

## December 2011 Jaargang 34 Nr 4

### Herfst

Als je iets over de herfst leest word je meestal niet vrolijk. Herfst staat niet alleen voor vallende bladeren maar ook voor het begin van het einde. Een soort voorportaal van het eeuwige. Terwijl wij kunnen weten dat ook de herfst zijn mooie kanten heeft. Wandelen in het bos met een herfstzonnetje, wie wordt er niet blij van de kleurenpracht, niet dat monotone groen van de zomer maar alle schakeringen die je maar kunt bedenken. Maar toch de herfst staat als metafoor voor een mindere periode in ons leven, het naderend eind ligt daarin besloten.

Weg met dit herfstdoemdenken, herfst staat voor hennig an, weg met de opgeklopte hektiek van de zomer. Zomer staat voor jengelende kinderen, puistige pubers en van hormonen overlopende adolescenten, brokkenpiloten. Bij de herfst is het allemaal tot een beetje normale en prettige proporties teruggebracht. Kinderen zijn de deur uit, hooguit oppassen op de kleinkinderen wetende dat deze aan het einde van de dag weer bij pa en ma hun luiers kunnen volpoepen. Je bent inmiddels wel gewend aan je partner, het verderopishetgrasnoggroener heb je inmiddels wel achter je gelaten. Kortom herfst staat voor rust, redelijkheid. Als je nagaat dat deze periode zo ongeveer begint bij het vijftigste jaar dan duurt deze periode toch gemiddeld 30 jaar, lekker lang dus en gelukkig in deze tijd voor de meesten een leven met een goed kwaliteitskeurmerk. Zie Marietje, Truus, Gerda, Wim, Henk, Theo ja zelfs Bianca, lopen, werken en doen van alles wat maar mogelijk is. Vergelijk dat maar eens met dezelfde generatie van pak weg 50 jaar geleden. Gleufhoed, permanentje onder een hoofddoek, corsetten, verstelde pakken, gestopte sokken, kortom heel erg grijs. Lichamelijk waren de meesten ook niet top, gesloopt door het harde werken of het grootbrengen van vele kinderen en dat zonder vakantie, nee zelfs de vijfdaagse werkweek moest nog komen. Alle romantiek ten spijt, je was toen echt in de herfst aangekomen. En nu, we worden met z'n allen niet alleen ouder maar we blijven ook langer jong. Tuurlijk wordt het allemaal wat minder, maar dan ietsjes. Is dat vervelend? Dacht het niet, niet meer je PR najagen, voor velen geen gedoe met kinderen op school, geen zorgen maken waar en met wie je dochter nu weer uithangt, allemaal verleden tijd. OK degenen die wat laat aan de leg zijn begonnen mogen nog wat nagenieten. Een marathon op deze respectabele leeftijd, geen probleem blijkt maar weer. Hans, Theo als plussers hebben Bremen gedaan, vroeger ondenkbaar voor de meesten. Natuurlijk wil ik niet

eindigen zonder de winners, Willem, Marjolein en Karin enige veren te implanteren, gefeliciteerd, ook met het opgehaalde geld voor jullie gekozen Goede Doelen. Ik ben trouwens benieuwd wie van al deze marathonners verder gaat met de 42,.. km.

Voor eenieder, een mooie winter.  
Fijne kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar.

Ko



**DE REDACTIE VAN DE LANGE ADEM WENST**

**IEDEREEN FIJNE FEESTDAGEN!!**

## **CONTACTCOMMISSIE** december 2011

Veel Kariboos werden getroffen door het overlijden van Jan Koeleman, de echtgenoot van Jannie.

Jan was geen lid van de Kariboos maar wel een echte sportman die vanuit zijn sportieve en sociale instelling altijd behulpzaam was bij de activiteiten rondom onze jaarlijkse wandeltocht. We wensen Jannie, Arno, Raymond en Anneke heel veel sterkte de komende tijd.

Deze LA staat vol en bol van de activiteiten met Kariboos in de afgelopen tijd.

Bij de Pink Ribbonloop lieten veel dames 10 km lang zien dat de trainingen van Leo en Hans niet voor niets waren geweest.

Op een bloedhete 07 oktober bekroonden 45 clinicers hun maandenlange inspanning met een medaille en certificaat bij de Huttenkloosloop. Uit de evaluatie blijkt dat ze heel enthousiast zijn over onze clinics en dat velen graag lid willen worden.

Op dezelfde dag volbrachten Kariboos in Bremen en later in New York hun eerste marathon.

**Proficiat !** Lees hun relaas.

De wandeltocht op 23 oktober was een groot succes ; prachtig weer, prachtige routes, heel veel wandelaars uit alle windstreken en een prima organisatie door de oude en nieuwe wandelcommissie.

Wordt vervolgd in 2012 op 21 oktober.

Ook een groot succes was het weekend naar de Bergrace in Wageningen/Rhenen.

Prima hotel, moeilijke loop, prachtig weer, Behalve de grijze golf was ook de rijpere jeugd ruim vertegenwoordigd ... zie hun verhaal.

We hebben ons ook uitstekend vermaakt in het alcohol- en rookvrije sportcafe...

*daar aan het strand stil en verlaten...*

Met dank aan de organisatoren Thea, Wim en Jos.

In het kader van Hoffit, een gemeentelijk project om jongeren aan het bewegen te krijgen, hebben

Marjolein en Hanny aan een aantal basisschoolleerlingen op een speelse manier een looptraining gegeven.

De jeugd vond het erg leuk.

We hebben met de leid(st)ers veel zaken weer eens doorgepraat.

Belangrijk wordt het beleid voor de komende vijf jaar met betrekking tot de groei van onze vereniging en de leeftijd van ons overigens topfitte kader.

**Ook is unaniem besloten om in 2012 geen 5 km clinics te organiseren.**

We willen eerst de nieuwe leden 'met naam en toenaam' laten binnengroeien in de Kariboosstam.

Marjolein en Anoek gaan met ingang van januari 2012 met hun zaalgroep naar de prachtige gymzaal van de nieuwe Gijmink school.

We wensen hen daar veel succes.

De **nieuwe website** staat in de steigers, maar er moeten nog wel wat steentjes gevoegd worden.

De cc wil Jos Kuyper, Rob van Oeveren en Maaïke v/d Maat alvast hartelijk danken voor hun vakkundige inbreng !

### **Tweede kerstdag**

**Zie de uitnodiging voor de tweede kerstdag in deze LA.**

***De contactcommissie wenst jullie en jullie gezinnen hele fijne kerstdagen en alvast een gelukkig en sportief 2012 !***

Namens de cc,

Jan Haas



## Praoterieje oet de Achterhoek De Deerntjes (39)

“Ik heb maling an de mail” beste leu, “en dat brök mien op”. De deerntjes ligt te foetern dat ik d’er niks op oet doo. Maor waes no earlijk, ik krieg ne rolberoerte as ik zee hoe dat alles ons laev’n bepaalt. As ik de mail neet direct beantwoord reageert ze bits: “le hebt nog neet e reageerd, ik zit op oe te wacht’n, wi’j könt zo neet wieter!!” nölt ’t oldste deerntje. “Ik wist neet dat miene mening zo belangriek is” verweer ik mien, maor dat is mien smoesje um ’t beantwoorden zo lang mögeliijk oet te stellen. ’t Is neet mien ding die moderne media. Ze hebt ’t aover twitter, hives en facebook. Ik had d’er tot veur kort nog nooit van e heurd. Ze bunt mien an ’t bewarken en verdomd t’is ze gelukt. Ze hebt mien aan ’t e-mailen e kreg’n, maor ik zeg d’er bi’j, neet van harte. Het meeste gedoo met de deerntjes heb ik aover de mobieltjes, ze bunt d’er altied met an ’t spöll’n. Ai’j ze wat vraogt, heb ze nauwelijks tied van luust’rn, ’t is net of ze in een andere wereld zit. ’t Gaet allemaol snel en waor gaet ’t aover ’t hef geen bökske an: “Waar ben je nu?, Waar zit je, wie zijn er bij je?” zit ik ’t jongste deerntje pesterig oet te dag’n. Veur ze kan reager’n roept ze “ik moet even een tweet beantwoorden” en ik kiek naor boet’n en vraog mien af, “t’is toch gin veurjaor?” ’t Jongste deerntjen schudt met de kop en zegt: “vader, jij snapt d’ er ook ècht niets van, dat zijn snelle korte berichten, een korte boodschap of wat dan ook” en ze trekt een gezicht naor mien van, ‘hier valt geen eer an te behalen, ’t is trekken aan een dood paard’. Waor ik mien ok an arger is, dat veur ze de deure oet gaot eerst nog gauw effe’n de l-phone mot check’n of ze wat e mist hebt. Zelfs mooder zit meer achter de computer dan mien leef is. Elke keer vindt ze iets ni’jes oet, dan krig ze ’t in de kop, mot ze ’t naatje van de kous wet’n en mot ik heur help’n um dat ‘veurdelige’ dingetje te kop’n of iets te regel’n. Maor de honger van de deerntjes is nog neet e stild, zo most’n kost wat kost ne l-pad kop’n. ’t Wordt alsmaor gekker. Zelfs bi’j ’t eten könt ze neet van dat ding afbliev’n. Ze striekt ne kere met de vingertopp’n aover ’t scherm en daor flitst d’er weer ander beeld d’er veur. Dan wordt d’er op zo’n glaz’n toetsenbord wat in e tikt en met een paar klikk’n is ’t bericht weg. Eerst was de comput’r alles, toen mos d’er ne laptop bi’j kom’n. Nee, ene was neet genog. D’er mos d’er nog ene bi’j komn. Noo hef ieder zien ding en hebbe wi’j ne computer, twee laptops, l-pads en l-phones. En wai’j d’er allemaol met könt doon, Joost mag ’t wet’n . Ik heb de deerntjes e waarschuwd, dat gaet oe hande vol geld kost’n. ’t Mot altied ’t ni’jeste oet ’t

ni’jeste waen, en nao paar jaor is ’t apparaat hopeloos verolderd en olderwets. Ik doo an dee gekte neet met.

Zowel de deerntjes als mooder bunt met hun eigen dinge bezig en ikke dan, beste leu? Ik liek thoese ne toeschouwer van de al dat moderne gedoo.

Straks, beste leu, bun ik de enige in hoes wee niks neudig hef um met elkare te können praot’n, de deerntjes doorentegen communiqueert via moderne media zonder mekare an te kiek’n, dat neumt ze pas ne veuroetgang! Wat dunkt oe, beste leu, mot ik het ‘pad’ van de deerntjes volgen?

Gait



## Romige tomatensoep met komkommer

**Ingrediënten voor 4 personen:**

- 4 eetlepels slagroom
- 1 eetlepels groene pesto
- 10 gram boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- ¾ liter kruidenbouillon (van tabletten)
- ½ liter gezeefde tomaten (pak of blik)
- ½ komkommer, in kleine blokjes

**Bereiding:**

1. Klop de slagroom stijf en meng de pesto erdoor.
2. Verhit de boter en olie in een soeppan en fruit de ui.
3. Voeg de bouillon, gezeefde tomaten en komkommer toe. Breng aan de kook.
4. Schep de soep in kommen of diepe borden.
5. Verrijk de soep met een lepel pesto-slagroom.

## Hiep Hiep Hoera

Ja we bestaan nog. Wie? De Zondaggroep. Nee niet die van Leo, dat is de grote kudde; wij zijn de groep waar het allemaal begon daar aan de Borghoeksweg met Jan Bolink en zijn vrouw Gerda . Dan moeten jullie wel erg oud zijn zul je denken, dat is ook zo.

We hebben pas nog de vijfenzeventigste verjaardag van Marinus Vrielink gevierd, de oudste nog rennende Kariboe bij mijn weten. Zondagsmorgens waren we bij Marinus en Gerda uitgenodigd op hun erf aan de Deldensestraat. Marinus had een hardlooproute uitgezet en de goals stonden al klaar. Ja voetballen doen we nog steeds. Was het vroeger acht tegen acht, nu is het meestal drie tegen drie. Ja wat doe je eraan, geld om spelers aan te trekken hebben we niet, ze moeten wel uit zich zelf komen.[ Hou je van voetballen en hardlopen dan word je met open armen door ons ontvangen]. Nat bezweet van het lopen werd er aan de wedstrijd begonnen, aangemoedigd door het talrijke publiek. Marinus zijn zoon en kleinkinderen en af en toe kwam Gerda ook even kijken of ze de koffie al op kon zetten. Bij de stand 1-1 werd de wedstrijd gestaakt en moesten we binnen komen waar de tafel rijkelijk gedekt stond, zelfs de eieren ontbraken niet. Samen met enkele oud leden van onze groep, die spontaan kwamen binnen vallen, hebben we deze mooie morgen afgesloten met een drankje. Marinus en Gerda nogmaals onze hartelijke dank.

## De Zondagmorgengroep



## Jaarlijkse-donderdag-groep-fietstocht

Fietsen met de Kariboos, doet de donderdag-groep maar 1 keer per jaar. Hadden we vorig jaar een geweldige, zonnige dag. Dit jaar moesten we dat maar weer afwachten.

De organisatie lag in handen van Jannie en Jantien. Ondergetekende had op de kaart een route bedacht. Maar die moest natuurlijk nagefiets worden. Gelukkig was het plan dat ons gezin op fietsvakantie ging en er al een geleende tandem in de garage stond. Geprepareerd na een klein proefritje (met afvallende onderdelen en lekke band op de koop toe, we hadden dus een testrit-revanche nodig) een andere, goede testrit was dus noodzaak. Zo praat je de kinderen op een fiets! De route verkend, koekjes en drinken mee en als lokkertje een ijsje ergens op de route. En dan concludeer je dat er her en der misschien nog wat verbeterd moet worden, maar dat de basis goed is. Dus thuis weer aanpassen en tsja, dan moet er nog eens gefiets worden. Dus mams nog een keer allenig op de fietse en de 2<sup>de</sup> keer nogmaals het rondje afgebrand. Een kleine 3 uur, alleen water en een snelle appel mee. Goedgekeurd. Dan naar Jannie, om haar medeverantwoordelijk te maken, de hele prut om de deur geschoven, met ideeën erbij om cultureel of koffiematig stops uit te kiezen en het avondlijke etablissement te regelen, voor de afsluitende maaltijd.

En toen zelf op vakantie getogen. Bij terugkomst bleek de samenwerking vrucht te dragen. Alles eigenlijk geregeld. Dus nogmaals mensen verteld en gebeld en de aftrap voor de tocht was aan de orde: de dag der dagen was op 15 september gepland (heerlijk voor mij, zo kon ik onder een vergadering uit, "verplichtingen elders") en het weer???..., altijd afwachten, maar we hadden, net als 2010, weer mazzel.

10.00 uur verzamelen op het marktplein. Door het mooie weer en het gezeur dat diverse dames "niet eens de tijd hadden gehad om koffie te drinken voor vertrek", was de organisatie zo goed niet of op de flanken van de Bovenberg werd de eerste stop al gehouden, koffie/thee, natuurlijk met lekkers, in de vorm van een heerlijk stuk appeltaart. De zon was al volop aan het schijnen en het uitzicht goed. Enigste negatieve puntje was de opmerking van een aantal dames, dat nu het bankje weer in de schaduw stond. (Je kunt het tenslotte ook niet iedereen naar de zin maken, als organiserend comité).

Met een select gezelschap van 13 personen, beschenen door de zon en nauwelijks wind, was

het een prima dag. De route liep via de Borkeld en de Poppe, richting Laren. We maakten een omtrekkende beweging rond Huis Verwolde, alleen die dikke boom....???, dat bewaren we voor een andere keer. Anders werd het wel heel voorspelbaar allemaal.

Via mooie, grotere en kleinere fietspadjes, arriveerden we bij onze culturele stop. Het atelier van Laura Hilhorst, die ambachtelijk gebruikskeramiek maakt en verkoopt. Kenmerk van haar keramiek is de rode, ongeglazuurde voet. Mooie kleuren en natuurlijke beschildering.

Van daaruit naar de kaasboerderij voor alweer koffie met een mooi uitzicht. Door landerijen en kleine bospercelen fietsen we richting Markelo.

Sinds de laatste fietstocht, wordt er voor de laatste stop (een restaurant) een extra stop ingelast. Deze staat in het teken van zelfgemaakte wijn en andere alcoholica. Eigenlijk proeven we alleen maar een klein beetje. We nippen, zoals dat genoemd wordt. We beoordelen kleur, bouquet, "neus", en tenslotte strelen we de smaakpapillen, heel eventjes. We dopen als het ware onze tongen in een piepklein glaasje. Met een klein nootje erbij,....of zo. Alle aspecten van de drankjes en het leven passeren dan even de revue. Vreemd alleen, dat die proefflesjes altijd zo snel leeg zijn. Voor volgend jaar moet de voorraad weer worden aangevuld. Mijn eigen bijdrage bestaat uit "Sloe-gin", sleedoornpruimpjes-gin. (En daar de fietsende dames er benieuwd naar waren, hieronder het recept). En omdat die moeilijk te vinden zijn zou ik graag van jullie lezers horen of er nog meer goede vindplaatsen zijn van de sleedoorn pruimpjes, die erin verwerkt worden.

Pas na de laatste stop, sleurden we ons weer op de fiets en met vermoeide benen traptten we via een extra lusje, over spoor en kanaal, naar "de Viersprong", waar de lange tafel op ons wachtte. Lekker gegeten! En het was maar goed dat er niet teveel mensen waren, want wij vulden de ruimte aardig. Niet direct fysiek, maar vooral ook met geluid. Het was er opeens gezellig druk, zeg maar. Geheel volgens plan, werd het nagerecht op tijd geserveerd. De dames met plannen, konden zo op tijd weer naar huis. De diepenheimers werden uitgezwaaid, de rest toog naar Goor, waar de markelse onderweg afhaakte. Mooie dag, mooie fietstocht. En nu wacht ik op aanwijzingen, waar ik de bessen/pruimpjes kan plukken, want de voorraad is weer aardig geslonken.

En het recept???

500 gram sleedoornpruimpjes/sleedoornbessen

250 gram witte kristalsuiker.

1 fles gin.

bessen plukken en wassen, steeltjes eraf. Ik leg ze dan een paar dagen in de vriezer, om ze zacht te maken. Eigenlijk hoor je ze nl. met een tandenstoker of een speld in te prikken (ja, ja, duizend bessen of zo??). Dan alles in een pot, gedurende de eerste 2 weken elke dag omschudden, om de suiker op te lossen en vervolgens 2 tot 3 maand laten staan op een donker, koel plekje. De gin zal dan naar prachtig rood verkleuren en de wrange smaak van de rauwe bes is verdwenen. Daarna het vocht afvullen en opdrieken. De bessen zouden dan nog verwerkt kunnen worden tot taart- of toetjesvulling, maar er zit een erg grote pit in, dus dat doe ik nooit.

Dit is altijd een van die voordelen van lopen op de donderdagmorgen, lekker klein groepje en de jaarlijkse fietstocht als extra'tje.

Groeten Jantien



## In Memoriam

Na een afnemende gezondheid is onlangs mevr. Olydam overleden.

Bij de maandagavondgroep beter bekend als "tante Dieka" van de boerderij.

Sinds jaren mogen wij daar de fietsen en auto's op het erf parkeren en vanaf hier begint dan onze trimavond.

Tante Dieka was een hele gastvrije vrouw en ze vond de drukte die wij meebrachten rond het huis wel gezellig. Ook mochten we altijd gebruik maken van de schuur als er eens koffie meegebracht werd, en samen met Willem, haar zoon, kwam ze meestal ook even een kopje meedrinken.

Twee jaar geleden, toen ze 85 werd, hadden we een gedicht gemaakt en voorgedragen met een cadeautje erbij en daar heeft ze erg van genoten.

Ook als je vanuit de contactcommissie voor de kerst met een kleine attentie kwam, moest je binnengaan en zonder een glaasje van haar eigengemaakte boerenjongens kwam je de deur niet weer uit.

Ze was ook een nuchtere vrouw die vond dat je de dingen niet moeilijker moest maken dan ze al waren.

In het begin toen wij de auto's parkeerden, kreeg een van ons bij het wegrijden een jong katje onder de auto. Wij vonden dit natuurlijk allemaal heel vervelend en hebben toen tante Dieka erbij gehaald. Haar nuchtere commentaar vergeet ik nooit weer: "Goat noe allemoal mar noar hoes, aans word ie net zo koald as dee katte".

Willem, Gineke en de rest van de familie wensen wij veel sterkte bij het verwerken van dit verlies. En wij zullen tante Dieka in onze herinnering bewaren als een warme, gastvrije vrouw.

Namens de maandagavondgroep,

Anja Assink

## Bedankt

Graag willen wij iedereen bedanken die ons hebben gesteund na het overlijden van onze (schoon) moeder. Al die kaarten, telefoontjes en de persoonlijke condoleances, het voelt zo goed.

Jan en Anja Assink



## Geslaagd voor LT2 (looptrainer 2 van de KNAU)

Het heeft de nodige inspanning en uren gekost maar het is beloond. Beloond met het diploma Looptrainer 2, waarvoor ik op 13 oktober 2011 ben geslaagd.

Mijn dank gaat uit naar de cc van de Kariboes in het algemeen en naar Jan Haas in het bijzonder, die mij de mogelijkheid hebben geboden deze opleiding te volgen.

Verder wil ik een ieder bedanken die mij heeft ondersteund. Speciale dank gaat uit naar mijn praktijkbegeleider Marcel Oldenkortte voor zijn goede begeleiding. Maar zeker ook voor de mogelijkheid die hij mij bood om training te geven aan de loopgroep Kwikfeeters in Enschede. Bij ontbreken van een gediplomeerde hoofdtrainer bij De Kariboes heb ik daar het belangrijkste deel van mijn proeve van bekwaamheid "Het geven van trainingen" in kunnen vullen en mijn bekwaamheid en enthousiasme als trainer kunnen tonen.

Ronald Heij

## Hallo Kariboesleden

Hier even een berichtje van de Pink Ribbonloop zondag 25 september 2011 op de Campus van de Universiteit Twente (UT) in Enschede.

Voor het goede doel (borstkanker) lopen er weer veel dames mee van onze club.

Onder begeleiding van Leo, Hans, Wim en Jan zijn we goed klaargestoomd voor deze loop.

Er zijn moeder/dochter lopen, de 5 of 10 km lopen. Wij, de kariboesdaimes, lopen voor de 10 km. Vele donderdagen hebben we getraind in de regen, of onweer en dan dus een verkort rondje en dat was niet altijd even leuk. Nu gaan we op onze grote dag lopen om 15.00 uur in de heerlijke zon, maar waar wij veel bij zullen moeten drinken. Hoe raar zal dat zijn.

De meeste dames, die de Pink Ribbon ook vorig jaar al hebben gelopen, lopen onder leiding van Hans of Wim van een hoge 9 tot 11 of 12 in een hoog tempo de 10 km. De rest, waaronder ik, begint onder leiding van Leo of Jan met een 8 tot een kleine 9,4 in tempo de 10 km.

De grote dag is aangebroken en we mogen eindelijk de 10 km voor het goede doel lopen. Het is half 2 bij het inschrijfbureau op het Universiteitsterrein in Enschede als iedereen haar nummer en chip ophaalt en we ons verzamelen in de buurt van het parcours. De 5 km is net gestart en we moedigen enkele dames aan. Die hebben het al zwaar voordat ze bij de 3 km zijn, en dan moeten wij nog.

Na een snelle laatste plaspauze en een kleine warming up staan we midden in de meute. Drie, twee, een en weg zijn we... Het is warm, dus beginnen we langzaam, nou ja zeg langzaam, achteraf dus niet, want we liepen al achter de snellere groep aan en die liep 9,4. Op verschillende stukken van het parcours is het heerlijk lopen onder de bomen. Het is een mooi parcours en ik probeer een beetje te genieten.

Bij mij was het zwaar, ik had telkens een tweestrijd met mezelf: hou maar op, je kunt het niet, het is te warm, en aan de andere kant: je kunt het wel, je laat je team niet vallen, samen hardlopen is een makkie; Kom op! Dus ging ik door net als de rest van de dames.

Leo en Hans stonden bij het dweilorkest, ongeveer 500 meter (Leo's miles) van de finish. 2X kwamen we er langs en besproeiden ze ons

met water en gaven ons nog een laatste zetje.

Heerlijk zoals Leo en Hans dat kunnen, ook stonden er Kariboesleden aan de kant, Jan en Evelien Haas, Hans Pasmaan en Maureen Pots, heb ik zo gauw even gezien, maar ook onze mannen, familie en vrienden, die ons heerlijk aanmoedigden en ons moed inspraken. Ze waren stuk voor stuk heel trots op ons.

Henriette en ik liepen samen met onze handen omhoog over de finish in 1.05. Wat een heerlijk gevoel dat het was gelukt. De snellere dames waren toen al binnen, maar ook zij hadden moeite met de warmte.

Onze Ali kwam als laatste kariboesdaime over de finish en we klopten haar op haar rug, zo trots waren we dat ook zij het gehaald had.

Iedereen heeft het gehaald en dus kunnen we zeggen:

BEDANKT COACHES VOOR  
JULLIE GEDULD EN VERTROUWEN

Want mede door de goede voorbereiding van onze coaches hebben we de 10 km kunnen volbrengen.

OP NAAR EEN NIEUWE AANDAGING,  
MAAR LAAT ONS EERST EVEN BIJKOMEN.

Groetjes Ellen Smidt

N.a.v. Onze pink ribbenloop gaan we 13 oktober met de hele meute uit eten bij de Vennenbekken in Markelo.





## Van clinic tot Huttenkloasloop 1

De Huttenkloasloop, eindelijk was het dan zover! Maar wat eraan vooraf ging wil ik toch ook wel even kwijt.

Vorig jaar staan aanmoedigen, en toen tegen Jos gezegd misschien doe ik volgend jaar wel mee. Josefien gaf de tip om dan de winterdag al wat conditie op te bouwen, omdat mijn conditie nul komma nul was. Zo gezegd, zo gedaan en daar ging ik in november samen met Sabine mijn buurvrouw die ook de clinic wilde doen. Jongens wat viel dat tegen, ik dacht bij de eerste training toen ik op de helft was, is dit leuk? volgens mij ga ik dood! Maar toch doorgegaan met in het begin netjes elke keer trainen volgens schema. Maar ja als je niet zo sportief bent en je hebt een keer geen zin sla je over en komt de klad erin. Gevolg, toen dan eindelijk de echte clinic begon, conditie weer op nul, dus dat had ook weinig uitgehaald. Het echte werk ging van start op 25 mei, verzamelen bij het picknickveld om 19.00 uur. Daar stonden we dan met 50 deelnemers en gingen we van start, o,o,o, wat viel dat tegen, maar dit keer niet opgeven of geen zin, maar er voor gaan! Nou ik wil best wel weten dat het me regelmatig moeite kostte om te gaan maar de groep en de begeleiders en het thuisfront wist je dan toch wel zo te motiveren dat je elke keer weer van de partij was. Er waren drie groepen, en ik zat in de diesels en er moet er toch één de laatste wezen niet dan? Na twintig weken was het dan zover we hadden ons schema afgewerkt, de generale hadden we gehad en daar gingen we dan op naar Oldenzaal! Het was 2 oktober en heel erg warm wat het er niet makkelijker op maakte. Best spannend trouwens zo'n menigte en dan sta je daar met zijn allen klaar om te starten. En dan is het zover, de hele meute komt in beweging en daar ga je dan met zijn allen. Het is heel indrukwekkend om mee te maken, en ja iedereen haalt mij in maar dat mocht de pret niet drukken.

Ik heb er ontzettend van genoten van de hele vijf kilometer, en dankzij Leo had ik niet in de gaten wat voor afstand al afgelegd was. Hij laat de toeschouwers aan de kant voor je juichen, of de wave doen of een high five, en hierdoor leg je al lachend de kilometers af en heb je geen tijd om na te denken of het zwaar te krijgen. En natuurlijk ook niet te vergeten alle wijze raad die je van de begeleiders hebt gekregen tijdens de clinic, en waar je dan echt je voordeel mee kunt doen.

Ik kan nu ook zeggen : het heeft heel wat moeite en doorzetten gekost, maar nu ben ik zover dat ik toch doorga met hardlopen. Alle Kariboe mensen die zich hebben ingezet voor ons wil ik dan ook bedanken voor hun support, lekkere koffie met wat lekkers na elke training, en hun enthousi-

asme waarmee ze ons hebben gesteund tijdens de clinic en in Oldenzaal tijdens de Huttenkloasloop.

Op het moment dat ik dit schrijf ben ik al een tijdje aan het lopen bij de Kariboes, en wat dan gelijk opvalt is hoe hartelijk de mensen zijn. Je komt eigenlijk als nieuwe-ling in die grote groep en je wordt gelijk opgenomen dat is heel bijzonder, dat heb ik nog nooit meegemaakt bij wat voor vereniging dan ook. We mogen tot januari proefdraaien als nieuwkomers, maar ik weet nu al wel zeker dat ik ook een Kariboe wil worden.

Hetty Schreuder



## Hallo Kariboes

Ja we zijn er nog steeds de Nordic Walkers. Dit kunnen de zaterdagmorgen trimmers bevestigen.

We starten n.l. op de zelfde tijd en plaats. Wel zijn we altijd wat later terug, maar we worden steevast op de koffie "neugd". Dit wordt altijd in dank genuttigd.

Als het zo uitkomt, zorgen wij N.W. ook voor koffie. Voor wat hoort wat!

Onze groep bestaat momenteel uit zeven dames en een heer. De tweede heer loopt nog in de herkansing. Het gaat goed, al vindt hij dit zelf nog niet. We verwachten je wel terug want er wordt steeds naar je gevraagd!

De vierde zaterdag van de maand starten we op een andere locatie. Deze loop wordt wat langer. We zoeken een parcours uit in een wijde cirkel om Goor. Ieder van ons weet wel een mooie route en zo kom je vaak op verrassende plekken. Want Twente is nog steeds mooi.

Ook hebben we nog plek in de groep, ook voor heren!

De starttijd hoeft geen probleem te zijn want je komt op tijd en "fit" terug.

Je bent van harte welkom!

De Nordic Walkers

## **Van clinic tot Huttenkloasloop 2**

Het was april en wij waren op vakantie in Vietnam toen ik in een internetcafé het lokale nieuws in Goor aan het bekijken was via goorsnieuws.nl.

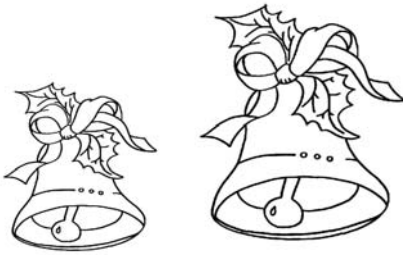
Daar viel mijn oog op een bericht van de Kariboos die net als in eerdere jaren weer een looptraining ging organiseren. In 19 weken 5 kilometer hard lopen was de strekking van het verhaal met als grote finale de Huttenkloasloop in Oldenzaal.

Nu moeten jullie weten dat ik al jaren heb geprobeerd om voor mijzelf te gaan hardlopen maar nooit veel verder ben gekomen dan een onregelmatig schema en zeker niet succesvol ben geweest in het lopen van afstanden die ook maar in de buurt van 5 kilometer kwamen. Dus ik dacht wat heb ik te verliezen en daarom vanuit het internetcafé in Vietnam maar direct ingeschreven.

25 Mei was het dan zover en de eerste training zou gaan beginnen, 10x 30 seconden hardlopen met tussendoor 1 minuut wandelen. Mijn eerste gedachte (in alle eerlijkheid) was hoe wij dan toch in vredesnaam over 19 weken op 5 kilometer zouden zitten als je begint met seconden hard te lopen. Maar daar heb ik mij in vergist, wel degelijk ging het schema in rap tempo naar serieuze afstanden toe. Ik denk dat we het toch met elkaar eens kunnen zijn dat de zomer in dit jaar niet veel voorstelde, maar bijna met geen enkele uitzondering was het alle woensdagavonden prachtig weer om te lopen, en de kop koffie die er steevast was aan het einde van een loop was echt de lekkerste bak koffie van de week. De datum van 2 oktober (de Huttenkloasloop) kwam dichterbij. Nog 1x samen een week ervoor een generale gelopen en toen moest het gaan gebeuren in Oldenzaal. 2 oktober was een prachtige zomerse warme dag. Ik heb de loop in Oldenzaal in 1 woord als "prachtig" ervaren. Natuurlijk hielp het weer mee, maar ook de algemene sfeer en alle enthousiaste mensen langs de kant van de weg maakten het tot een mooie ervaring.

Dit smaakte zeker naar meer en ondertussen ben ikzelf al aan het trainen richting de 10 kilometer. Ik denk dat ik namens alle leden van de groep spreek dat alle vrijwilligers van de Kariboos die ons al die weken hebben getraind en gesteund een geweldige pluim verdienen. Altijd vriendelijk en altijd iedereen helpen richting de eindstreep. Bedankt voor jullie inzet en voor wat mijzelf betreft ontzettend bedankt dat ik door jullie deze mooie sport ben gaan waarderen.

## UITNODIGING



DE CONTACTCOMMISSIE NODIGT  
JULLIE UIT OP ONZE 41 STE  
KARIBOES VERJAARDAG .....



... EN TEVENS DE GEBOORTEDAG EN  
PRESENTATIE VAN ONZE NIEUWE

### **WEBSITE**

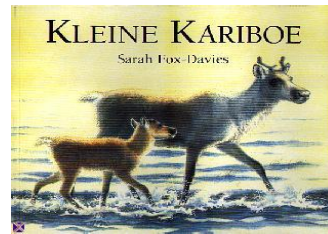
VANAF DAN WORDT  
[WWW.DEKARIBOESGOOR.NL](http://WWW.DEKARIBOESGOOR.NL) EEN  
WEBSITE EN OPGEVOLGD DOOR  
WWW.?????.NL

### **WANNEER ?**

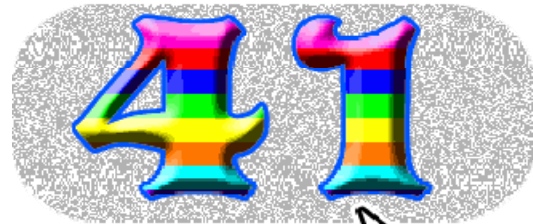
**TWEDE KERSTDAG  
26 DECEMBER 2011**

### **WAAR ?**

... VOOR ONS EEN WEET, VOOR JULLIE  
EEN VERRASSING !?!?



OOK DE 'NIEUWE' JONKIE  
KARIBOES ZIJN NATUURLIJK VAN  
HARTE WELKOM !



en nog steeds  
sexy, gretig, aantrekkelijk  
en rijp

**WE VERTREKKEN OM 09.30 UUR  
VANAF DE PARKEERPLAATS VAN DE  
OLIPHANT AAN DE IRISSTRAAT**

OP DE LOCATIE WANDELEN/ LOPEN WE  
EEN UURTJE MET DAARNA DE ALS  
VANOUDS GEZELLIGE NAZIT, NU MET  
DE FLITSENDE PRESENTATIE VAN  
DE NIEUWE WEBSITE

*JULLIE KOMEN TOCH OOK ?*

*DE CC WENST IEDEREEN HELE  
FIJNE KERSTDAGEN*



## De marathon van Bremen

Op een maandagavond in november 2010 zei Hans Pasma dat hij nog een keer de hele marathon wilde lopen. Ik zag dat ook wel zitten en zei: 'als jij gaat, dan ga ik met jou mee.' We hebben samen overlegd dat dit de marathon van Bremen zou worden, die gehouden werd op 20 oktober 2011. We moesten ons al opgeven in december 2010, want we gingen met de loopgroep 'Manhattan' die ieder jaar ergens in Europa een marathon lopen. Wim Welberg, Marjolein Poortman en de Haasjes lopen ook al jaren met deze groep.

Voordat je het weet is het juni 2011 en moest er fanatiek getraind worden om de 42 kilometer te volbrengen. Ieder weekend heb ik getraind op verschillende mooie plekken in Twente en daarnaast nog extra kilometers in de week rondom Goor.

Ik heb gelukkig geen blessures opgelopen, zodat ik het schema goed kon vasthouden. Tot de laatste week voor vertrek naar Bremen. Deze week bestond namelijk uit rusten, rusten en de koffer inpakken. We gingen op vrijdag 30 september met de bus naar Bremen. Ik werd uitgezwaaid door Anita en de kinderen en kreeg ook veel aanmoedigen en kaartjes van familie en leden van de Kariboos. 's Middags hebben we ons hotel opgezocht. Ik kwam bij Hans op de kamer terecht en het is best wennen met een kerel op een kamer. Gelukkig stond er een nachtkastje tussen de bedden. We gingen daarna nog wat eten en een paar biertjes drinken in de stad en we zijn ook nog naar een sportbeurs geweest.

Op zaterdagmorgen eerst een ontbijtje en daarna stond een gezamenlijk duurloopje op het programma. 's Middags hebben we een stukje cultuur opgesnoven in Bremen, wat heeft die stad veel te bieden. 's Avonds nog een koolhydraatrijke maaltijd genuttigd en daarna veel gerust en op tijd naar bed om zo goed mogelijk aan de start te staan.

Op zondag op tijd uit bed en eerst een goede maaltijd gegeten. Daarna hebben we ons voorbereid voor de start om 10.00 uur. Ik had genoeg eten en drinken mee voor onderweg en besloot niet te snel te starten. Aan de start nog even iedereen succes gewenst en toen begon de tocht van 42 kilometer door Bremen. Ondanks de warmte (25 graden) gingen de eerste 34 kilometer goed en toen begon de marathon voor mij pas.

Bij het knooppunt van 28 kilometer stond Karin Wuite met haar ouders (grote klasse!) om mij te

voorzien van nieuw eten en drinken. Bij 34 kilometer kreeg ik kramp in beide benen, vandaar dat ik van 34 tot 38 kilometer kleine stukjes gelopen heb en veel gewandeld. Vanaf 38 kilometer tot de finish kon ik alleen nog maar wandelen. Ik wilde de marathon uitlopen en geen blessures oplopen. Door de grandioze aanmoedigen van het Duitse publiek heb ik de finish gehaald in 4 uur en 49 minuten.

Als je dan over de eindstreep komt geeft dat zo'n goed gevoel, dat je de pijntjes snel vergeet. Ik was er al van overtuigd dat ik volgend jaar weer een marathon wilde lopen, waarschijnlijk in Athene of Lissabon. 's Middags eerst nog even een uurtje in bad en dan herstel je snel. Daarna hebben we gezamenlijk gegeten met 65 personen en de nodige biertjes gedronken.

Hans Pasma en Willem Ketting haalden mij de laatste kilometer nog in en hebben hun eerste marathon ook fantastisch afgesloten, evenals Marjolein, Jan, Evelien en Wim en de vele anderen, allemaal proficiat!

De volgende dag zijn we weer naar huis gegaan, waar ik ook nog feestelijk werd ingehaald. Daarna heb ik nog even meegehuppeld bij de maandaggroep. Het was een geweldige ervaring en het heeft vele uren trainen gekost, maar het was een geweldig mooi weekend. Ik loop nu alweer vier jaar met veel plezier bij de Kariboos, wat echt een geweldig leuke en spontane groep is.

Ik weet alleen niet wat de oorzaak van de kramp is geweest. Misschien ben ik toch te snel gestart of heb ik te weinig gedronken. Daarnaast ben ik nog wel benieuwd wat Hans met de grote pot vaseline heeft gedaan, die hij bij zich had. Het kamermeisje keek wel vreemd op toen hij twee kerels op een kamer zag met een grote pot vaseline. Hans, jij hebt nog veel uit te leggen en ik ben blij dat ik 's avonds weer bij mijn eigen vrouw kan slapen.

Groeten Theo Huistede



## De marathon Bremen 2011

### 2 oktober

Eindelijk was de dag van de marathon aangebroken, na een periode van 3 maanden vele kilometers getraind te hebben.

De temperatuur was 24 graden, zonnig en er stond geen wind. Iemand die hardloopt wedstrijden gelopen heeft, weet dat het dan zwaar wordt met die weersomstandigheden. Aangezien het mijn eerste hele marathon was ben ik zeer voorzichtig begonnen en kon tot ongeveer 30 km het tempo vast houden met veel drinken onderweg. Van 30 tot pakweg 35 km was het zwaarste stuk, dan kom je redelijk kapot te zitten, en je moet dan toch nog een heel eind. Vanaf 37 km kreeg ik enigszins weer wat ritme te pakken en dan komt het einde ook steeds meer in zicht.

Praktische problemen onderweg ook gehad, ik had van die gelzakjes gekocht, maar met bezwete handen trek je die K.... dingen moeilijk los en met de tanden was nog lastig, kom ik bij burgers langs die vriendelijk met bekers water langs de kant stonden, moet je in het Duits uitleggen dat je een schaar nodig hebt, dus: eine schere bitte und schnell!. Na een minuut komt die man terug met lege handen, ik zeg wo ist der schere, kijkt me aan en zegt oh ja of zoiets en komt met later met een mes aan maar oké goed bedoeld hè. Dat ik de snelste van de Kariboos was bij deze marathon verbaasde mij niets, alleen training is hier niet voldoende, het komt ook op mentaliteit en karakter aan dus.

Kijk en dat is in Hengevelde natuurlijk bovenmatig aanwezig, en ja dan kom je op een pijnlijk punt en dat is dat er geen mannelijke loper van de Kariboos uit Goor de hele marathon liep. Is toch opvallend dat Theo uit Wiene/Zeldam, Willem uit Stokkum en Hans uit Hengevelde dit wel doen, en dit alles om de naam van de GOORSCHER vereniging de kariboos omhoog te houden.

Vind op zijn minst dat deze 3 kampioenen een jaar geen contributie hoeven te betalen als beloning, let wel dan zijn de reiskosten er nog niet eens uit hè, dat zou wel het minste moeten zijn. De enigste echte kerel uit Goor was dus een vrouw: Marjolein Poortman geweldig, een voorbeeld voor al die te kort schietende mannelijke Gorenaren.

Let wel: al dat gelul over "het gaat om het meedoen en uitlopen" is natuurlijk absolute flauwekul, daar koop je niets voor dus. Het is een kwestie van presteren en de concurrentie voorblijven, en niets is mooier dan bij de finish te staan wachten met een grijns op je gezicht van oor tot oor, en de blik in hun ogen te zien als ze hun nederlaag voelen.

Ik citeer Jan Haas: 'Hans dit is een hoogtepunt voor jou'. Nou ik heb weinig hoogtepunten gehad die zo akelig lang duurden, maar dit terzijde. Vervolgens na de finish een paar glazen alcoholvrij bier en toen naar de massagetafel; tref ik een kerel met handen als kolenschoppen, en die begint me daar knippen de idioot, dus ik: ruhig an man. Zegt hij: locker hin legen, nou was blij dat hij er mee klaar was.

Maar al met al is de missie geslaagd en daar ging het uiteindelijk om, de beloning naar vele trainingslopen en menig zweetdruppel. Vervolgens die avond menige liters bier genuttigd, niet dat ik dit lekker vind, maar puur om in de morgen de tram niet om 6.30 al te horen die langs het hotel reden, prima hotel overigens. Klein grappig detail: ik sliep met Theo op een kamer, komt er 's morgens een poetsvrouw de kamer schoonmaken, terwijl wij op de kamer waren dus, staat er in de badkamer een pot vaseline om de tepels in te smeren voor de wedstrijd. Volgens mij dacht zij wat anders zo aan haar gezicht te zien.... maar goed loat gaan.

Hans



### **RECEPT: soesjestoren**

Nagerecht voor 10 tot 12 personen

50 kant en klare kleine soesjes uit de diepvries (ongeveer 2 dozen)

- 150 g suiker
- Zilverpillen

Leg op een mooie schaal een laag bevroren soesjes voor de bodem (tegen de tijd dat de toren klaar is, zijn de soesjes ontdooid). Veeg eventuele poedersuiker met een kwastje eraf. Meng de suiker met 3 eetlepels water in een pan met dikke bodem en breng dit aan de kook. Smelt de suiker al roerend met een houten lepel en blijf roeren tot een goudbruine karamel ontstaat. Houd de karamel warm op een vlamverdeler op een laag vuur. Doop de soesjes in de karamel en plak ze op de onderste laag. Ga door tot alle soesjes in de toren verwerkt zijn. Schep wat karamel in een stervormige koekjesvorm op bakpapier en laat dit hard worden. Schenk de rest van de karamel over de toren en garneer met de zilverpillen. Zet de karamelster er bovenop.

Bereidingstijd: ± 15 minuten

## Mijn eerste marathon

Samen met mijn vriendin (Ina) was het dan eindelijk zo ver: 6 november 2011 onze eerste marathon en ook nog voor een super goed doel: Kika! Zo speciaal, je leeft er 10 maanden naar toe en dan is het gewoon zo ver!

Om half 6 s'morgens vertrok de lopersbus. Na een uurtje waren we bij de start. Ik zal proberen te omschrijven hoe het was om op een soort evenemententerrein met ruim 45 duizend lopers te wachten op de start. Iedereen hield zich op zijn eigen manier warm, met poncho's, slaapzakken en oude kleding. Overal lagen, zitten en stonden groepjes lopers uit de hele wereld. Wij gingen zitten in het stro met een warmhoudfolie van de action! Heb ook nog nooit zo veel dixies gezien, die met het uur ranziger werden!!!! Maar ja, wat moet dat moet. Voor ons gingen als een paar waves van start, kippenvel wat mooi om alle lopers over de Verazzano-Narrows Bridge te zien!

Eindelijk kwam ook ons moment, snel nog een keer op een ranzige dixie en hup in het startvak. We wensten elkaar heel veel succes en het was onwerkelijk, hier hebben we alles voor over gehad om deze dag te mogen

Na weer een indrukwekkend moment: het volkslied van Amerika en LET'S GO!!!

De eerste kilometers was het zoeken naar het juiste ritme, ik wou zeker niet te snel van start gaan. Iedereen waarschuwt je hier ook voor. Al die lopers al die toeschouwers... Je moet er zelf gelopen hebben om te ervaren hoe het is. De verhalen die ik hoorde van lopers die mij al voor waren kloppen! Genieten is het belangrijkste vandaag.

Kort een verslag van mijn NYCM: Mijn doel was om zeer rustig te beginnen, al vond ik dit eerst heel moeilijk, ik ging zo langzaam voor mijn gevoel. Bij 10 km voelde ik mij nog fit, gelukkig maar, want we moeten nog zo ver! Bij 20 km ging het ook goed, had alles goed onder controle, het tempo en het eten ging volgens plan. Je voelt je een held... wat een enthousiasme langs de kant!

Bij kilometerpunt 25 zouden de mannen aan de rechterkant van de weg staan met uiteraard de schoolfeestvlag! De loper moet de toeschouwer als eerste zien, andersom is haast niet mogelijk. Volgepakt met mijn voeding voor het tweede deel van de race en na een zoen en de mededeling dat het super met me ging vertrok ik vol goede moet.

Druk kijkend in het publiek, ik zocht mijn ouders die speciaal voor mijn naar NY waren gekomen

om mij aan te moedigen... even niet meer met de gedachten er bij en baf daar lag ik plat op mijn... Gelijk zes mannen om mij heen en ik stond zo weer op de been en dacht alleen maar ik moet door, gelukkig dat kon ik ook!!! Maar mijn ouders heb ik niet gezien op dat punt.

Aangekomen bij het 30 kilometerpunt voelde ik mij nog steeds verbazingwekkend goed. Eigenlijk wachtend op de vrouw met de hamer begon ik aan het laatste stuk van de marathon! Ik voelde me sterk en ging als een speer! Genietend van het publiek, echt rijen dik!!!

Deze marathon is een groot feest!! Het goede gevoel bleef en ik ging de finish met vol vertrouwen tegemoet!

Aangekomen bij Central park, begint het aftellen van de laatste kilometers. En toen ineens zag ik mijn ouders tussen het publiek, gelukkig je zult maar helemaal naar NY zijn afgereisd en dan je dochter niet zien. Ik zwaaide, maar maakte geen tijd voor een praatje, ik moest en zal naar de finish! Totale gekte in het Central Park, wat een belevenis!!

En toen was de finish zichtbaar en ik kon er nog een sprintje uittrekken, tenminste ik had het gevoel dat ik vloog, of stonden mijn medelopers stil...

Één ding weet ik zeker ben zeer tevreden met mijn tijd 4.38.44 en de opbrengst van ruim €18.000,-- voor Kika!

Of er een volgende marathon komt is niet de vraag, maar wanneer en waar!

Lieve Kariboe-mensen bedankt voor jullie goede ondersteuning!

Karin Wuite



## Wageningen by night en day

Enkele dagen voor het "kariboeweekend" van 4 november heb ik aan mijn fiets verteld dat we samen naar de "bergrace by night" in Wageningen gaan. Het ijzeren ros schrok en spontaan liet hij de lagers uit beide achterwielen vallen. De Goorse monteur van Welzorg heeft na een telefoontje mijn fietscabriolet voor vrijdag 15.00 uur van gloednieuwe, soepel ronddraaiende lagers voorzien.

Snel de aanhanger achter de auto, fiets inladen, bagage in de auto stapelen en in een lekker rustig tempo naar Wageningen....met Gerrie als tomtom rij je (bijna) niet om, om.

Het wordt even ingewikkeld om op de hotelparkeerplaats te komen. De slagboom weigert omhoog te gaan, maar na streng toespreken van Gerrie kiest deze toch voor de verticale stand.

Het ontvangst comité staat al keurig te wachten. Twee sterke kariboekerels haken de aanhanger er af, ik laat Gerrie de auto leeg pakken en met de bagage de trap op zeulen. Ik bedoel maar....iedereen heeft zo zijn taak. Zelf neem ik de scootmobiel-buitenlift. Dan inchecken en liftend naar onze kamer. Uitpakken, .....de "klerenkast vol hangen, een kussen vol pyjama van Gerrie en dan weer naar beneden.

Wim Welberg zegt dat we om 19.00 uur verwacht worden in de eetzaal..... oké we proberen er aan te denken.

Gerrie en ik gaan op zoek naar een leuke eettent. Op de markt zijn genoeg etablissementen zelfs eentje met een verwarmd terras.....dus daar aanschuiven Prima eten en ons buikje vol! Vraag niet hoe het kan, maar we zijn op tijd terug in het hotel.

In de eetzaal is koffie met appeltaart. De Kariboe lopers zijn duidelijk herkenbaar....aan hun gympies. Gerrie, Johan Wolbers, Josefien Welberg en ik zijn kariboe-aanmoediging-toeschouwers (prima scrabbelwoord).

De grote groep "night-bergracers" vertrekken na instructies van Wim. Wij wachten nog tot 21.00 uur en gaan naar de finish, die in Ouwehands dierenpark is. Of deze finishplaats speciaal gekozen is om een enkele Kariboe te vangen; wie weet??? We vinden een prima plek dicht bij de finish. Het begint heel even te regenen, waarschijnlijk tegen het stuiven.

De eerste lopers komen onder luid gejuich langs. Groepen schoolkinderen persen er nog gauw een sprintje uit om voor de meesjokkende leraar over de finish te komen.

De eerste Kariboelopers komen er aan. Ilse Nollen en Josefien Schnieder. Zij hebben 5,6 km gelopen en komen nat van de regen en het zweet binnen. Nou wachten op de night tippelaars die de langere afstanden hebben gelopen. Aan Johan kun je merken dat hij vroeger boer is geweest. Hij ziet van ver de eerste kariboe kudde al komen. De volgorde van binnenkomst??? Op mijn leeftijd is dat moeilijk te onthouden; ze zijn allemaal binnen gekomen. We hebben voor iedereen blaren in onze handen geklapt en ze de laatste meters over de finish geschreeuwd.

Veel lopers zijn versiert met verlichting, de één met een buiklampje, de ander met aureool. Ze zijn goed zichtbaar by night.

De dames klagen over het donkere stukje onderweg, waar je geen hand voor ogen kon zien. De kerels hoor ik wat minder over het donkere steegje. Nou ken ik kerels die in het donker met een hond gaan lopen en met een kater terug komen.....of die hier bij zijn???

Nou nog samen binnen voor de innerlijke mens zorgen. Het is er gezellig, met live muziek en prijsuitreiking voor de snelste lopers. Er wordt veel gelachen, gedanst, gedronken (of een andere volgorde) Je zou niet zeggen dat ze vele kilometers gelopen hebben. Na de nodige en onnodige praatjes, natjes en droogjes gaan we tegen 2.00 uur terug naar het hotel. Omdat Gerrie en ik de laatste kamer op de derde verdieping hebben, leg ik mijn oor onderweg stiekem aan enkele deuren en merk dat Sinterklaas in aantocht is.....tenminste ik hoor de stoomboot ronken.

De volgende morgen om 9.00 uur ontbijt. Man, man wat uitgebreid.....heel anders dan thuis. Veel soorten brood, warme en koude drankjes, "ontiegelijk" veel beleg, eieren en jonge dames voor de broodnodige aanvulling. Iedereen een goede ochtend wensen en netjes vragen of ze allemaal goed geslapen hebben? .....en dan ontbijten.....da's het zelfde als thuis..... met de handjes.

Tegen 11.00 uur worden we verwacht in de zijsalon voor fietsinstructies. Van Wim krijgt iedereen het fietskilometerrouteboekje. Mijn fiets heeft duidelijk aangegeven niet verder dan 30 kilometer mee te willen.

Voor de "normale" kariboe zijn huurfietsen geregeld. Een overlevingspakket en euro's voor een borrel onderweg krijgen we mee van Thea.... en dan gaan we onder aanvoering van Jos Schnieder op weg. Leuke route, smalle wegen, een fantastisch mooie omgeving en prachtig weer. Na zo'n 10 kilometer even uitrusten, bij kletsen en lekker aan het water zitten. Het overlevingspakket naar binnen werken....en dan.....weer verder....tenminste dat is de bedoeling.....ik een leuke band.....sjonge sjonge mijn pech....ik heb een band meer, dus ook kans op meer pech. Gelukkig hebben we Jos Schnieder, Jos Kuipers en Harry Leeftink, drie geweldige bandenplakmusketiers in de groep. Maar zonder bandenplak valt er weinig te plakken en zonder pomp zelfs niks te pompen. Rheden ligt 200 meter verder op en dus sprint Gerrie er heen om de nodige middelen te halen. Even kijken waar het lek zit. Hiervoor gebruiken we geen Lekwater, maar Rijnwater. Of het daarom extra moeite kost het gaatje te vinden???. .....maar uiteindelijk het lekje is gevonden.

Inmiddels is Gerrie terug. Het pompen met een driekwartjespomp lukt niet. Harry snelt op zijn fiets naar een fietsenmaker in Rheden. Hij trekt zijn eerlijkste gezicht en krijgt een echte pomp te leen, waarna het zo geplakt en gepiept is. Iedereen is blijven wachten; "je merkt"; zoals Jan Haas 's-avonds treffend opmerkt "het scheidt toch een band dat kariboefietsen".

We vervolgen de route en de band blijft dicht; bedankt Jos, Jos en Harry. Nog even toosten op de goede afloop op de markt en dan 's-avonds is er een zeer uitgebreid stampotbuffet, met onnoemelijk veel vlees. Ik zit naast Johan en sjonge, sjonge wat kan die vre....selijk veel eten. Hij heeft volgens mij twee lintwormen, als de één eet slaapt de ander. Op een komische wijze haalt Jan Haas nog even de gebeurtenissen van verschillende Kariboe uitstapjes aan en bedankt deze organisatie met een fles wijn, waarna we met een goede bodem nog even de kroeg in gaan. We finishen bij sportcafé de Malle Molen, waar ze veel bier tappen in grote glazen. Er heerst een Wagenings Schoolfeest sfeer met gloepens veel onbekende meezing liedjes. De kleine kroeg wordt steeds voller en warmer.....en "doar kriej toch onmeunig völle dös van." Er wordt zelfs een kariboepolonaise ingezet rondom de vierkante tafels. Een vaste klant gaat op de bar staan en zingt ook een onbekende meezinger. We gedragen ons netjes, vrolijk uitbundig en zorgen voor een goede baromzet. Laat op de avond zeg maar vroeg in de nacht besluiten we weer richting het hotel te gaan.....voor sommigen is de weg terug wel lang

maar niet al te breed. Nu weer liftend naar de derde verdieping; hulpstukken en overige niet in bed te gebruiken gebruiks- en genotsmiddelen naast het bed plaatsen en maffen.

Het is al snel weer zondagmorgen.....en weer op tijd ontbijten. Veel kariboesen zitten er al en ik ga weer alles heel uitgebreid uitzoeken en door Gerrie op "mijn" uitgezochte tafel laten bezorgen. Ik heb het toch verschrikkelijk goed. Nog even napraten over de gezellige avond, uitchecken en afscheid nemen in de hal.

Wij besluiten er nog een gezellige zondag van te maken, rijden heerlijk rustig over de mooie Veluwe en gaan even kijken bij onze kleinzonen.

Thuis gekomen uitladen, alles op de juiste plek zetten en ons zelf op de goede plek leggen even nog nagenieten van een prachtig weekend en dan samen naast elkaar in slaap vallen.

Edu





Das nie verkeerd nie,

Er werd ons "de jeugd" gevraagd een stukje voor De Lange Adem te schrijven over ons gezellig weekend in Wageningen. Nou dat wilden we wel.

We zijn vrijdag middag tegen 14.00 uur vertrokken vanuit Goor, Diepenheim en Rijssen en na een goede reis kwamen we tegen 15.30 uur aan bij het hotel waar het ontvangst comité (Wim, Josephine en Thea) ons al stonden op te wachten.

Bij het inchecken kwamen we erachter dat we allemaal op een andere etage lagen, 2 op de 2e etage, 2 op de 4e etage en 2 op de 6e etage. Na onze kamerinspectie hadden we besloten dat we dit niet zo leuk vonden, dus weer terug na de receptie. Na wat geregeld konden we allemaal op de 4e etage terecht. Maar toen begon onze ellende met de deurpasjes, hoe vaak we terug zijn geweest om deze te laten activeren, ik weet het niet meer.

Na onze bagage een goede plaats te hebben gegeven zijn we Wageningen in gegaan om een hapje te eten, na wat na gevraagd kwamen we bij een hele goede pizzeria. Hier hebben we ook even om geestelijke ondersteuning gevraagd van Don Leo (via sms). Na een opbeurend bericht konden we er helemaal tegenaan. Om 19.00 uur was het verzamelen voor een kopje koffie en voor uitleg hoe de avond zo ongeveer zou verlopen. Om 20.00 uur zijn we weggegaan met auto's naar Rhenen waar we onze chip en startnummer konden ophalen. Met de bus zijn we teruggegaan naar Wageningen waar de start zou zijn. We konden kiezen uit verschillende afstanden n.l. 5,6 km, 7,6 km, 9,6 km, 11,6 km en 16,6 km de vrouwen starten ongeveer 10 minuten eerder dit om het tijdsverschil bij binnenkomst zo klein mogelijk te houden. Op de markt kregen we een leuke warming-up (Leo misschien iets om ook te doen?) Het werd wel erg spannend zo dat aftellen om eindelijk dan te mogen starten. De route was slecht verlicht vooral de laatste km, een bosweg waar eigenlijk alle waxine lichtjes zouden moeten branden. Er lagen keien op het pad en het was soms wel erg steil en zwaar. Maar de adrenaline begon weer te stromen op het moment dat je boven bent en het einde in zicht is. Geweldig. De tijd die we hebben gelopen, daar schrijven we maar niet over (is bijzaak!). Na ons bij de auto een beetje te hebben opgefrist zijn we het feest ingedoken. Tegen 1.00 uur hadden we het wel bekeken en zijn we met z'n 6en in de auto naar het hotel gegaan. Daar hebben we ons lekker gedoucht en met een paar flessen wijn en wat

nootjes en chocolade hebben ons teruggetrokken op 1 hotelkamer. Daar hebben we het ons gezellig gemaakt, de nodige praatjes gehad (en borrels). Tegen 3.30 uur zijn we maar eens gaan slapen.

Na een korte nacht zaten we tegen 9.30 uur aan het geweldige lekkere ontbijt (wat een keus). De overige Kariboesleden hadden ook een gezellige avond gehad, of in de stad of in de dieren tuin. Om 11.00 uur was het verzamelen voor een fietstocht van 30 km of 40 km of 50 km. Het weer was prachtig dus we besloten voor de 30 km te gaan. Na een stuk gefietst te hebben dachten we dat het wel tijd was voor ons lunchpakket (wat de organisatie voor had gezorgd). We zaten heerlijk aan de waterkant te genieten van de zon en de rust en de lunch. Toen we onze tocht wilden voortzetten bleek dat Edu een leuke band had, erg balen natuurlijk. Dus een paar mensen zijn Rhenen ingegaan om plakspul en een pomp te halen. Water was dichtbij, met een plastic draagtas werd water gehaald. De groep om te plakken was groot genoeg dus wij konden nog wat langer van het mooie weer genieten. Toen de band geplakt was en we dus verder konden hadden wij bedacht dat we eigenlijk wel weer naar Wageningen wilden om even te shoppen. Met z'n 5 en zijn we terug gegaan. De fietsen hebben we teruggezet, sleutel ingeleverd en toen de stad in. Heel gezellig, leuke winkels. Na enkele inkopen moesten we ook nog voor de inwendige mens zorgen zodat we 's avonds weer een gezellige avond op de slaapkamer konden hebben. Alle boodschappen waren binnen en toen op zoek naar een terrasje. Daar kwamen we de Kariboes tegen, allemaal achter een lekker drankje. Gezellig hebben we daar gezeten met elkaar, of de bediening het ook zo gezellig vond dat er zo'n grote groep zat, ik weet het niet. Daar kregen we het verhaal te horen dat Willem Schoterman de groep had verlaten om een paar kiekjes te schieten. De groep is doorgefietst en die kwam er pas achter dat hij er niet bij was toen hij uiteindelijk de groep in z'n eentje had terug gevonden! Terug in het hotel hebben we ons opgefrist voor 's avonds. Daar stond een heerlijk stampotbuffet klaar, wel 4 verschillende soorten. Hete bliksem, hutspot, boerenkool en zuurkool. Ook was er erwtensoep en bruine bonensoep. Het vlees was ook goed, zowel rund als varkensvlees. Nadien was er nog een toetje, dus al met al een goede complete maaltijd. Na de koffie zijn we naar de kamer gegaan om onze pyjama aan te doen. Weer met drank en wat te knabbelen zijn we onze pyjama party gaan voortzetten. De avond heeft niet zo lang geduurd dan de vorige avond maar ook erg gezellig, er zijn toch heel wat onderwerpen langs gekomen zo'n

weekend. Er is nog een grote groep naar de stad gegaan en hebben daar ook flink gefeest. Zoveel zelfs dat er mensen bij waren die de volgende ochtend geen stem meer over hadden. Na een goede nachtrust zaten we de volgende ochtend weer fris en fruitig aan het ontbijt. Tegen 10.30 uur hebben we uitgecheckt en rustig aan richting huis gereden. Als afsluiting van het geslaagde weekend hebben we nog een kopje koffie (met wat lekkers erbij) gedronken bij het AC restaurant bij Holten, en een ijsje gegeten bij de Mac Donalds. Daar zijn we uit elkaar gegaan, 3 richting Rijssen/Diepenheim en 3 richting Goor. De zondag is verder voor ons erg rustig verlopen eenmaal thuis was het erg lastig om de ogen open te houden. Die avond zijn we allemaal erg vroeg onder de wol gegaan om toch nog een beetje uitgerust de nieuwe werkweek te kunnen beginnen.

Wij bedanken iedereen, voor dit ontzettend gezellige weekend,

Fatma, Ellen, Dorien, Joke, Anita en Irma



## Jeugdclinic

Hallo, ik heb het ook heel leuk gevonden! Hieronder heb ik een stukje geschreven. Wij hebben hardgelopen op zaterdag. Het was mooi weer.

We zijn naar een bos gefietst en daar hebben we eerst gewandeld. En torn hebben we een klein stukje hardgelopen. En toen gingen we: touwtje springen en met een elastiek onze spieren rekken. Daarna hebben we een heel stuk hardgelopen.

Ik vond het heel leuk maar ik was wel moe!

Lennaert Broeknellis 8 jaar

## Jeugdclinic

Ik had me opgegeven via school voor een hardloopleiding van de Kariboos, ik ken deze club omdat mijn moeder (Astrid) hier ook hardloopt. Wij moesten zaterdag 12 november om 10.00 uur bij de Wiekslag staan.

We waren met een clubje van 5 en Marjolein en Hannie waren de leidsters.

We gingen allemaal op de fiets naar het picknickveldje, daar gingen we eerst een stukje wandelen en later een klein stukje hardlopen. Ook hebben we een parcoursje afgelegd met hoepels, springtouw en elastieken.

Hierna gingen we een behoorlijk stuk hardlopen, het was best zwaar maar wel lekker om zo in de bossen te hardlopen.

Hannie en Marjolein vonden dat we het erg goed deden, ze zeiden dat ik mooi rechtop liep.

Aan het eind kregen we wat te drinken met iets lekkers en gingen we weer naar huis.

Thuis heb ik een broodje gegeten en toen moest ik een hockeywedstrijd spelen en ook nog gewonnen.

Ik had dus een erg sportieve dag maar later 's middags kon ik bij mijn oma op de verjaardag lekker uitrusten.

Ik vond het hardlopen erg leuk en ga dit zeker vaker doen met mijn moeder !!!!

Groetjes,  
Noor Wending

## **Nieuwe website !**

Door onder andere het enorme succes van de 5-km clinics is het ledenaantal binnen de Kariboos behoorlijk gegroeid de afgelopen jaren. De tijden veranderen en vooral de hardloopgroepen worden groter en snel even surfen op internet naar de Kariboos Goor om te zien waar en hoe laat de training ook al weer begint hoort helemaal bij deze tijd.

Vooraf van onze nieuwe, jongere leden kregen we regelmatig de opmerking dat het wel een speurtocht is voordat je daadwerkelijk de informatie hebt waar je naar op zoek bent.

Gelukkig boden een aantal enthousiaste mensen zich spontaan aan om hiermee aan de slag te gaan.

In het voorjaar is een werkgroep gestart en zijn de grote lijnen voor een nieuwe website op papier gezet. Ons streven was om in januari 2012 de nieuwe website te lanceren.

Stap voor stap kwamen we dichterbij en in september was de website al on line.

Vervolgens moest er gewerkt worden aan de layout en ieder tabblad moest van informatie worden voorzien, een hele klus, maar vooral erg leuk om mee bezig te zijn.

Maar nu is het december...en de website is zo goed als klaar.

Volgens ons zijn we erin geslaagd een site te maken die voor iedereen goed toegankelijk is, en veel mogelijkheden biedt om informatie met elkaar uit te wisselen.

Net zoals met de Kariboos is gebeurd moet de site nog wel groeien dus we zijn 'on line' voor

alle opmerkingen en aanbevelingen van de leden.

De website wordt in de nabije toekomst *het* cluborgaan voor informatie en communicatie.

Na de kerstloop op tweede kerstdag zal de nieuwe website gepresenteerd worden dus dat is een reden te meer om een paar uurtjes gezellig met elkaar de 41<sup>ste</sup> verjaardag van de Kariboos te vieren !

Namens de werkgroep,

Joke Huuskes

**“Cint”**

“Olé, Olé, Olé, Olé, waarom zingen jullie niet mee”. Zo arriveerden luid fluitend en zingend zondag 4 dec. 2 “vreemdelingen” op de picknickplaats bij de “Friesche Berg”. Hier waren 42 Kariboes rondom de Picknick Tafel verzameld, 2 daarvan brachten een karikatuur van pakjesavond. Vermomd met skihelm, vlaggenmast, zonnebril, rode kerstloper, Unox muts, enz. daalden zij af. Met scheidsrechtersfluit en geroffel met de staf (vlaggenmast) nam de “Cint” het woord:

“Hij geeft niet wat, maar neemt wat van je af.  
 Heeft geen Piet, maar een Griet.  
 Komt niet met een boot, maar met een noot.  
 Doet niets in een schoen, maar vraagt poen  
 Gebruikt geen roe, maar zijn schoonmoe  
 Draagt geen mijter, want dat stoort de leider  
 Ook geen witte baard of een schimmelpaard  
 Elk dak is veel te glad, dus blijft hij op ‘t plat  
 Zijn Grote Boek is ook al heel lang zoek  
 Heeft daarvoor een alternatief gekozen  
 En op ‘t internet alles van jullie nageplozen  
 In deze stormachtige tijd  
 Zoeken wij nu even respijt  
 Op deze ontmoetingsplek met 40 mensen  
 Dat is meer dan onze leider zich zou wensen  
 Hij is (niet) te benijden  
 met vooral veel eigenwijze meiden  
 Zou hij alle routes wel kennen  
 voor al deze kakelende hennen  
 Zijn opleiding van 40 jaar geleden  
 Is op deze feminisering niet toegesneden  
 Hogere eisen en zwaardere diploma’s  
 Kunnen de aansturing hiervan de baas  
 Van oefenmeester A met dispensatie  
 Moet hij naar oefenmeester B met tractatie  
 Met een toets willen wij dit regelen  
 En zo zijn hogere niveau bezegelen  
 Met 4 antwoorden van het mondeling goed  
 Wordt hij dan Ritmeester van de groep  
 Bij een minder dan 4 goed prestatie  
 Wordt de donderdagmorgen groep zijn relatie

**Testfase:**

De assistente (“Griet”) neemt de test af  
 Zij leest de vragen om Don Leo door te zagen:

**Vraag 1**

Hoe heet deze plek?  
 Leo: “Mont Friezenberg”

**Vraag 2**

Welke zandweg voert hier langs?  
 Leo: “De Rijssenseweg.

**Vraag 3**

Waarom zitten er wildroosters in de routes?  
 Leo: Om Willem, die eens uitgleed .....

**Vraag 4**

Welke koeien grazen daarachter?  
 Leo: “Mooie koeien”

**Vraag 5**

Hoe onderscheidt men een stier?  
 Leo: “Aan zijn pier”

**Vraag 6**

Mag je hier rode kleding dragen?  
 Leo: “Alleen op 1 mei”

**Vraag 7**

Waarom gaat de route nooit naar “Dieka”?  
 Leo: “Jongelui die laat uit de disco komen  
 versperren de doorgang”

**Vraag 8**

Zitten er nog meer knelpunten in de route?  
 Leo: “Geen”

**Vraag 9**

Waar moet je kluunen?  
 Leo: “Bij de vlonders”

**Vraag 10**

Voor wie is het viaduct over de A1 bedoeld?  
 Leo: “Voor de jongelui, die ‘s nachts van Dieka  
 naar huis gaan”

De score stond op 4, precies genoeg voor het overhandigen van de notenhouten zweep, het symbool van de oefenmeester B.

“Cint” en “Griet” verdwenen van het toneel en vertrokken naar Alcudia, hun winterresidentie op het fraaie Spaanse eiland Mallorca.

Hierna volgden koffie en gebak en met Gerrit Leetink in de groep werd er gezellig nagedramd.

