

September 2011 Jaargang 34 nummer 3

Franse perikelen

Liggend op het strand, genieten Sietske en ik van de zon en de rust. Niet wetend dat een Franse familie met hond in aantocht was en een oogje had laten vallen op onze plek. Tja, het strand is van iedereen, het claimen van unsere keule laten we aan onze oosterburen over. Maar goed, de ogen gesloten, ons koesterend aan de zon hoorden wij la famille zich naast ons settelen.

ADHDend waanden zij zich alleen op de wereld. Het was augustus en Frankrijk-kenners weten dat een wat ander slag Frans volk vakantie viert dan in pakweg juli. Absoluut niet onaardig, maar nog meer op zich zelf dan Fransen sowieso zijn, het enige daar draait alles om en de rest zien ze nauwelijks. Maar goed de hond gedroeg zich heel Hollands, luisteren ho maar. Wij werden al vrij snel bezand door de speelse viervoeter. Het was een jong speels beestje, maar het strand is om op te liggen en niet om op te eten. La famille keek toe maar vond ingrijpen niet nodig, behalve een kleine meid dan, zij pakte de hond bij de halsband en sleepte Mia, zo heette de dader, naar haar plek. Maar Mia had de smaak te pakken, rende alle kanten op en dreigde uit zicht te raken. Daar waar de Nederlandse hondenbezitters tientallen keren vrijwel altijd tevergeefs kom hierrrr roepen, deden onze burens het met vien ici, vien ici, vien ici Mia, vandaar dat wij nu nog Mia in ons geheugen hebben. Na een uurtje was Mia moe, de heren waren aan het volleyballen en wij aan het dutten.

Wat ons op de terugweg weer eens opviel was het roekeloos motorrijden. Te beginnen met de kleding, overhemd dan wel T-shirt met daar onder een gewone (korte)broek, zelfs Franse motoragenten zie je zo rijden. Als je dan op de rondweg bij Parijs rijdt of stilstaat in een driebaans file, wijk dan niet af van je rechte lijn en steek niet je arm of hoofd uit het raam, want tussen de auto's scheuren slommend de motoren met snelheden van rond de honderd. Kamikaze, weliswaar zeer behendig sturend, maar gerekend over een aantal jaren is de afloop zeker, een advertentie bij familieberichten in een Parijse courant. Blik op de Weg is kinderspel met wat je daar ziet.

Ik had mij overigens voorgenomen om mijn looptraining in Frankrijk voort te zetten, voorafgaande jaren lukte mij dat vrij aardig, Het kwam er deze keer niet van, ik had geen zin om eerder op te staan. Half negen vond ik vroeg genoeg om rond negen uur boodschappen te gaan doen. Dit had wel consequenties, terug bij

de Kariboos werd ik geconfronteerd met gasten die in training zijn voor de marathon in Bremen: Hans, Theo en Willem, Marjolein heb ik niet gezien. Ik werd er moedeloos van, wat een snelheid, daar waar ik na de vakantie met moeite tien kilometer aflegde, gevolgd door vier dagen stijfheid, snelden deze heren gemakkelijk voort. Niet bij te houden en met een air van wat is nou tien kilometer? Gelukkig hebben deze lieden vrijwel unaniem besloten de zaterdagochtend niet mee te doen, te weinig kilometers. Als deze heren en dame zich bij komende loopevenementen meedoen, dan heb ik vast wel een verjaardag of moet ik bij tante op bezoek. Maar petje af voor hun inzet. Bremen, New York, Willem voor de Nierstichting, Karin voor KiKa en Marjolein voor Sailing Kids.....Succes. Ik hoop wel dat daarna, voor mijn gemoedrust, Hans, Theo en Willem snel de conditie gaan afbouwen.

Ko



Bericht van de contactcommissie

Arie Hofhuis

Arie heeft te kennen gegeven te stoppen als leider van zijn maandagavondgroep.

Het gaat goed met hem maar er komt na langer dan 25 jaar leider te zijn geweest een keer een punt om te stoppen.

De groep van Arie was nooit echt groot maar zijn trainingen waren ideaal voor beginnende of van ziektes en blessures terugkomende lopers.

Persoonlijk herinner ik me zijn prachtige routes in het Weldam.

Heel bijzonder: hoewel Arie altijd voornamelijk dames in z'n groep heeft is hij altijd heel goed gehumeurd...

Arie, hartstikke bedankt namens alle Kariboos voor al je tijd, energie en enthousiasme die je al die jaren aan de club besteed hebt. Je bent nog niet van ons af, we houden contact !

Lees ook Arie's verhaal in deze LA.

Zijn zelfstandige groep gaat op de maandag avond zonder leider verder maar uitsluitend voor informatie is Marijke Kerkdijk de contactpersoon.

Clinics

Bij het verschijnen van deze LA staan de clinic deelnemers bijna aan de start van de Huttenkloasloop. Een diepe buiging voor jullie, maar zeker ook voor de leid(st)ers en koffiedames. Zie artikel in deze LA.

Wandeltocht

Zie het artikel in deze LA en op de site over de wandeltocht op **zondag 23 oktober**. De wandelcommissie is al weken druk bezig.

Noteer de datum in je agenda en loop mee op deze vast weer prachtige tochten !

Cursus looptrainer

Proficiat : Ronald Heij heeft de door de Atletiek Unie georganiseerde cursus Looptrainer 2 met goed resultaat gevolgd. Dit bleek in praktijk een zeer pittige vooral op het leiden van recreanten bij atletiekverenigingen gerichte cursus te zijn. In overleg met hem en onze leid(st)ers bekijken we nu welke cursusstof ook heel goed bij onze loopgroepen kan worden toegepast.

Hoffit

In het kader van een project van de gemeente hebben we ons aangemeld voor een eenmalige loopclinic voor de jeugd in de groepen 7/8 en 1/2 van het voortgezet onderwijs. Zij zijn niet nu

onze doelgroep maar wel in de toekomst en als Kariboos helpen we graag mee om de jeugd in beweging te krijgen. We zijn heel benieuwd naar de aanmeldingen.

Veilig lopen

Het lijkt wel of een maand eerder vallende eikels de herfst aankondigen.

Dus 's avonds weer lopen over de harde weg met hesjes en lampjes.

Heel belangrijk zijn de veiligheidsaspecten die op het lopen in het donker van toepassing zijn. **Met nadruk vragen we lopers en wandelaars de**

aanwijzingen te lezen zoals die op

www.dekariboosgoor.nl **vermeld staan.**

Wedstrijden

De contactcommissie wenst iedereen veel succes en plezier bij de vele loopevenementen in Bremen, New York, Holten, Wageningen etc.

Onze Actieve Lopers, je ziet ze ook overal... !

Jan Haas

+++++

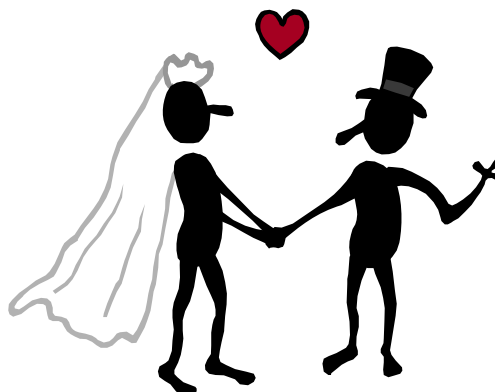
JUST MARRIED

De Kariboos feliciteren Rita Carbone en Rob van Oeveren van harte met hun huwelijk op 12 september. We wensen jullie heel veel geluk en een prachtige toekomst.

Nu Rita getrouwd is heeft ze geen last meer van die andere kerel, genaamd Huttenkloas.

Je kunt dan wel zeggen: ze zijn geknipt voor elkaar, maar hopelijk krijgt Rob niet de baard er af.

Uit eigenbelang hopen we dat Rob aan de site van Rita ook nog tijd heeft voor onze site!



Praoterieje oet de Achterhoek De Deertjes (38)

“Wat veul ik mien beroerd” beste leu, “’t löp d’er mien dunne deur, kramp in de boek, piene in de kop en de hele tied ’t geveul dai’j mot overgeav’n.” De deertjens hadd’n zich dat an e zene en hadd’n ne diagnose e steld.

Ik heurde ze overlegg’n in de kökken, ‘hoogberaad’ zozeged.

Ze wilt besliss’n wat good is veur vader, “vader mòt dit, vader mòt dat.” Vader mot helemaal niks, ze mot mien met röste laoten. Weer zo’n kramp, ik gooi ’t dekbedde naor achter’n en vleege as ne speer naor het toilet. Met hoge druk word ik verlost van al weer ne bak dunne drap. Ik grüzel d’er van, t’ is neet an te zeen, wat ne smurrie en trek ’t toilet deur. Toen ik van ’t toilet af kwam, werd ik met ongeloof begroet deur de deertjes en moeder. ’t Jongste deertje had de hand veur de mond en zei “oh, kijk vader eens, er moet direct een dokter komen, hij ziet lijkkleek, “Kiek maor oet, vader, ie dreugt helemaal oet” reep ’t oldste deertjen, “ie mot good drink’n,” en moeder begeleidde vader naor de slaopkamer. Ze schrokk’n, want ze hadd’n in jaoren vader neet zo zeek e zeen.

De dokter werd al van de wiete op e wacht en e briefd waar hee al zo op mos lett’n. Oet de reactie van de dokter kon ik opmak’n dat hee meer moeijte had met de vrouwleu as met mien as patient. Bovendien was veur mien de oetkomst gin verraasing. “Buikgriep” constateerde de dokter, “ie könt d’er ’n dag of veere aardig van slag wez’n, maor daornao krabbel ie wal weer op.”

Toen de dokter vertrokk’n was, kwam’n de èchte adviezen.

Op de eerste plaatse vond’n de deertjens dat de dokter zich te gemakkeluk van af had e maakt. Nog geen vief minuten was e binnen wes en hee was al weer met de nooderzon vertrokk’n. Ze war’n d’r niks wiezer van word’n. “Dat had ik oe al veuraf kunn’n zegg’n” zei ik nog, maor de deertjens gav’n daor geen acht op en praekten met moeder gewoon wieter. Toen kwam’n de eet- en drink adviez’n: ’t jongste deertjen adviseerde drankjes op basis van biologisch gekweekte kruiden met ’n stoppende werking en werkzame voedingsbestanddelen. ’t Oldste deertjen heel ’t op droge crackers en groene thee en ’t meest nuchter was moeder: “ie mot voorlopig niks ett’n, de darm’n mot tot röste kom’n en vanaovond maak ik oe ne beker runderbouillon.” ’t Jongste deertjen had ’t internet d’er op nao slag’n, maor

zette zich weer af teg’n de medicatie. ’t Mot zo natuurlijk mogelijk en kon neet nao laoten omgezonde leefstijladviez’n mee te gev’n. Mooder kent dee stokpaardjes van heur wel en leet heur heur eigen geloof belieden. ’t Oldste deertjen hangt d’er zo’n betj’n tussen in: van de ene kant nuchter en praktisch, van de andere kant sprak heur de kritische en idealistische benadering van ’t jongste deertje ok wal an.

Ze trokk’n de deure achter zich dichte en ’t overleg verplaatste zich naor de kökk’n. De discussie ging aover hoo gezond wij leafden, en wat wal en neet good is veur de menselijke geest en lichaam. ’n Diskussie, beste leu, dee mien bevattingsvermog’n te baov’n gaet en in miene omstandighed’n al helemaal neet te volg’n is. Ik weet wal dat een nuchtere inbreng node e mist wordt. Maor, beste leu, d’er was een geluk bij ’n ongeluk: “Zeek waen kan in zo’n geval ’n oetkomst betekenen!”

Gait



Clinicers op weg naar de 5 km

Op 26 mei begonnen we met 55 gemotiveerde, maar toch ook wel huiverig voor het onbekende, dames en (een paar) heren aan de 5 km clinics. In 19 weken naar 5 km hardlopen!

Ook voor de leiders is het elk jaar weer een verrassing hoe de groep zowel op sportief als sociaal gebied acteert.

Na 16 clinics kunnen we vaststellen dat we met een letterlijk en figuurlijk 'goedlopend' team de finish gaan halen. We zien een wekelijks toenemende conditie en enthousiasme; dit team kan afzien maar ook elkaar stimuleren en genieten van de gezelligheid en de koffie als beloning.

De 'derde' training wordt druk bezocht en de loopjes van 3 en 4 kilometer zijn bij het verschijnen van deze Lange Adem vast en zeker door alle aanwezigen volbracht.

Onze organisatie wordt ook steeds professioneler. Net als Co Adriaanse kan onze hoofdtrainer met een gerust hart in zijn (overigens wel erg lange) vakantie de trainingen overlaten aan zijn assistenten.

De in de routes opgenomen Kariboeshouvels moeten de bikkels harden voor het valse plat en de Oldenzaalse 'berg' die de Huttenkloasloop tot een pittige kuitenbijter maken.

Als leiders vangen we van veel deelnemers op dat de broekriem aangehaald kan worden, de energie toeneemt tot op bijna ADHD-niveau en er spontaan onderlinge loopgroepjes ontstaan. We hebben er dan ook alle vertrouwen in dat de generale van 5km op woensdag 21 september iedereen een goed gevoel en zelfvertrouwen heeft gegeven.

En dan, **zondag 02 oktober**, de Huttenkloasloop over 5 km.

Voor de vijfde keer, het eerste lustrum.
Start en finish: Oude Markt in centrum Oldenzaal.
Starttijd : 13.10 uur. Muzikale warming-up, om 12:40 uur bij de start.

Er zijn geldprijzen te winnen voor de eerste vijf vrouwen en mannen.

De clinicleiders hebben echter besloten dat de gewonnen bedragen besteed worden aan een rondje voor al onze deelnemers ...maar sinds we meedoen is hier nog nooit iemand dronken van kunnen worden.

Zie voor meer informatie : www.Huttenkloasloop.nl

Hoe je ook loopt in Oldenzaal, geniet van de finish op de Oude Markt waar ongetwijfeld man/vrouw, kinderen, (o)pa, (o)ma en de buurvrouw je zullen toejuichen voor deze fantastische prestatie. Geniet lekker na op een terrasje in de gezellige ambiance en wees trots op jezelf en je collega's dat **je in de afgelopen 19 weken grenzen verlegd hebt !**

In de dagen daarna is er geen clinic meer, misschien wel een beetje sprake van ontwenningsverschijnselen.

Echter, als je een Kariboe wordt kun je bijna elke dag lopen in groepsverband, in de regen, in het donker, bij dwarrelende sneeuwvlokken, bij volle maan, in mist en wind, behalve bij onweer.

Een heel groot woord van dank zonder namen te noemen aan alle (hulp)leid(st)ers, die al die maanden met heel veel enthousiasme de clinicers van een gevarieerde warming up, rek-en-strek, looproutes en cooling down hebben voorzien ! Een heel groot compliment ook voor al onze 'koffiedames' die al die weken gezorgd hebben voor koffie met koek; niet meer weg te denken bij de clinics en heel erg gewaardeerd door de deelnemers.

We wensen iedereen heel veel succes in Oldenzaal en wees trots op jezelf dat je dit project volbracht hebt met elkaar.

Schrik niet als je de dagen erna wat koortsig bent, dat komt door besmetting met het loopvirus !

Namens de cliniccommissie:
Jan Haas



Mijn Kariboetijd van 1973 tot 2011

Ik wil op deze manier mijn belevenissen van al die jaren enigszins via het toetsenbord op papier zetten i.v.m. het beëindigen van actieve inspanningen binnen de groep.

Waarom ik dit doe?

Ik ben in november 2010 geopereerd aan mijn strottenhoofd, dit heet dat ik nu "gelaryngectomeerd" ben.

Het ademen gaat nu niet meer via de neus, mond, maar via een stoma in de hals.

Ik dacht vol goede moed weer met trimmen te beginnen omdat ik me lichamelijk prima voel maar dat is behoorlijk tegengevallen.

Het ademen via de stoma tijdens het hardlopen vergt toch te veel inspanning.

Ik heb in het ziekenhuis nog wel voorlichting gehad van een gelaryngectomeerde, die me waarschuwde wel rustig alles weer op gang te brengen. Deze man is voorzitter van de patiëntenvereniging NsvG. Bij deze vereniging in Utrecht heb ik mij aangemeld als vrijwilliger voor 1 x in de week, in eerste instantie bij hulp voor het verzendklaar maken van bestellingen van hulpmiddelen voor gelaryngectomeerden en misschien later als patiëntenvoorlichter.

Daarom heb ik besloten met trimmen te stoppen, hoewel het me zeer doet "mijn maandaggroep" te verlaten.

Nu iets over mijn jaren bij de trimgroep zoals ik die beleefd heb.

Jennie en ik zijn in 1971 in Goor komen wonen en om iets aan de conditie te doen en de omgeving te leren kennen heb ik me in 1973 aangemeld bij de Kariboos.

Die startten toen nog aan de Borghoeksweg onder leiding van Jan Bolink.

Later zijn dit de 4 startpunten rondom Goor geworden: picknickveldje, Bomans, Weldam en Herikerberg.

Eerst waren het voornamelijk heren en ook Gerda Bolink maar zo langzamerhand groeide de groep met dames en heren.

Hierdoor werd besloten om vaker per week te gaan trimmen op zondag, maandag, woensdag en zaterdag.

De zaterdag onder begeleiding van Krik de Rooy en later Leo Olthuis, daar zijn intussen ook de nodige leiders bijgekomen.

De maandag en woensdag waren dat voornamelijk dames die in de wintermaanden de gymzaal in gingen (Rozenstraat, Gijmink, Laarschool en Wiekslag) voor de nodige buikspieroefeningen en balspelen.

Na het afscheid van Jan Bolink heb ik samen met Gerrit Waanders, René de Zwart en Henk Hartgerink de damesgroepen bij toerbeurt onder onze hoede gekregen.

Omdat Henk en ik allebei onze werkzaamheden in wisseldienst hadden is in 1987 de donderdagmorgengroep ontstaan, voornamelijk dames met soms een heer; deze groep wordt nu geleid door Lies Timmerhuis en de gymgroep door Marjolein Poortman.

Al deze activiteiten werden en worden, aangestuurd door de contactcommissie. Wat ik persoonlijk de sterke kant vind van de vereniging is de onderlinge sociale betrokkenheid naar elkaar toe.

Het motto van "NIETS MOET, ALLES MAG" dat onze nestor Jan hoog in zijn vaandel had staan is vandaag de dag nog belangrijk binnen de groepen.

Een leuke belevenis was de dropping, we werden gedropt in de driehoek tussen Diepenheim, Gelselaar en Geesteren op het kruispunt Markveldsedijk en Binnendijk.

Routebeschrijving mee met cryptische omschrijvingen. Na lang lopen kwamen we in Geesteren bij Baan aan. Laten we maar eens binnen kijken of we goed zijn en ja hoor, daar zaten al veel Kariboos te wachten maar de organisatie van die avond ontbrak. Toen kwam de twijfel, zouden we toch verkeerd zijn. Ja hoor, na bellen met het thuisfront bleek dat we bij de Mölnhofte bij Diepenheim moesten zijn. De organisatie ritsel de toen auto's om ons op te halen. Na een lekker stampotbuffet en de nodige verhalen wat we verkeerd gedaan hadden keerden we moe maar voldaan naar huis terug.

De laatste jaren heb ik de "kleine" maandaggroep geleid die Marijke Kerkdijk overgenomen heeft i.v.m. mijn ziekte.

Ik wens deze groep en de gehele KARIBOEKUDDE nog veel trimplezier en gezondheid toe.

Arie Hofhuis

Kariboescross

Onlangs waren Evelien en ik bij een 'loopwinkel' voor nieuwe schoenen (...het werden voor haar overigens de blitse paarse zoals de maandaggroep wel weet)

De verkopers in dit soort zaken zijn vrijwel altijd zelf lopers van behoorlijk niveau. Onze man vroeg bij welke club we liepen.

" De Kariboescross, daar heb ik jaren geleden meegedaan aan de cross en nog eens een tas met boodschappen gewonnen..., wat een leuke loop en wat een fantastisch mooi parcours...waarom bestaat die loop niet meer ? "

Door gebrek aan belangstelling, niet alleen van buiten maar ook van binnen de vereniging, stonden de inspanningen van de vrijwilligers voor het organiseren in geen verhouding meer tot het aantal deelnemers.

Een crosscommissie heeft daarna nog wel een conceptplan voor een loop gepresenteerd maar de toenmalige contactcommissie vond dit plan gezien de ervaringen uit voorgaande jaren te ambitieus voor een vereniging als de onze.

Een aantal jaren geleden werd de Twente- loop voor Kariboescross-leden en hun familie georganiseerd: een estafetteloop over zo'n 30 km waaraan door ploegen van bijv. zes lopers werd deelgenomen.

Op een zondagmorgen, informeel in een ludieke sfeer met een leuke nazit bij de Kievit. Een paar keer is deze loop echt een succes geweest maar wegens gebrek aan belangstelling kwam er een eind aan.

De contactcommissie is van mening dat we ons moeten blijven inspannen om evenementen als onze wandeltocht en cross jaarlijks op het programma te houden.

We kunnen er niet omheen dat in de huidige tijd :

- in het algemeen de animo voor deelname aan een evenement tanende is.
- er veel meer loopjes worden georganiseerd dan vroeger, bijv. crosscompetitie van o.a. AV Goor.
- er een toenemend gebrek aan vrijwilligers is in het verenigingsleven.

Desondanks wil de cc graag in het voorjaar van 2012 een loop organiseren met als kenmerken :

- geen wedstrijdloop met officiële tijdwaarneming etc.
- deelname door Kariboescross en familie c.q. burens.
- gezellig randgebeuren.

Idee van een aantal jaren geleden:

Estafetteloop (zonder horloge) in teams van bijv. zes maal 5 km waarbij het team tevoren de totale tijd inschat. Het gaat niet om snel of langzaam maar om de beste benadering van de totaaltijd. Aangezien we door de clinics van de afgelopen jaren veel 'jonge' leden erbij hebben gekregen hopen we natuurlijk zeker ook op belangstelling van hun kant !

Een activiteit voor de kinderen mag daarbij zeker niet vergeten worden.

Voordat begonnen wordt iets te organiseren wil de cc eerst peilen of voor een dergelijke of anders opgezette loop animo is.

Stuur daarom svp een mailtje of bel even als je enthousiast bent :

- om mee te doen aan zo'n loop
- om mee te helpen organiseren
- en/of een idee hebt voor een ander soort loop of het randgebeuren.

We staan open voor leuke ideeën !

Dus : mail of bel naar

janenevelienhaas@hotmail.com

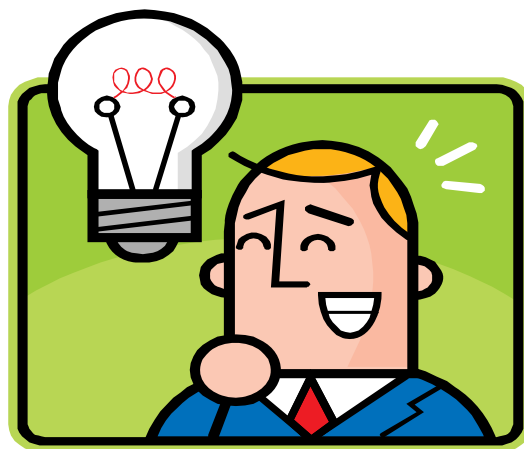
tel. 274877 of

fam.schnieder@home.nl

tel. 274702

Alvast bedankt !

Jan Haas



MOANDAGOAVONDREVUE

Zo, de vekaansies zit d'r veur de meest'n weer op en dat betekent weer de droad oppakk'n woar ie 'em hebt loat'n ligg'n. Het grote uur U nadert veur oonze marathonlopers, begin oktober Bremen veur Hans Theo en Willem en doarnoa in november New York veur Karin. Hoo 't Willem vergeet kunt wie iedere wekke leez'n in het Hofweekblad, doar deelt hee zien wel en wee met de hele Hof van Twente. Hoo 't Hans en Theo vergeet mut wie op de maandagoavond heur'n. 't Lik d'r op dat 't allemoal wa geet lukk'n. Theo is d'r al zo wiet met dat hee op maandagoavond vanof hoes kump loop'n, vervolgens de training van Henny of Evelien ofwerkt en dan met Mathilde in de auto terug mag. Dit hoolt in dat Mathilde gedwung'n is iedere maandag te komm'n, um buurman Theo weer bie hoes of te zett'n. En Hans, ach hee geet mooi achter de rest an. Behalve as hee alleen veurop loopt, wil 't wa 'ns mis goan, want luuster'n wat de juffrouw oetlegt is d'r neet bie. En aj dan op nen viefsprong stoat, muj toch mar weer wocht'n tut de meute d'r an kump um oe de weg te wiez'n. Muj de klep mar 'ns dicht hool'n as Henny wat oetlegt! Dat geldt trouwens ok of en too veur sommige dames. Bie de lange ofstand'n wil 't ok hier wa 'ns mis goan. Alhoewel, het kan ok bewust wezen. Met Lies als aanvoerdster gung d'r 'n koppel van 5 Kariboos deur de Kusterskoele. Noe zij deenk'n, wat maakt dat oet; mar 't was nen maandag dat het openluchtspel wodd'n op'evoerd. Vlak veur aanvang kwaam'n doar opeens van achter oet 5 rendier'n an dee parmantig dwars deur de koele gung'n um vervolgens via de kassa de koele weer te verloat'n. De toeschouwers in opperste verbazing achterloat'n. "Was dit noe 't begin van de veurstelling?" "Mut wie hier ok al veur klapp'n?" 't Applaus hebt ze echter neet meer 'eheid. Later was op Maarkels Niejs te leez'n dat d'r 'n verrassend optreed'n had plaatsvund'n in de Kusterskoele; mar dat de artiest'n onbekend waar'n. Ondanks 't slechte zommer hebt wie 't toch aardig dreug kunn'n hool'n. Zelfs de leemkoel'n in 't motorcross parcours stond'n neet altied vol water.

Dat hebt wie natuurlijk weer 'eweet'n. Henny kon 't neet loat'n um d'r oons weer deurhen te jaag'n. Wie hebt trouwens toch oons best de leste tied wal 'edoan. De parcours dee deur Henny en Evelien wordt oet'ezet bint neet veur de poes. Wie kriegt zo heenig an 't idee dat ze allebei met wat frustraties zit woar wie op maandag veur mut

blood'n. Wie mut mar 'ns met Wim en Jan um de toafel of ze 't in hoes wa op de rit hebt. Misschien mut d'r wa 'ns 'eproat wodd'n. Op 't moment is d'r veul oaverleg neudig want d'r bint d'r heel veul jeurig de kommende tied. En ze wilt allemoal trakteer'n, ze zit mekaar al in 't vaarwater. Dat belooft echt nog wat veur de kommende wekk'n, de gemiddelde leeftied wordt weer op'eschroefd. Mangs kuj ok wa vernemm'n dat leu oalder wordt. Ze goat dan onderweg op de lange ofstaand vaker "zitt'n", wat tut gevolg hef dat ze de autosleutels verleest. Lang leve de mobieltjes, Johan kan komm'n vanoet Hengevelde met de reservesleutels zodat alle kleding tenminste oet 'n auto kan word'n 'ehaald. Goddank wist Willemien nog woar ze had 'ezitt'n en vond ze de sleutels terug. Noe hef ze 'n speciaal sleutelbuulke op 'n boek hang'n woar alns in met geet. Of dat allemoal good geet lees ie de volgende keer.

Noe krieg ie allemoal de groet'n van

Jannoa.



Recept pompoensoep

Ingrediënten

- 1 <http://www.kookjij.nl/pompoen> pompoen
- 1 1/2 1a 2 uien
- 2 tl [rozemarijn](#)
- 1 l tuinkruidenbouillon
- 1 bakje creme fraiche

Bereiding

Pompoen schillen en in stukken snijden. De schil kan weg, de pitten kun je eventueel nog roosteren.

Bouillon in soeppan bereiden. 1 Liter water, 2 bouillonblokjes. Stukken pompoen en ui in de mixer en goed hakken.

Bij de bouillon voegen en 40 minuten zachtjes laten koken.

Ik doe nu alles in de blender om een mooie gladde soep te krijgen en nog even terug in de pan. Creme fraiche er bij en je kan serveren. Ik houd van wat extra creme fraiche, zure room kan ook.

Op smaak brengen met peper en zout of tuinkruiden aromaat (groene flesje).

Herfstwandeltocht Kariboes

In de laatste Lange Adem van vorig jaar, heb ik geschreven, dat dit jaar de tocht voor het laatst georganiseerd gaat worden. Maar op de jaarvergadering in maart gingen er stemmen op dat dit toch wel erg jammer zou zijn. Spontaan hebben Grietje Bron, Wilhelmine Wolbers, Thea Struik en Evelien Haas zich aangemeld om de wandelcommissie te versterken.

Wij (Riki van Dam en ondergetekende) zijn daar erg blij mee. Begin september gaan we mensen benaderen voor hulp op de dag zelf voor het uitzetten van de routes en assistentie op het startbureau.

Je kunt je hiervoor ook spontaan opgeven bij één van de commissieleden.

Wij nodigen verder alle leden uit om deel te nemen aan de wandeltocht.

Gerrie Hoek

UITNODIGING

Op zondag **23 oktober a.s.** organiseert trimclub "Kariboes" haar jaarlijkse herfstwandeltocht. De wandeltocht, waarbij een keuze gemaakt kan worden over drie afstanden, gaat deze keer door landgoed "Het Weldam".

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

Voor de 30 km. is de start tussen **9.00- en 10.00 uur**

Voor de 20 km. is de start tussen **9.00- en 11.00 uur**

Voor de 10 km. is de start tussen **10.00- en 12.00 uur**

Sluiting startbureau 16.30uur

Inlichtingen over deze prachtige herfstwandeltocht: Riki van Dam tel. 273719

Een jaar na dato...

Waar blijft de tijd!! 't Is al weer een jaar geleden dat 's nachts het hele huis vol Kariboes zat, stond en liep vanwege het feit dat ik 50 werd. Eerst kijk je er een tijd tegen aan, dan is het zover en nu al weer een jaar geleden.

Waar blijft de tijd!! Ik zie nog zo Willem Schoterman met het plastic tasje van de slager angstvallig onder de arm geklemd rondlopen, en maar kijken of hij hond Boris kon ontwijken. Deze arme ziel zag en rook echter geen slagerstasje want hij was compleet de kluts kwijt met al die hardlopers die niet met hem gingen hardlopen.

Deze week het gedicht nog maar eens gepakt en gelezen en dan breekt je het klamme zweet weer uit hoe je in het zonnetje bent gezet. Oef!!

En dan denk je weer; wat ben ik toch blij dat ik lid ben van zo'n geweldige club. Waar iedereen voor elkaar klaar staat, hetzij met woorden of alleen met een gebaar. Hoe tegenwoordig de "nieuwe lichte" zich vermengd met de "oude garde", de vanzelfsprekendheid en de spontaniteit waarmee dit gaat doet mijn Kariboehart sneller kloppen. Geweldig om te zien hoe de "relatief jongeren" en de "relatief ouderen" met elkaar omgaan, samen lopen of samen komen aanfietsen, het maakt allemaal niet uit. Hoe er spontaan met verjaardagen getraakteerd wordt, of wanneer iemand 1 jaar lid is. Bij geboortes van kinderen en kleinkinderen, en dit alles onder het motto: niets moet, alles mag.

Waar blijft de tijd!! Dat we bang waren dat we zouden vergrijzen en nu zulke geweldige nieuwe leden in ons midden hebben die volgens mij het Kariboegevoel al helemaal met zich meedragen.

De tijd vliegt; het Kariboegevoel blijft!!

Anja Assink



Tourgevoel

Wat rest zijn de herinneringen, de vakantietijd gaat zo snel voorbij, een echte zomer was er nauwelijks, en op een grijze morgen in september heb je in ieder geval nog iets om van na te genieten.

Een vroege vakantie in mei bracht al de nodige regen en lage temperaturen, maar ook verschillende mooie dagen.

In Carcassonne was het zelfs warm toen we de middeleeuwse vesting bezochten.

Half juli, weer thuis in Goor, begon het weer te kriebelen: met een klein tentje en de racefiets achterop de drager naar Briançon, waar 3 touretappes voorbij zouden komen. Van de 7 dagen daar waren er ook 2 volledig verregend. Een bliksembezoek aan de Goorse "Bocht 7" in de Tour de France bracht aan het licht, dat het met de Schoolfeestvlag en bijbehorende tent(en) heel goed gaat. De daar aanwezige min of meer bekende Gorenaren (plm. 25), die een weeklang op de flanken van de Alpe d'Huez kampeerden, werden door de plaatselijke pers geïnterviewd en hadden de volgende dag een hele pagina met grote foto's in de "Dauphiné Libéré".

Ondertussen was het in Goor ook nog geen vakantieweer. De kariboetrainingen waren af en toe heel nat, maar de "Clinics" hebben er niet onder geleden. Naar ik begrepen heb gaan begin oktober plm. 40 lopers tijdens de Huttenklaosloop in Oldenzaal hun "Tour" verrichten. Er gaan daarnaast nog andere Kariboës van start, o.a. op de halve marathon, met de Tankenberg en de heuvels van De Lutte best wel een "Tour" om het goed uit te lopen.

Ik wens alle lopers veel succes en hoop samen met hun aan de start te staan.

Groeten uit Goor,
Willem Schoterman



Marathondebuut !

Vrijdag 30 september vertrekt een bus vol lopers (m/v) en supporters van loopgroep Manhattan naar Bremen om daar op zondag 02 oktober de halve of hele marathon te lopen. Van de Kariboës gaan mee Wim en Josefiën Welberg, Marjolein Poortman (met Jan), Theo Huistede, Hans Pasma, Willem Ketting en Evelien en Jan Haas. Wim, Evelien en Jan doen de halve en Marjolein, Theo, Hans en Willem lopen de hele marathon. Marjolein is al gehard in marathons, maar voor de heren is dit hun **marathondebuut!**

Ze hebben een uitstekende voorbereiding gedaan met heel veel kilometers dus ze mogen vol vertrouwen aan dit avontuur beginnen. De laatste kilometers zullen ongetwijfeld zwaar zijn maar denk dan aan de euforie van het finishen. Ik weet niet hoe het in Bremen is maar ik herinner me van Berlijn en Keulen dat bijna het eerste dat je na de finish ziet de bierkraan is...op dat moment om letterlijk en figuurlijk van te kotsen. 's Avonds in de kneipe zullen echter de grote pullen er best ingaan; de koolhydraten moeten immers wel weer op peil gebracht worden.

Een marathondebuut geldt zeker ook voor Karin Wuite die op zondag 06 november de ING New York City Marathon gaat lopen; Karin heeft over de marathon en haar sponsoractie al eerder in de LA geschreven. Ook Karin heeft, vaak samen met LG Manhattan, enorm veel kilometers getraind dus ook met haar komt het zeker goed. Karin, probeer ook onderweg te genieten van alle emoties, culturen en aanmoedigingen van miljoenen mensen langs het parcours bij deze nooit meer te vergeten marathon in deze geweldige stad.

Hopelijk is voor haar en Willem niet alleen de marathon maar ook hun sponsoractie voor goede doelen een succes geworden.

Ik wens iedereen heel veel succes en zie met spanning jullie verhalen in de volgende LA tegemoet !

Jan Haas

Ademhalen zonder nadenken

Vaak gestelde vragen bij onze clinics :

- hoe moet ik bij het lopen ademen zonder buiten adem te raken?
- moet ik door de neus inademen?

Vooral bij het beklimmen van de flanken van onze berg is er behoefte aan lucht.

In Runners World van februari 2008 kwam ik een artikel tegen dat misschien wel het beste antwoord op die vragen is.

'Bij het hardlopen moeten enorm veel spieren werk verzetten met als belangrijkste de hartspier. Vooral beginnende lopers zullen merken dat de zuurstofvoorziening aan al die spieren nog niet in goede harmonie gaat; de ademhalingscadans is er nog niet met als gevolg hijgen en soms zelfs hyperventileren.

Als je langer loopt komt er een moment dat het automatisch gaat. Er wordt wel gezegd dat het goed is om diep adem te halen om meer zuurstof binnen te krijgen, maar het bloed is al voor 100% verzadigd met zuurstof. Bij het hardlopen werkt dat zelfs tegengesteld omdat het middenrif en andere spieren dan ook nog meer zuurstof gaan vragen. En dat is nou juist de zuurstof die de benen zo hard nodig hebben.

Je kunt daardoor terecht komen in een vicieuze cirkel.

Kortom : ga lekker lopen en laat je lichaam het zelf maar uitzoeken; dat kan het heel goed !

Vaak gehoord: je loopt goed als je onder het lopen nog kunt praten. Nu wordt er bij de Kariboes so so niet veel geteut.... maar ook dat is een betrekkelijke stelling.

Natuurlijk is het zo dat je onder het lopen niet zo buiten adem moet zijn dat je geen woord meer kunt zeggen, maar de zuurstof voor het voeren van gesprekken kun je beter later stromen naar de loopspieren dan naar de kaakspieren.

Probeer dus zelf de weg hierin te vinden die het beste bij jou en je lichaam past.

Jan Haas

ALS HET ONGELUK IN EEN KLEIN HOEKJE ZIT

ZIT GELUK DAN IN DE REST *Looje*