



Diverse anekdotes van de Kariboos en de fietsgroep in het bijzonder passeerden de revue. En toen werd na het drankje het tijd voor een hapje. En wat voor 'n hapje!



We hebben ons er flink aan tegoed gedaan, terwijl de fietsen braaf wachten.



Tot we tegen achten onze gastheer en gastvrouw hartelijk bedankten en weer koers zetten naar Goor en naar huis.

Jan Smit

Herfstwandelocten Kariboos

In het kader van het jubileumjaar lijkt het ons leuk terug te kijken op onze jaarlijkse wandelocten.

Begin jaren '90 zijn wij ermee begonnen. "Wij" zijn Hennie ten Hoopen, Riki van Dam, Jannie Koeleman en Gerrie Hoek.

Hennie ten Hoopen had enige tijd daarvoor vanuit de Kariboos een wandelgroep opgericht. Er werd in die tijd door een groep Kariboosleden vaak meegedaan met georganiseerde wandelocten in bv. Winterswijk, Haarle. Lochem en niet te vergeten Haaksbergen.

De eerste keer dat er een grote groep Kariboosleden meeliep, werden ze net voor café Dwars opgewacht door Kariboos supporters. Deze wilden wel behulpzaam zijn met het doorprikken van de blaren. Na het bekijken van de blarenprikker (stok met spijker) zijn ze toch maar op de blaren verder gegaan. Door deze activiteiten is het idee ontstaan om zelf een keer een tocht te gaan organiseren.

Het startpunt was camping Bergzicht. Harrie ten Hoopen en Jan Koeleman hebben toen het grootste gedeelte van de route uitgezet (alles wat niet met de auto kon). Dat was in de stromende regen. Het aantal deelnemers was iets boven de vijftig. Geen onverdeeld succes dus. Maar zoals het hoort bij een echte Kariboos, geven ze niet direct op.

In het derde jaar zijn we lid geworden van de landelijke wandelbond (KNBLO) en kwamen we in het landelijke wandelboekje te staan.

De jaren daarop groeide het aantal wandelaars, met als hoogtepunt een aantal van ruim vierhonderd. De startlocatie is na een aantal jaren verplaatst naar Jachtlust, omdat we om acht uur de eigenaar van de camping steeds uit bed moesten bellen. Dat was een beetje lastig. Ook is het aantal vrijwilligers die ons geholpen heeft met het organiseren, het uitzetten en de werkzaamheden op het startbureau flink uitgebreid. "Onze mannen" hebben al die jaren meegewerkt. Jan voor het nafietsen van de routes, Gerrit op het staatsbureau en de controle onderweg en Edu voor de appels.

Op dit moment ligt het aantal wandelaars rond de tweehonderd.

Maar aan alle mooie dingen komt een eind. De huidige wandelcommissie heeft besloten door gebrek aan opvolging om volgend jaar (2011) de laatste tocht te organiseren. Zij gaan met de "VUT". Mochten er mensen zijn die er toch mee door willen gaan, dan kunnen ze op onze steun rekenen (telefoontje naar Gerrie Hoek 06-13548914).

Wij willen iedereen bedanken die de afgelopen jaren heeft meegewandeld om het elke weer succesvol te laten verlopen.

De wandelcommissie,

Riki van Dam
Jannie Koeleman
Annette Semmekrot
Gerrie Hoek



In Memoriam

Een paar maanden geleden hebben wij afscheid moeten nemen van Ali Freriksen.

Ali was al jaren een enthousiast en trouw lid van onze wandelgroep. Zij werd getroffen door een ernstige ziekte en in het begin was ze zelf nog zeer positief over het herstel. Helaas bleek na verloop van tijd dat ze niet zou genezen. Een tijdlang heeft ze nog meegewandeld op maandagavond totdat dit niet meer ging. De groep zal haar missen.

Het grootste gemis zal echter zijn voor haar man en kinderen, die wij van deze kant heel veel sterkte toewensen om dit grote verdriet een plek te kunnen geven.

Namens de Contact Commissie,

Anja Assink

Pink Ribbon loop 2010

Op zondag 26 september 2010 werd op het U.T. terrein de eerste Santar Twentse Vrouwenloop georganiseerd. Met als goed doel Pink Ribbon, die het onderzoek en preventie naar borstkanker ondersteunt.

Na een goed en ter degen maandenlange voorbereiding waren alle dames er helemaal klaar voor om te starten aan de 10-km loop. De weersomstandigheden waren ideaal, een heerlijk najaarszonnetje en een aangename temperatuur.

Aangekomen op het U.T. terrein was het gelijk een gezellige boel, er was van alles te doen. Leuke marktkraampjes met hebbedingetjes, waar je als vrouw gewoon niet aan voorbij kan lopen.

Ook was er de gelegenheid om je wenkbrauwen te laten epilieren, een aantal Kariboes dames vonden het ook erg belangrijk om voor de wedstrijd toch nog even de wenkbrauwen te laten epilieren. (Je weet natuurlijk maar nooit wat voor mannelijk schoon er aan de kant staat).

Het startschot voor de 10km klonk om 14.00 uur. Toch wel wat gespannen begonnen we met z'n allen aan de loop. Het parcours liep over het U.T. terrein, en was goed te doen.

Natuurlijk stond onze coach Leo aan de kant, en bij het passeren van Leo werden we overweldigd door zijn aanmoediging. Hij bracht het met zoveel enthousiasme, dat je er nog harder van ging rennen.

Maar ook de aanmoediging van familie, vrienden en Kariboes-leden was ontzettend leuk, het geeft je toch net dat laatste zetje om de finish te bereiken.

Alle Kariboes-dames hebben de finish bereikt, en de 10km met een goed resultaat uitgelopen. Het was voor ons allemaal een erg leuke ervaring, en zeker de moeite waard. Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij.

Joke Huuskes



De huttenkloasloop

Hallo kariboes, ik ben Wietske (14) en ik heb meegedaan aan de clinic tot 5 km en dus ook de huttenkloas-loop gelopen. Ik heb het meest samen gelopen met mijn zus, Lieneke (13). We zijn aan de clinic begonnen, omdat onze ouders ook al liepen. Daarnaast leek het ons gewoon leuk: lopen in een grote, gezellige groep!

Tijdens de clinic ontmoetten we ook nog een ander jeugdlid: Michelle. Met z'n drieën hebben we langzaam de hele lijst met trainingen afgewerkt. En toen was er de 'grote dag'. Het was niet de eerste keer dat we een georganiseerde run zouden lopen, want we hadden ook al meegedaan aan de 5km van de Electrabel-run in Bergum.

De Kariboestent stond dit jaar ergens om de hoek... Even zoeken dus! Gelukkig werden we hierbij geholpen door de 'mede-kariboes'. Eenmaal bij de tent aangekomen kregen we het startnummer en de chip. Nog even wat drinken, beetje kletsen en op naar de warming-up! Deze was nog wel op muziek! Verzorgd door een dansschool. Iedereen moest immers goed 'los' zijn voordat er prestatie zou worden geleverd... dus allemaal aan de bak!

Even daarna was het zover: de start! We vertrokken na de lopers van de 10 km, begeleid door een spannend muziekje.

Zoals eerder al wel gebleken was, was het een warme dag om te lopen. We begonnen in een mooi rustig tempootje. Lieneke, Michelle, Jantien (onze moeder) en ik hebben de eerste 3 km samen gelopen, totdat we het zwaarste gehad hadden: de 'gevreesde' bult. Een geluk was dat we hier tenminste wel in de schaduw liepen en dat er bovenop een drinkpost was. Even wandelend wat drinken en de haren nat maken (wat is dat lekker!) en dan weer door, maar vanaf nu alleen nog maar naar beneden, de finish tegemoet.

Daar is het bordje al: 'nog 500 meter'. En daar heb je Evelien: 'Nog een laatste sprintje? Kan je wel!', en inderdaad, kon nog makkelijk.

Uiteindelijk een mooie tijd gelopen: ongeveer 36 minuten. Lieneke 35 minuten.

Een bijzondere ervaring. En het leukste? Hoe je onderweg wordt aangemoedigd, ook door mensen die je niet kent! Dat is denk ik echt de 'hardloop-sfeer'.

De clinic is nu afgesloten, maar wij hebben besloten om gewoon door te gaan met lopen. Bij de kariboes natuurlijk.

En nog een leuke verrassing: na afloop kregen we een prachtige oorkonde uitgereikt met daarop de door ons gelopen tijd.

Wietske Rem

Istanbul

De marathon van Istanbul lopen was een mooi doel van de "Loopgroep Manhattan". Ruim drie maanden geleden startte de eerste gezamenlijke duurloop bij De Lutte. De duurloopjes werden steeds door een vrijwilliger georganiseerd en daardoor steeds op een andere locatie gehouden. Zo hebben we deze keer zelfs een training in Duitsland gehad. Jan en Evelien Haas hebben ook een route uitgezet, waar ook diverse Kariboeleden bij aan deel namen.

Eigenlijk geniet ik het meest van deze gezamenlijke duurloopjes. Je loopt steeds ergens anders en het gezelschap is leuk. Maar om zo fijn te trainen is een doel ook wel zo aangenaam....Istanbul.

Een geweldige belevenis....

Het ophalen van het startnummer was al een ervaring. Een lange rij met mensen en maar één meisje achter een computer voor de registratie. Daarnaast een dame om het startnummer op te zoeken en een iemand om de speldjes in een zakje te doen. Daarna naar de andere kant van de zaal voor de eenmalige chip en dan kreeg je weer ergens anders je kledingzak. Het was net of ze het voor de eerste keer deden terwijl ze toch al 32 jaren bezig zijn.

Na dit alles hadden we een boottochtje over de Bosporus, wat een goed beeld geeft van de grootte van Istanbul. Zestien miljoen inwoners, en dan nog een hele bult illegalen. Ook zijn we onder de brug doorgevaren die ons de volgende dag van Azië naar Europa zou leiden. Een hele grote brug die alleen voor gemotoriseerd verkeer is bedoeld. Eén keer per jaar is de brug open voor niet gemotoriseerd verkeer en dat is tijdens de marathon. En dat hebben we dan volgende dag ook gemerkt...

Op de dag van de marathon/15km loop werden we met bussen naar de brug gebracht. Dat was best wel redelijk georganiseerd, als je in de bus zat die je op de goede plek bracht!!!! Dat is bij één bus niet helemaal goed gegaan. De lopers waren gelukkig toch nog op tijd bij de start.

Op de brug werd je min of meer gedropt, er was namelijk nog totaal niet te zien waar de start was en waar je je kledingzak moest afgeven.

We zijn eerst maar eens richting de toiletten gelopen en daar ons ding gedaan, wat rekken en strekken, nog wat eten en drinken, de mensen bekeken. En warempel er ontstond een

opblaasbare startplaats en er waren bussen waar je je kledingzak kwijt kon.

Heel langzaam liepen de twee startvakken vol met lopers, wandelaars, mensen met fietsen, rolstoelers en kindervagens. Na het startschot zette deze hele meute zich in beweging, alles gewoon door elkaar. Heel apart!!!

Er werden ook rolstoelers naar het hoogste punt van de brug geduwd en bovenaan gewoon los gelaten. Deze gingen met een rotgang tussen de deelnemers door, levens gevaarlijk. De brug overlopen was wel een mooie belevenis, te vergelijken met New York, maar dan op zijn Turks.

Ondertussen had ik al gezien dat de zon steeds meer ging schijnen en dat het al behoorlijk warm was toen we moesten starten. Ik maakte mij daar nog niet druk om, tenslotte was ik goed getraind en lekker ontspannen. Ik ben ook heel rustig gestart en heb goed op tijd gelopen. (6.15 de kilometer, fijn met zo'n goed horloge)

Heel rustig ben ik Jan Haas voorbij gegaan en naar de eerste supporters groep gelopen. Deze supporters hebben heel veel bekijks gehad, ze waren goed oranje gekleed. Er zijn heel veel foto's van ze genomen. Bij de 12 kilometer stond mijn belangrijkste supporter, Jan. Hij heeft mijn sportdrank bijgetankt en na een vlug praatje ging ik er weer vandoor. Heel langzaam liep ik Evelien voorbij, die al aangaf niet door te gaan. Te veel last van de hoge temperatuur. Het was om 10 uur al 22 graden. Na dat ik door een keerpunt Jan nog een keer zag, door naar de halve marathon. Deze was op een hele lange weg zonder een greintje schaduw en langs de kust van de zee van Marmara. Ik merkte dat mijn lichaam het vocht niet meer opnam en dat het een zeer moeizame strijd zou gaan worden..... die ik heel langzaam aan het verliezen was.

Na 25 km. was het eigenlijk gedaan en ben ik 5km lang in overleg met mijzelf gegaan en er een punt achter gezet.

Kortom ik heb ruim 30km gelopen en daardoor kon ik nog heerlijk twee dagen genieten van een zeer bijzondere stad samen met Jan.

Jan Haas heeft de marathon helemaal uit gelopen, wat een bijzonder knappe prestatie is. Er waren namelijk zeer veel uitvallers bij deze marathon vanwege de hoge temperatuur. In Nederland waren er maatregelen getroffen, denk

aan de marathon van Rotterdam van een paar jaar geleden en pas geleden Enschede.

Het was een bijzondere reis, die wij geen van beiden hadden willen missen.

(Jan heeft, ondanks zijn vooroordelen, toch wel erg van deze trip genoten.)

Marjolein Poortman

PLUTOSPORT

Als (een verlaat) Sinterklaas- of zo je wilt Kerstcadeautje ontvangen alle leden van de Kariboes tegelijk met dit jubileumnummer van de LA een heel mooi loop/sportshirt.

Deze shirts zijn ons helemaal gratis beschikbaar gesteld door Plutosport.nl

Uiteraard was het bij deze actie niet mogelijk om ieder lid de maat te nemen (wat klinkt dat trouwens raar...) zodat de shirts misschien de ene keer om het kerstbuikje zullen spannen en de andere keer de vette kalkoen zullen verdoezelen.

Ruilen tegen een andere maat is echter niet mogelijk of je moet dat onderling doen.

De contactcommissie heeft voor de komende tijd als actie ook de aanschaf van een specifiek Kariboes clubshirt op de agenda staan waarover t.z.t. gesproken zal worden met Plutosport.

De contactcommissie bedankt hierbij Plutosport heel hartelijk voor deze prachtige geste.

Plutosport.nl heeft ons ter introductie de onderstaande informatie gestuurd.

Plutosport.nl: De grootste online sportwinkel van Nederland!

Al 5 jaar lang is Plutosport.nl met zijn 3500 producten de grootste webshop op het gebied van sport in Nederland. Of je nu opzoek bent naar een nieuw paar hardloopschoenen of een fietsbroekje, bij ons ben je aan het juiste adres! Kortom voor bijna elke tak van sport of lifestyle kun je bij ons terecht, en dat natuurlijk altijd voor een scherpe prijs! Je bestelt altijd makkelijk en snel en je bestelling wordt binnen 24-uur waar dan ook in Nederland bezorgd.

Wil je altijd op de hoogte zijn van het laatste nieuws op het gebied van acties en nieuwe collecties? Meld je dan snel aan voor de nieuwsbrief op **Plutosport.nl!**

Een sportieve groet van het Plutosport team!

Contactcommissie

De Diepe Hel 30-10-2010

Wat een prachtige naam voor een loop.

Bij deze naam zou een koperen ploert in een windloze stoffige omgeving de lopers moeten pijnigen.

Dorst en hitte zouden hun tol eisen, sirenes snellen naar de uitgedroogde uitvallers.

Het was echter nat en grijs en niet al te warm.

De vorige keren zijn wij, toeval of niet, altijd gestart in Holten. Dit jaar was de start bij Restaurant Dalzicht in Nijverdal. Rinus, Hans, Theo, Wim (Snor), Willem en ondergetekende hadden zich ingeschreven. Door sommigen werd gezegd dat het parcours vanuit Nijverdal minder zwaar was dan die vanuit Holten. Nou niet dus. Het was zwaar, zeker de terugweg, zwaarder dan Holten. Theo zakte al vrij snel terug in tempo, Hans deed manmoedig zijn best maar zou weer niet slagen. Rinus was met 1.13.14 zelfs Snor de baas, deze man loopt iedereen aan gort, maar blijft er zelf erg rustig onder.

Mooie loop, lekker in de buurt, dus niet je hele dag kapot, een aanrader.

Ko



KERST RECEPTEN COCKTAILS ZONDER ALCOHOL

Shirley temple

Per glas
ijsblokjes
4 cl. ananassap
4 cl. passievruchtensap
bitter lemon om bij te vullen
verschillende soorten fruit

Roer het ananas en passievruchtensap met ijsblokjes in een longdrinkglas. Leng het aan met goed gekoelde bitter lemon en garneer met een saté stokje waaraan u verschillende stukjes fruit steekt.

De loopjes van ondergetekende, 17-10-2010

Oktober, inmiddels de 60 jaargrens gepasseerd. Gevijven, Hans, Willem, Rinus en Ko plus een jongedame uit Markelo, gaan de 17^e naar Amsterdam om de "halve" te lopen. Parkeren bij de Rai om daarna met de metro naar het Olympisch Stadion te gaan. De organisatie houdt blijkbaar geen rekening met mensen die niet in een stad wonen of uit het buitenland afkomstig zijn. Geen OV kaart dan maar met een man of vijftig in de rij voor één kaartjesautomaat. Gelukkig hadden de meeste geld bij zich, ondergetekende moest bij Hans aankloppen. Aangekomen bij het Stadion, konden we ons startnummer in een sporthal ophalen, dus weer in de rij. Terwijl wij een week hiervoor een grote enveloppe ontvingen met van alles en nog wat, waarom hier niet gelijk het startnummer was bijgevoegd is mij een raadsel. Het afgeven van de sporttassen met kleding verliep ook erg rommelig, zeker als je het vergelijkt met een evenement als de Zevenheuvelenloop, toch ook een evenement van formaat.

Na de start kwamen we al gauw lopers achterop die in een vak voor ons waren gestart, dat moeten dus de snellere lopers zijn. Maar het zal wel de Amsterdamse overmoed zijn die nogal wat lopers in een verkeerd, te snel startvak heeft doen belanden. Irritant, zeker als het parkoers her en der erg versmalt, tot soms niet breder dan 5 meter. Je moet allerlei fratsen uithalen om naar voren te komen. Onder het lopen zeiden Hans en ik al dat dit de eerste en laatste keer zou zijn. Een groot deel van de ronde was niet bepaald mooi. Het laatste deel, zeker in het Vondelpark en de finish in het Olympisch Stadion was echter wel heel mooi.

De tijden waren voor de vier Kariboes uitstekend.

Hans verbeterde zijn PR met zo'n 7 minuten tot 1.56.21, Willem was ook sneller dan ooit met 2.00.07 en Rinus was en is helemaal buitencategorie met zijn 1.39.08. Ikzelf mocht Hans toch nog voorblijven met 1.55.03. Hans verklaarde dit laatste als volgt; alles gaat trager als je 60 bent of ouder, de hersenen hebben door deze vertraging nog niet in de gaten dat Stoker al 60 was en dat het allemaal wat langzamer zou gaan.

We waren het met elkaar over eens dat dit (voorlopig) de enige en laatste deelname zou zijn aan de Amsterdamse Halve.

Ko

Zevenheuvelenloop

Zondag 21 november om 11.30 uur zoekt de Syntus met acht maandagavondlopers richting de zeven Groesbeekse heuvels. De sfeer in de coupe is ontspannen en zoals het hoort heeft iedereen wel een excuus waarom het vandaag toch wel niets zal worden. Zo zit Theo in een depressie vanwege FC Twente, heeft Rinus toch zaterdag op een feestje net een pilsje teveel gedronken, is Henny Struik niet voorbereid omdat ze plots de plek van Thea Koeleman heeft ingenomen en mist Hans z'n Hermien op deze voor een Hengeveldenaar welhaast buitenlands aandoende trip. Vandaag is hij niet alleen van Hermien maar ook van het juk van Ko bevrijd en de anders zo stille exprins praat dan ook alle opluchting van zich af.

Het prachtig zonnige maar toch ook winderig koude weer geeft genoeg stof tot praten over wel of niet lange broek of mouwen. In Nijmegen met ferme passen en alvast plassen naar de startvakken. Rinus start eerder en als bij ons de laatste druppels de plasgoot ingaan zijn er bij hem al lang zweetdruppels.

Om 14 uur komt in de achterhoede van de dertigduizend lopers de rose kooi in beweging en piepen we over de mat. De lol is er dan wel een beetje van af want het wereldrecord is dan net verbeterd en we moeten wel een hele goede dag hebben, ca. 22 km per uur, om alsnog de €50.000 weer op te eisen van Leonard Komon uit Kenya. Achteraf was van ons Rinus nog de grootste bedreiging voor hem met een super goede tijd van 1.09.

De eerste kilometers hebben verraderlijk veel vals plat en na een sportdrankje op 6 km gaan we linksaf richting de recht voor ons opdoemende heuvels waar het kilometerslang klimmende loperslint de heuvels visueel hoger doen lijken dan ze zijn. Hans, Theo en Yvonne zijn ons dan al ver vooruit maar ook Henny, Ja(zonder e)net en Evelien heb ik al lang moeten laten gaan op deze voor mij maar gauw te vergeten loop.

Het vele lopen over berg en bultjes bij ons (wij hebben immers onze eigen hill) kwam ons nu goed van pas op deze zeven heuvelenweg. Na de laatste bult wacht ons een lange afdaling en na een paar kilometers letterlijk Berg en Dal staat ter plekke van een psychiatrisch ziekenhuis een man met twee hamers tegen elkaar te slaan... hoewel ik in een flits denk dat het een met het ander te maken heeft roept de man : 'mij zullen jullie niet meer tegenkomen' (vat je 'm ? , anders bel je me maar even...)

Dan duiken we Nijmegen weer in om onder aanmoediging van heel veel publiek steeds dichterbij de finishboog te komen. 14 km, nog 750 meter, 500, 250 en dan naar de fotograaf proberen te kijken alsof ook deze loop weer met twee vingers in de neus ging.

Een mooie medaille als beloning, samen met Hans toch maar eens een expositie beginnen. Bijna iedereen heeft voor z'n gevoel heerlijk gelopen en de tijden liegen er dan ook niet om. Ook Willem Ketting die we op de terugreis treffen, Hans Huisman en Wytske hebben vandaag hun beste benen voorgezet en deze loop van 15 km prima volbracht.

Kleumend weer de trein in, gezellig op de klapstoeltjes in het portaal, in Zutphen een lekkere bak koffie, in Goor een welverdiend patatje met en 's avonds nagenieten met een drankje, of meer.

Het was weer een heel gezellig en sportief geslaagd uitstapje van een aantal Kariboes.

Jan Haas

Zondag 13 maart 2011 - City Pier City Loop Den Haag

Weer zin om mee te doen met de stratenloop van het centrum van Den Haag door Scheveningen en terug? Kom dan zondag 13 maart meedoen met de City Pier City Loop. De afgelopen jaren was er steeds een Kariboedelegatie. De 10 kilometer start om 13.00 uur, de halve marathon om 14.30 uur.

Inschrijven kan via de website:

<http://www.cpcloopdenhaag.nl>

Natuurlijk is het weer mogelijk bij mijn werkgever in het gebouw vlakbij start en finish om te kleden en te douchen, en in redelijk comfortabele omstandigheden op elkaar te wachten. Niks veranderd? Ja toch: Het Ministerie van Verkeer en Waterstaat heet nu Ministerie van Infrastructuur en Milieu. Maar verder, zelfde gebouw, en zelfde start- en finishplek.

Je krijgt iets korting op het inschrijfgeld als je je voor 24 januari 2011 inschrijft.

Karin Holthuis
tel. 06 20395310



Fietsend...

In augustus zou het al gebeuren, de jaarlijkse fietstocht van de donderdaglooptocht (of moeten we er ook nog bij vermelden dat het om de donderdagochtend gaat, het barst immers van de Kariboe-groepen). Maar voorspelde stromende regen gooide roet in eten. Het werd afgezegd, kwam mij mooi uit, ik had nog vakantie... Nieuwe datum werd geprikt op 23 september. En wat schetst onze verbazing??? Stralende dag, geen wind van betekenis, droog, zonnig. Kon niet beter. Met blote armen en deels blote benen konden wij de dag beleven. Sommige hadden hun dikke laarzen aan en lange mouwen en kregen daar zowat spijt van. De heren lachtten wat in hun afritsbroeken. Verzamelen bij het station en hup, in het zadel. Na het eerste deel richting Diepenheim was ik echter al snel het spoor bijster. Ik herkende nog enkele oriëntatiepunten bij Hengevelde, Beckum en Delden, maar moest toegeven dat ik zonder de vrolijke begeleiding van mijn medelopers nooit weer thuis was gekomen op eigen gelegenheid. Het fietstempo lag gelukkig lager dan het looptempo van de donderdag-lopers, dus dat was makkelijk bij te houden. Blij merken dat er vaak werd gestopt om op adem te komen en om van de mooie omgeving te genieten. Ook kwamen thee/koffie en lekkers vaak voorbij. Maar dat is eigenlijk een kernkwaliteit van de Kariboes, heb ik zo in de loop van de jaren gemerkt. Ontspanning door inspanning en lekkers genieten, hoort tenslotte ook bij "Leven". Er was tijd genoeg om vrije picknickbanken te testen, nee we hebben niemand van bankjes weggekeken, al was dat wel even een idee onderweg. En ook in de vrije toileteren was geen straf, bosjes en greppels genoeg onderweg. Uiteindelijk kwamen we op bekend terrein bij Twickel, waar we de tuin en het theehuis bezochten. De tuinman bracht uitkomst bij botanische problemen, en deden we nog wat inkopen deden in het winkeltje. Vreemd genoeg moesten we na 2 bochten alweer van de fiets, er moest nog zelfgemaakte drank getest worden. Witte en rode wijn en een likeurtje. Ik vond het echter wel verdacht dat een marathonloopster opeens heel erg moest lachen en dat die flessen opeens zo snel op waren, mmm... Afijn, moesten we nog een enorme omweg maken, anders kwamen we te vroeg bij de eetgelegenheden. Gaf niets, met al die drank op slingerden we toch al. Bij het Rheins werden we verwacht, eerst vocht aangevuld op het terras, pas daarna eten. Grote tafel, gezellig. Van alles besproken en veel gelachen. Tot onze schrik en ontsteltenis was het al donker toen we

de borden en de koffie achter ons lieten. Fietslampen aan (hoe moest dat ook al weer, na de zomer vergeet je gewoon hoe die dingen werken of zijn de batterijen opeens leeg) en een voor een brachten we mensen tot huis of haakten groepjes af. Als ik thuis rond tien uur 's avonds (!!!!) het huis binnenstap en de kinderen nog welterusten wens, hoor ik opeens regen op het dak kletteren, wat een timing!. Wat een dag! Ondanks alle stops nog bijna 60 km (was het echt zo Lies??) gefietst en zonder ruzie zo lang bij elkaar geweest. Dat kan dus volgend jaar weer.

Jantien Martens,



foto's van Wim /Annie Schoterman

Marietje heeft de laatste druppel geschonken!

Vandaag, dinsdag 26 oktober, heeft Marietje voor de laatste keer de uitgeputte Kariboes voorzien van de opwekkende Limosino ranja. Zoals al eerder gemeld, is de supermarkt waar Marietje deze verwennerij kocht, enige tijd geleden gesloten. Ze heeft de laatste flessen gekocht en deze zijn nu ook leeggeschonken.



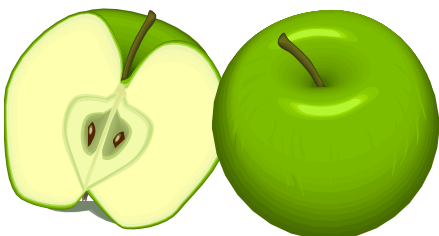
Na vele tientallen jaren, vond ze het nu ook wel welletjes. De hoeveelheid af te wassen bekers groeide mee met het succes van de loopgroepen. De Run-for-fun groep heeft haar middels een welgemeende doos "Merci" chocolade bedankt voor de goede zorgen en de hoop uitgesproken dat ze ook zonder drankjes nog heel lang met ons mee zal blijven lopen

Marietje Merci!!!

Appelloop

In Olst aan de IJssel wordt ieder jaar rond half september de “Appelloop” gehouden, zo genoemd, omdat in die tijd de appels geplukt worden. Enkele fruittelers uit de buurt zorgen ervoor, dat iedere deelnemer met een zak appels naar huis gaat. Tegelijkertijd is deze loop de opmaat voor het Olster dorpsfeest en kermis. Deze loop vindt ieder jaar op de woensdagavond plaats en de hoofdafstanden de 5 en de 10 km beginnen om 19.00 uur, zodat iedereen voor donker binnen is, al kostte dat dit jaar de nodige moeite, omdat de start een kwartier te laat was en er bovendien dreigende buien boven Olst hingen. Sinds 1997 wordt dit loopevenement georganiseerd en ik heb zelf al een maal of 7 meegelopen. Ieder jaar wordt het professioneler opgezet, zo moesten we dit jaar voor het eerst gebruik maken van een chip voor de tijdsregistratie en de inschrijving, die tot nu plaatsvond in het deftige te kleine gemeentehuis voltrok zich nu in een grote feesttent op het terrein. Ik nam de route er naar toe via Holten, Heeten, Wesepe, Eikelhof, Boskamp, Olst, m.n. het gedeelte na Wesepe door het landgoed “Boxbergen” is zeer fraai. In Heeten scheen de zon nog, maar even later ging die schuil achter een dik pak dreigende wolken, en de wind begon flink aan te halen. Gelukkig bleef het droog tot kort voor de start, maar de harde wind bleek onderweg een geduchte tegenstander. Eenmaal op weg ontdekte ik, dat de route iets gewijzigd was en iets langer gemaakt en dat heeft natuurlijk invloed op je eindtijd. Na binnenkomst snel douchen en naar huis om nog een stukje Real Madrid tegen Ajax te zien.

Willem Schoterman



Het Stenen Kruis van de Eikelhof

In de jaren vijftig werd familiebezoek nog op de fiets gedaan. Als we in die tijd van Epse naar Wijhe fietsten om familie aldaar te bezoeken passeerden we onderweg bij de Eikelhof “Het Stenen Kruis”, dat middenin een akker/weiland stond bij een boerderij. Mijn ouders vertelden dan, dat eens jaren daarvoor een boer het zandstenen kruis weggehaald had, omdat het in de weg stond bij het bewerken van het land. Daar kreeg hij spijt van, want vanaf dat moment gebeurden er allerlei akelige dingen met het vee op de boerderij, het spookte er zei men, dus besloot de boer het kruis maar terug te zetten op zijn oorspronkelijke plek en daarna hield het spoken op. Volgens de overlevering had het te maken met een moord uit de Middeleeuwen (1493) op een jongeman uit de buurt, die verkering had met een zigeunermeisje, dat bij een rondtrekkende zigeunergroep hoorde. De relatie werd door de jaloeerse broer van de jongeman niet op prijs gesteld en die vermoordde hem in de stal, bloed spatte op de staldeur en dat kon pas worden uitgewist nadat de vermoorde onder het kruis begraven was. Tegenwoordig worden er wel eens spooktochten door scholen in die buurt gehouden en er zijn ook toneelstukken, waarin het kruis voorkomt. Naast dit verhaal zijn er ook een paar andere legenden in omloop, die een verklaring voor het spoken op de boerderij geven, zoals die van de “Heks van Lettele”, die “Grote Pier” hier begraven zou hebben. Hier in Twente hebben we “Huttenkloas”, en naar hem is de “Huttenkloasloop” genoemd, waaraan veel aspirant Kariboes meedoen voor de 5 km test.

Willem Schoterman



Een nieuwe start..

Enkele jaren geleden zijn we gestopt met de donderdagavondloop op het Zeldam wegens tanende belangstelling.

Nu het aantal loopsters en lopers de laatste jaren weer flink is toegenomen hebben wij (Leo en Wim) besloten deze loop een nieuw leven in te blazen.

Voor die loopsters en lopers die vanuit de laatste clinic de 5 km onder de knie hebben gekregen, kunnen de afstand op een geleidelijke manier uitbouwen.

We starten wederom bij de sporthal Heeckeren te Goor om 19.00 uur.

We gaan er van uit dat de deelnemers(sters) minimaal 5 kilometer makkelijk kunnen overbruggen.

Er kan dan gekozen worden uit diverse afstanden variërend van 6 t/m 12 kilometer.

De ene keer iets meer dan andere keer iets minder, er is namelijk altijd wel een weggetje binnendoor.

We starten donderdag 6 januari a.s. om 19.00 uur.

Gelet op het grote aantal nieuwe loopsters en lopers, vooral uit de wijk het Heeckeren, rekenen we op een prachtige opkomst.

Voor de veiligheid is het gedurende de wintertijd verplicht een lichtgevend veiligheidshesje te dragen, waarbij een lichtje in diverse vormen de zichtbaarheid reuze bevorderen voor jou en de andere weggebruiker.

Dus tot 6 januari om 19.00 uur bij de sporthal Heeckeren.

Alvast heel veel succes met de nieuwe uitdaging.

Groetend Leo Olthuis en Wim Welberg.



Project: Halve Marathon Enschede, 17 april 2011.

Ook dit jaar is er veel belangstelling om in groepsverband samen de lange langzame duurloop te trainen. Lange duurlopen worden heel langzaam gedaan en de korte afstanden kun je heel snel doen. Dit jaar zal het tempo starten met 9km/u en op 't eind weer een uitloop in eigen tempo.

Startdatum	6 januari 2011
Starttijd	19.00 uur
Startplaats	hoek Coornhertstraat/ van Eedenstraat
Startafstand	12 km
Langste afstand	20 km
Huiswerk	11km op 30 december
Afronding project	21 april 2011

We lopen de afstanden over verharde wegen. Gedurende de wintertijd is het lopen met veiligheidshesjes verplicht waarbij verlichting om de arm, enkel of in de "paardenstaart" sterk wordt aanbevolen.

Buiten deze training dien je tenminste 2x te trainen en wel een intervaltraining, met korte en lange tempolopen, en een gewone duurloop.

De 2^e editie van de Twentse Vrouwenloop zal worden gehouden op zondag 25 september, voor de 10 km is er een loopproject mogelijk de "Pink Ladies Clinic".

Gun jezelf een actief en geestelijk rustmoment.

Succes bij de afweging om het komende jaar met een gezonde spannende uitdaging te beginnen waarbij je fysiek in topvorm komt als tegenhanger van al je drukke bezigheden.

Tot ziens op 6 januari 2011,

Leo Olthuis

Kariboes **40** *jaar*

Uitsmijter

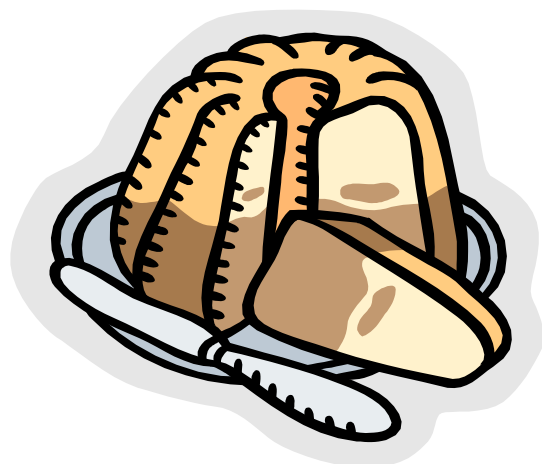
IJs met warm stroopfruit

Ingrediënten

- 2 handperen
- 2 appels
- 2 eetlepels boter
- 5 eetlepels fruitstroop rinse appel (pot a 340 g)
- 3 eetlepels rozijnen
- 1/2 zakje hazelnoten (a 75 g)
- 1/2 sinaasappel (uitgeperst)
- 8 bolletjes vanilleroomijs

Bereiden

Peren en appels schillen, van klokhuis ontdoen en in stukjes snijden. In koekenpan boter verhitten en fruit 5 min. zachtjes bakken. Stroop toevoegen en 3 min. zachtjes al roerend verwarmen. Rozijnen, noten en sinaasappelsap toevoegen en geheel nog 5 min. zachtjes laten koken. IJs over vier borden verdelen. Warm stroopfruit ernaast scheppen.



De redactie van de Lange Adem wenst iedereen fijne feestdagen en een gezond en sportief 2011

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

Fietsclub:

apr. t/m aug. 19.00 uur
o.l.v. Hanneke Donkers tel. 273691

Woensdag

Binnen Gym:
sept. t/m juni 18.30-19.30 uur
o.l.v. Marjolein Poortman tel. 275057

Donderdag

jan. t/m dec. 08.45-09.45 uur
o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

jan. t/m dec. 19.00-20.00 uur
o.l.v. Wim Welberg tel. 273115

Vrijdag

Fietsclub:
sept. t/m mrt. 08.30 uur
o.l.v. Hanneke Donkers tel. 273691

Zaterdag

febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur
dec. en jan. 08.30-09.45 uur
o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780
Wim Welberg tel. 273115

Nordicwalking

jan. t/m dec. 08.30
o.l.v. Riet de Zeeuw tel. 274072