

December 2012 Jaargang 35 nummer 4

Daar gaan we weer,

Sneeuwalarm, code oranje dus nog net geen rood, hetgeen het einde der tijden zou inluiden. Kranten, tv, internet beloofden Siberische omstandigheden. Het zou bar en boos worden, megafiles, sneeuwduinen en afgevroren wintertenen. Dorpen in Friesland en op de Veluwe zouden onbereikbaar zijn. We werden alom geadviseerd om thuis te blijven en vooral niet de weg op te gaan, want ook al had je winterbanden, het zou Russisch roulette worden. Het advies om voor een maand winterblikvoer in te slaan ontbrak er nog net aan. Toen de Apocalyps zich aankondigde middels enige sneeuwvlokje aan het zwerk, vloog bij menigeneen de adrenaline omhoog of kregen zelfs pubers last van opvliegers, opwinding. In mijn lokaal grepen leerlingen naar hun smartphone. Op mijn vraag deze dingen op te bergen kreeg ik verontwaardigde reacties. Het thuisfront moest toch worden ingelicht over het naderend onheil en of zij konden worden opgehaald. Mijn lokaal kijkt uit op het schoolplein en om vervelende communicatie tussen binnen en buiten tegen te gaan zijn de onderste ramen niet doorzichtig, het was daarom dat een meisje paniekerig vroeg hoeveel sneeuw er nu al lag. Na enig springwerk kon ik haar melden dat nog niet alles wit was. In Groenlo had het Marianum bij voorbaat al leerlingen en personeel vrij gegeven; stel je voor dat je door een laagje sneeuw zou moeten lopen, fietsen of autoen, je zou wel eens kunnen uitglijden. Alsof zo'n school een grote geriatrie afdeling is. Bussen besloten al proactief, sorry voor dit woord, lijndiensten uit de vaart te nemen. Het moet kortom niet gekker worden, normale zaken als een sneeuwbusje in december, eventueel vergezeld met een beetje wind is toch vrij normaal, OK misschien niet voor ons superduo NS-ProRail, maar Henk en Ingrid zouden dit toch echt tot het Nederlands erfgoed moeten rekenen. Tegenwoordig worden we overal voor gewaarschuwd, we moeten overal op anticiperen. Help Sinterklaas komt met die Zwarte Pieten, racist, uitbuiters, koloniaal, dit moet niet mogen. Help de Kerstman komt, die volgevreten obesitasser, die ons alweer aanzet tot geldsmijterij. Nieuwjaar, 2013 wordt een rampjaar, de bezuinigingen worden dan echt voelbaar, het gaat erin hakken. Gelukkig hebben we tussendoor het door de Maya's voorspelde einde der tijden, dus met een beetje geluk gaat alles daarna aan ons voorbij. Negativisme, bangmakerij overdrijving hebben we in NL tot kunst verheven, zo is nergens op deze aardkloot het consumentenvertrouwen zo laag als bij ons.

Deze dagen zijn toch bijzondere dagen. Stel dat het eens een nacht flink gesneeuwd heeft, laten we zeggen een metertje of zo. Goed de kans dat dit gebeurt is even groot als de kans dat een Delta dijk het begeeft, ongeveer een keer in de 10.000 jaar. Maar OK je kijkt 's ochtends uit je slaapkamerraam en ziet een prachtig dik wit tapijt, je auto is vrijwel ondergesneeuwd. Fantastisch, licht uit kleren uit en onder de dekens. Mijn advies trek gelijk even de telefoonstekker eruit, sorry gebruik voor deze ene keer de uitknop van je Iphone, geen gebel naar en van je werk, je bent letterlijk en figuurlijk ondergesneeuwd. De koelkast goed gevuld de cognac fles nog halfvol, ze bekijken het maar, je hebt nu je eigen Huis party. Vroeger als scholier maakt ik iets dergelijks wel eens mee tijdens de winter. Ik moest met de bus naar school in Utrecht, de (Amsterdamse) straatweg was toen nog een klinkerweg. Bij ijzel werd deze spekglad. Als wij dan bij de bushalte stonden, keken we hoopvol in de richting van Loenersloot, of de bus alsjeblieft niet zou komen en ja als deze na een uur er nog niet was dan gaven we ons zelf ijzelvrij. Lekker naar huis en met vriendje Ben koffie drinken en een beetje kaarten, fantastisch. Weliswaar lag er zo nu en dan een NBM bus in de sloot, maar dat was nooit ernstig. Trouwens ook heel mooi om te zien hoe twee grote takelwagens zo'n bus uit de sloot trokken, gebeurtenissen om nooit te vergeten. Dit worden toch prachtige dagen, moeder Stoker is nu al aan het experimenteren voor de kerstmaaltijd die wij hebben met het jongere spul. Pa mag in de aanloop optreden als keurmeester, niet verkeerd, deze jongen is zeer kritisch en keurt niet zomaar een gerecht goed. Ik adviseer mijn kokkin dan ook toch eens dat andere recept te proberen en anders vermeld ik dat een kerstdiner wel gevarieerd moet zijn. De aanloop naar de kerstdagen zijn voor mij al feest. O ja, ook de wijnkaart moet nog samengesteld worden, ook die taak moet zorgvuldig door mij uitgevoerd worden, toch even bij Gall en Gall langsgaan. We moeten inderdaad leren denken in mogelijkheden, in kansen. Recessie, crisis? Voor de klant gaat dit betekenen dat deze eindelijk koning wordt, verzekeraars hebben ineens het woord maatwerk gevonden. Sterrenrestaurants worden betaalbaar of hebben zelf een afhaalservice. Kinderen juichen weer als het gaat sneeuwen en gaan bij ijzel schaatsen op straat. Dus het worden vast fijne feestdagen,

Groeten en al het goede voor 2013.

Ko

CONTACTCOMMISSIE

Hoor de wind waait door de bomen,
hier in huis zelfs waait de wind...

Nou, dat laatste gelukkig niet maar terwijl ik dit schrijf is het stormachtig en vraag ik me af of de goede Sint morgen wel zal komen als hij 't weer zo lelijk vindt - bis. Was hij een Kariboe, ja dan kwam hij zeker wel...want die komen altijd opdagen, ongeacht het weer.

Even wat (peper)nootjes van de afgelopen periode.

Wandeltocht

De wandeltocht van 21 oktober was een succes. Voor de eerste keer werd gestart vanaf Monte Bello, het weer was prima en de tochten over onder andere de Borkeld kregen veel waardering van de wandelaars. Door concurrentie van andere evenementen was de deelname wel wat kleiner dan de vorige keer. Complimenten voor onze wandelcommissie en ga zo door.

Leidersvergadering

Op 31 oktober hebben we een avondje gezellig bijgepraat met (bijna) al onze leid(st)ers. In geen enkele tak van sport of groep bleken er problemen te zijn. De loopgroepen hebben de groei vanuit de clinics qua logistiek en integratie goed kunnen opvangen. De leid(st)ers waren onveranderd enthousiast en we hebben dan ook alle contracten verlengd voor onbepaalde tijd...

Namens alle Kariboës : bedankt voor jullie geweldige inzet !

Hulpleid(st)ers

Op zondagmorgen 04 november heeft Frans Koevoets van RunToDay Hengelo aan onze hulpleid(st)ers een erg interessante en leerzame loopclinic gegeven.

Ook bij de koffie na afloop werden aan Frans nog veel vragen gesteld.

Wij zijn erg blij met onze assistenten en deze clinic zal zeker nog vervolgd worden.

Clinics – 5km hardlopen

In overleg met de leid(st)ers is besloten om in mei 2013 weer 5 km clinics te organiseren. Nadere berichten daarover volgen te zijner tijd.

Clubkleding

Er is veel enthousiasme voor clubkleding.

De commissie is druk bezig om met een leverancier een goede selectie te maken en komt binnenkort met meer informatie.

Ook kunnen we dan wat zeggen over een sponsor.

Loopreis

Met onze 'loopreiscommissie' willen we de mogelijkheid van een hardlooptour in 2013 bekijken.

NOTEER ALVAST IN DE AGENDA

De **jaarvergadering** 2013 wordt gehouden op **woensdag 27 februari** om 20.00 uur bij Buddy's. Wegens groot succes wordt de **Fun Run** in 2013 geprolonged en wel op **zondag 14 april**. De Fun Run commissie zal in de volgende LA en op de site meer informatie hierover vermelden.

De CC wenst iedereen hele gezellige kerstdagen, een knallend uiteinde en alvast een heel gezond, gelukkig en sportief 2013

Namens de CC,
Jan Haas



*Konijnen en hazen
hopen met kerst op Pasen
Anoniem*

Medekariboos,

Langs deze weg wil ik iedereen hartelijk bedanken voor alle blijken van medeleven in de vorm van condoleances, kaarten en telefoontjes na het overlijden van mijn moeder. Rob en ik vonden het hartverwarmend.

Yvonne Albinus.

Bedankt.

Wat hebben we hier in Goor en omstreken toch een geweldige Kariboefamilie!! Naar aanleiding van een buikoperatie hebben we zoveel belangstelling; o.a. ook aan kaartjes, telefoontjes en bezoeken gehad dat dit mijzelf wel overdonderde. Dit deed me erg goed, ook al loop ik sinds het voorjaar niet meer hard. Op het moment wandel en fiets ik weer; komende week nog even voor controle bij de arts, maar het herstel gaat goed! A.s. week begin ik weer therapeutisch een aantal uren per dag te werken, dus dit komt ook wel weer goed. Nogmaals bedankt allemaal, we zien elkaar wel weer!

Hartelijk groeten van Wynanda Veehof



Medailles in Zorgcentrum Stoevelaar.

Ik heb laatst mijn medailles eens geteld, die ik gewonnen heb met hardlopen. Sta nu op 22 stuks, met als pronkstuk die ene van de hele marathon in Bremen.

Ik weet natuurlijk niet hoeveel er nog gaan volgen, maar ik hoop nog verscheidene.

Ik moest laatst mijn dochter ophalen bij 't Stoevelaar en zat daar even in de hal te wachten. Ik bedacht mij, dat er in Hengevelde geen verzorgingshuis is, dus het kan maar zo zijn dat ik daar ooit terecht kom.

Ongetwijfeld zullen daar dan te zijner tijd ook andere leden van de Kariboos zitten.

Ik heb mij voorgenomen om als het zover is dagelijks met een medaille rond te rijden in mijn rollator of what ever on wheels.

Ik kan op dit moment dus al bijna om de 2 weken een andere medaille dragen, of ik pak een onderscheiding van de carnaval, het verschil zien die oudjes dan toch niet meer.

Wat ik hier eigenlijk mee zeggen wil, is dat dit maar zo werkelijkheid kan worden in de toekomst! En dus wil ik het denken wakker maken van de kariboos leden, die nu nog fit zijn en in staat zijn om ook medailles te behalen, en dus later niet jaloers hoeven te zijn.

Vooraf laten het in dat opzicht afweten, kan met de haarkleur te maken hebben, gebrek aan intelligentie, niet verder nadenken dan de neus lang is, naïviteit of het is hun niet verteld.

Aan de andere kant zegt die haarkleur ook niet alles, per slot van rekening worden er duizenden liters haarverf in Nederland door de dames gebruikt om de illusie in stand te houden.

Het gaat er dus om dat de dames de kans pakken, en zorgen dat ze hun laatste jaren in Stoevelaar niet jaloers hoeven te zijn.

Doen ze het niet, dan is dit hun gezegd, en wil ik later geen gezeur van 'had ons gewaarschuwd'! Bij deze dus.

Zie dit als opbouwende kritiek dames. Als er iemand vrouwvriendelijk is, dan ben ik dat!

Hans

Kariboes gesignaleerd op Buurserzand

Van een onzer verslaggevers

ENSCHEDÉ Wandelaars in het nabijgelegen prachtige natuurgebied Buurserzand konden hun ogen niet geloven toen vlak voor hun ogen twee kariboes het pad overstaken.

Het Buurserzand, een uitgestrekt natuurgebied waar heide, bossen en vennen elkaar afwisselen, vormde het decor van de Bommelasloop. Een recreatieve loop in een gemoedelijke sfeer. De dag begon regenachtig, maar dat weerhield de kariboes er niet van naar het startpunt af te reizen.

Vol goede moed en met paraplu stapten zij uit de auto, richting inschrijflocatie. De voorbereidingen waren al in volle gang, inclusief een speaker die de stemming er goed in kreeg.

Tegen de tijd dat het startschot zou klinken stelden deze twee kariboes zich op, in de rij voor de toiletten. Want, eenmaal van start gegaan is er geen tijd voor ontlasting in de bosjes, recreatieve loop of niet. Buiten was het inmiddels droog geworden.

Eenmaal vertrokken liepen zij met lichte tred achter de andere lopers aan, langs het informatiecentrum van Natuurmonumenten de zandpaden op van het Buurserzand. Ze genoten van de kronkelpaden, mooie doorkijkjes, de laatste kleurige herfstbladeren aan de bomen en het groen van de jeneverstruiken. Op cruciale punten stonden vrijwilligers van de organisatie om alle lopers op het goede spoor te houden. Iets wat met vier verschillende afstanden, met een gezamenlijke start en deels gelijke parcours, wel opletten was voor iedereen. De dorst onderweg hoefden ze niet te lessen op hun knieën aan een vennetje: water en thee waren volop aanwezig halverwege de 11,2 km waarop ze ingeschreven hadden. Via wat rechte stukken en laatste kronkelingen in de route kregen ze na pakweg zeventig minuten de eindstreep in zicht. Door de speaker enthousiast onthaald werd voor de laatste meters nog een sprintje getrokken: niet meer zo lichtvoetig als bij de start, maar dat terzijde. De finishtijd werd door drie efficiënte dames in de gaten gehouden en geregistreerd.

Zeer tevreden over hun keuze aan deze gezellige, goed georganiseerde, Bommelasloop te hebben meegedaan, keerden zij huiswaarts. In de wetenschap dat in het voorjaar, als de natuur weer volop tot bloei komt, de volgende loop daar op het programma staat. Misschien kruist er dan wel een kleine roedel kariboes het pad van nietsvermoedende wandelaars. Wie weet.

Marathon van Munster

Hallo kariboes lopers,

Een kort verslag van mijn uitdaging in Munster.

Allereerst wil ik iedereen bedanken met de felicitaties en bemoedigende woorden.

Ik werd enthousiast gemaakt door kariboes lopers die een marathon gelopen hadden. Zij spraken zo enthousiast over hun marathon dat ik dacht dat lijkt mij ook wel een leuke uitdaging.

Ik ben gaan internetten waar nog plek was en waar je maar 1 ronde hoefde te lopen. Zodoende kwam ik in Munster uit.

In mei ben ik begonnen met trainen volgens een trainingsschema van Marti ten Kate. Het was soms afzien al naar gelang de afstand groter werd. Dan meer een muziekje op en concentreren op de muziek. Ook kreeg ik support en liepen Marjolein en Karin een keer met me mee. Dames bedankt voor je bemoedigende woorden en tips.

En dan is het dan zover. 9 september 2012. De nacht goed geslapen maar wel vroeg wakker. Om 6 uur reden mijn man en ik weg richting Munster. We waren ruim op tijd en ik kon op mijn gemak mijn startbewijs ophalen. Om 9 uur hoorden wij het startsein. De temperatuur was goed, 18 graden. De eerste 5 km. liepen wij door de stad daarna door het buiten gebied. Een hele mooie omgeving maar ik had me wel vergist in de glooiingen. 30 km. vals plat en ik had voornamelijk vlak getraind. De laatste 5 km. was ook weer door de stad. Er waren genoeg drinkposten en overal stonden badjes voor verkoeling want het werd steeds warmer, uiteindelijk bij de finish was de temperatuur opgelopen tot 30 graden. Het publiek was geweldig. Veel bewoners hadden een tuinsproeier buiten geplaatst waar je onder door kon lopen dat was wel fijn. Overal enthousiaste bandjes en mensen die applaudisseerden.

Mijn man Jan stond aan de kant met de schoolfeestvlag, dat was makkelijk want hij had mijn drinken bij zich en zo kon ik hem makkelijk herkennen. Tijdens de marathon liep gelijktijdig de estafette-marathon. Helaas heb ik me teveel laten trekken en kreeg ik het met 36 km. erg zwaar. Ik ben een stukje gaan lopen en kon moeilijk weer in mijn ritme komen. Maar toch de finish gehaald en ik vond het een geweldige ervaring. Voor herhaling vatbaar.

Groetjes Karla de Vries

MOANDAGOAVONDREVUE.

't Is mie toch wat. Noe is d'r temet 3 wekke gin trimm'n op de maandag-oavond. Eerst hebt wie kerstoavond, doarnoa oalde jaarsoavond, en um het feest compleet te maak'n , kriegt wie dan de Potloop. Woar mut dat hen met al dee extra kalorien???

Anja hef de oplossing, nig op maandagoavond, dan mar op zundagmorgen bie heur in Twickel, dat zal gebeur'n op de 23^{ste}.

Wie zult 't dan bekiek'n of de Kariboe-kilometers doar net zo lang bint as hier op 'n barg.

Lest hebt Jan en Evelien en Theo in Athene de marathon e'loop'n, en um solidair te weez'n, mosse wie op maandagoavond ok extra lang loop'n.

Henny had 'n route van wa 12 kilometer oet 'ezet, loop'n met de gedacht'n in Athene. Alleen de temperatuur was 'n betje aans.

As dank veur de solidariteit kreeg'n wie de wekke doarnoa van de Athene gangers koffie met speculaas. Ik heb nooit 'eweet;n dat Sunterkloas oet Griekenland kwam.

't Is trouwens toch raak met koffie en lekkers.

Mangs is 't gewoon puzzelen wanneer of ie trakteer'n kunt. Diane is jeurig en wil trakteer'n mar de decembermoand zit al vol. De leste maandag van 't joar is 't altied feest met gluhwein en knieperkes en heel veel slagroom!!. Noe zal Diane hierbie ok nog koffie metbreg'n en zee wol taart bakk'n mar misschien ok wa knieperkes. Ik heb iemand nog nooit zo zeen prakkezeern op maandagoavond. Luxe probleem bie 't hardloop'n. Ok de kerstroute hebt wie weer 'ehad. Henny had weer 'n rondje Goor bedacht, en noa 't inloop'n begun zee de route oet te legg'n. Alle stroat'n woar wie deur moss'n loop'n wist ze bie naam en dat waar'n d'r heel wat zodat Moniek zei dat ze zich mar 'ns as postbode zol meld'n. Dan is er altied de discussie wie of welke route geet loop'n. Moniek weet ok hier de oplossing veur. "Achter de bill'n an.". Aj achter de strakke bill'n angoat, dan loop ie de langste route en de rest kuj natuurlijk wa invull'n.

't Is good dat wie noe in 't duuster loopt zodat neet alles zichtbaar is. Hans hef den oavond 7,5 kilometer e'loopt. Hee mos 'ns efkes met de slome met um de sociale contacten te onderhool'n. Ik denk eerder dat hee 'n zwoar carnavalsweekend achter de rug had.

Ok hebt wie nogal wat blessureleed de leste tied. Henk oet Enter spant de kroon, want noa zweepslag noe 'n gezwikt enkel en nog een keer 'n gezwikt enkel. Hij hopt deenk ik dat hee iedere keer een paar dames op bezoek krig. Ja, oaverdriev'n is ok 'n vak. Temet met de Potloop mut hee mar 'ns weer met en dan 'ns efkes an de borrel, dan krig hee de bene weer 'n betje soepel en kan in januari het loop'n weer beginn'n.

Ik hoppe daj in januari allemoal de loop d'r weer good inkriegt en ik wens oeleu noe allemao hele goeie kerstdaag'n en een good en veural gezond niejaar.

Misschien zee'k oeleu de 23^{ste} wa.

De groet'n van Jannoa



Ene blondje: "Dit jaar valt kerst op de vrijdag"
Andere blondje: "O jee, hopelijk niet op de 13e!"

MOANDAGOAVUNDREVUE

Zo, einde vekaansie, wie bint d'r weer.
'n Enkeling den inmiddels veur de tweede of derde keer vot is, maar de meest'n van oons hebt 'n droad weer op 'epakt. 'n Enkeling hef dat in zien vekaansie ok wa 'edoan. Janet was in Frankrijk en gung iedere morg'n 5 kilometer loop'n. Dan hebt noa de tied de croissantjes ietskes meer ruimte. Ilonka zat op 'n terrassencamping in de Toscane (bovenan natuurlijk) en vond dat wa 'n oetdaging um iedere dag veur 't ontbijt beneden breudjes te haal'n. Noa 'n paar daag'n was ze d'r wa achter dat de loopschoone wa in de koffer bleev'n. En sommig'n beheurlijk fanatiek weer begunn'n. Zo bint de Haasjes, boet'n het drok weez'n met opa en oma gebeur'n, ok drok met de veurbereiding veur de marathon van Athene. Ze hebt al heel wat kilometers weer in de bene. Ok Theo hef ziene zinn'n 'ezet op de Griekse hoofdstad. Hee is in training of het olympisch record d'r an mut. As hee nog efkes vedan traint dan geet hee temet nog lopend noar zien wark in Apeldoorn. Ik zee 't al helemoal veur mie, het geblokte Dirk-giletje op 'n draf langs de A1. Meteen 'n mooie reclame. Carla hef 't d'r inmiddels opzitt'n. Zee gung veur de marathon van Munster. Begin september op een hele warme zondag hef zee de 42 kilometer volbracht. Petje, nee wat zeg ik, heudje of veur disse prestatie. Mar d'r bint natuurlijk ook nog heel wat "gewone" lopers bie de club. Iedere moandagoavond weet Henny of Evelien d'r weer een mooi spektakel van te maak'n. En as ze d'r geen van tweeen bint, dan mag Lies vol an de bak. En ie kunt van oonze leidsters zegg'n waj wilt, mar ze maakt d'r zich nooit met 'n Jantje van Leid'n van of. 't Hele zomer hebt wie loop'n dramm'n dat wie vrogger nog wa 'ns keer een spel deed'n. Veural in de vekaansietied as 't warm weer was. Ooit hadd'n wie dan een fietsoavond en ok wa 'ns een jeu de boels oavond. Al joar'n neet meer e'doan. Veur 'n paar wakke terug, toen 't zo heel waarm was had Henny 'n betje eenangepast parcours

en zowaar de jeu de boel ball'n bie zich. Eindelijk kond'n wie ok 'ns oonze armspieren train'n. Veur oonze Enterse loper Henk kwam dit net iets te late, want hee hef last 'ekreeg'n van 'n zweeps slag. Of hee dat noe bie de Kariboes hef 'ekreeg'n of dat thoes in Enter de zweep hanteert wordt, doar bin ik nog neet achter. Hee hef wa heel mooi de kuut'n vol met tape. Doarveur is hee speciaal 'n moandagoavond met de fiets en in korte boks langs 'ekomm'n zodat wie dat efkes kond'n bekiek'n. 't Was alleen zo jammer dat de tape huidkleurig was en neet zo as ie bie dee beroepssporters vaak zeet in blauw of oranje. Mar misschien kent ze dat in Enter neet. Een ding is oons dit zomer bespoart 'ebleev'n. De koel'n van 't crosscircuit. 't Hele veurjoar stond'n ze vol met water en toen ze lest eindelijk dreuge waar'n wodd'n al 'n betje te donker in 't bos en vond Henny 't neet verantwoord meer. 'n Zucht van verlichting gung d'r deur de groep. Ondanks het feit dat wie allemoal geerne trimt, loat wie disse koel'n ok geerne links of rechts ligg'n. Noe hebt wie as 'n betje ofsloeting van 't zomerseizoen 'n rondje Deepse Brook 'ehad, en dan kom ie d'r wa weer achter wat 'n lange ofstand is. Veur 'n aantal dames dee meeste tied de korste route nemt was d'r disse keer binnenkant kanaal met zo'n 8 kilometer en de langs de boet'n kant was 't zu'n 12 kilometer. Allemoal hebt wie op 't tandvlees de ofstand'n of 'elegd en dan mag ie toch wa zegg'n dat wie 't allemoal neet zo slecht doot. Met dit in oons achterheufd goat wie noe de wintertied weer in. Allemoal lampjes met en hesjes an dan kunt wie oons langs de stroate weer loat'n zien.

De groet'n van Jannoa

'Wat leu mut proat'n um te könn'n deank'n'

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (43)

“Ik bun hellig” beste leu, neet op Hellingen Hendrik, maor op de deerntjes. Ze hadd’n zich bedacht dat ik met mos lop’n met ne Kerstwandeling. Een wandeling veur ne good doel. Ik heb helemaol niks met goede doel’n, en al helmaol niks met wandelen. Dat wandel’n in ne file as ne grote optocht, vind ik niks. En onderweg wordt ie geconfronteerd met allemaol narigheid waor dat goede doel op e richt is en weurum ’t zo belangriek is dat ie völle geld geeft. As ik gao wandel’n, en dat zal ik neet makkelijk doon, dan wil ik allene wez’n, hoogtoet met mooder. Maor dat gebedel veur dee goede doel’n, dat wordt mien te slim af. Ie wordt d’er met dood e gooid. Ik word d’er helemaol gek van.

Zo as noo, dat gedoo rond “Serious Request” in dat glazen hoes in Enschede. ’t Lik wal of d’er niks belangriekers bestaet as dat.

“Dat geld oet de tesse klopp’n, al dee zogenaamde prominent’n oet Twente en de Achterhoek dee zich eff’n van de goede kante laot zeen. Denk ie dat ze dat veur dat goede doel doot? Bun ie gek, ze doot ’t alleen um zich zelf weer op de televisie te zeen, ’t bunt allemaol grote ijdeltuit’n en lafbekk’n, en dat bunt ze”, zo reer ik van mien af.

“Zo, wat praot ie genuanceerd?” zei mooder, en de deerntjes zat’n mien met zin en verstand an te kiek’n. Ze wa’r’n wal wat van mien gewend, maor zoveel onredelijkheid hadd’n ze neet achter mien e zocht. Maor veur ik wieter gao aover goede doel’n, wil ik eerst wat lieke zett’n. De deerntjes vindt dat ik völe te weinig an beweging doo. “Ie wordt te dikke, ie loopt joo as ne aole kearl. As ie oet ’n stoel komt waggel ie as ne oale ende “vreef ’t oldste deernte mien onder de neuze. “Dat is nu de reden waarom je regelmatig aan beweging moet doen, om voldoende spiermassa en conditie op te bouwen” riep het jongste deerntje. “hol ie oe d’er maor boet’n met al dat

deftige gepraot. Ik veul mien zo as ik mien veul en dat is prima, en meer wil ik d’er neet aover heur’n” was mien antwoord. En as of de duivel d’er met spölt, wordt d’er an de deure klopt en door staet Tim onz’n buurjonge in de kökk’n. Hee hef ne lieste bij zich en of weij hum wilt sponser’n. Ziene schole döt met an ’n actie veur Afrika. Veur elke kilometer lop’n vraag ik vieftig cent. “en hoeveel kilometer gaat Tim lopen?” vreug mooder. “Zes kilometer, dat is vier rondjes door het centrum” antwoordt Tim. “en doot d’er ok nog prominenten an met?” vraag ik quasi geïnteresseerd an Tim. “jao,” antwoordt Tim “Sander Boschker en Wout Brama, voetballers van FC Twente.” De deerntjes hadd’n de knippe al e trokk’n, ze vindt het ne goede zaak en doot direkt met. Ok mooder dut met en zo is het veur Tim makkelijk om de lieste vol te krieg’n. Tim kik ok mien an, maor ik laot hum wet’n dat hee deur ons genog is e sponsored.

Ne paar dage later kump mooder met ne brief an zett’n en vroeg mien wat dat te betekenen hef. “Heb ie lot’n e kocht van de Vriendenloterij?” ’t Werd mien ’n betjen warm achter de or’n. Hoo kon ik mien hier oet redd’n? “Ie bunt toch zo teg’n goede doelen en al die acties? “Weurumme kooop ie dan ’n lot van de Vriendenloterij, dee sponsort ook goede doel’n?” markt het oldste deerntje pesterig op. “As ik de jackjot winne, dan vraoge jullie ok neet, weurumme ik met e daone heb?” was miene adremme antwoord.

Maor dat argument sloog mooder in de wind en de deerntjes maakten een armgebaar van hol toch op. Zo, beste leu, word ik lieke zet deur de deerntjes en mot ik een eenzame strijd voeren tegen het vrouwelijk geweld. Maar ik geef het nooit op!

Gait.

Montferland Run.

Twee december was er een loopje in s'Heerenberg. Het was die dag regenachtig en koud. Het nylon jasje kostte 1 euro, kwam dus goed van pas. Ik was op stap met Harry Leeftink en Rinus Leistra. Alle drie hadden we deze loop al eerder gedaan. Leuk overzichtelijk, niet te groot en niet te klein en een mooie omgeving. Ik had vooraf op een maandagavond samen gelopen met Marloes Koster en Mirjam Siemerink. Henny had die avond een route van ongeveer twaalf kilometer uitgezet, M&M liepen dit probleemloos, dus wees ik hun op de Montferland Run. Gevolg M&M waren ook van de partij.

De loop (15 km) is vrij pittig, volgens mij zwaarder dan de 7heuvelenloop en het weer was dit jaar ook niet fantastisch. Na de start begin je gelijk met klimmen, niet veel maar toch wel lastig. In ieder geval voor mijn persoon, Rinus en Harry waren uit mijn blikveld verdwenen en ikzelf zag het na 1 kilometer eigenlijk niet meer zitten. Ik mijmerde over lekker uitstappen en terug te wandelen naar mijn broodjes in de achter gelaten sporttas. Dan heb je nog 14 km te gaan, toch maar doorgelopen. Met zware benen toch de finish gehaald. De tijd was niet geweldig, 1:29:00 maar veel beter dan dat ik dacht. Rinus had weer een geweldige tijd, 1:09:46. Ook Harrie had beter gelopen dan hij vooraf had ingeschat 1:22:34. De dames M&M gingen echt samen over de streep, 1:33.01 voor beiden. Iedereen tevreden, alleen ondergetekende kwam zondagmiddag en avond niet meer uit zijn stoel. Ik had het heel even gehad met lopen en heb de maandagavond gespijeld, het was mij te koud te donker en te laat. Kortom genoeg excuus om te luiëren.



Ko

Zeven Heuvelenloop in Nijmegen.

Na een paar maand intensief getraind te hebben, waren wij, Sandra van den Burg en Marieke Reinderink, 2 van de 26.000 deelnemers aan de zeven heuvelenloop in Nijmegen. De voorbereiding bestond naast het hardlopen, ook uit veel geklets onderweg. Het is maar goed dat de bomen op de Herikerberg geen oren hebben.

Daar we veel met z'n tweeën hebben getraind, hebben we het lopen met onze vaste kariboe groep wel gemist. Maar we merkten dat we op deze manier goed ons eigen tempo konden bepalen en zo de langere afstand beter konden trainen. Boven de 10 kilometer kwamen er wel wat pijntjes om de hoek kijken (knieën), maar dat heeft ons niet ontmoedigd om door te gaan, want we hadden ons nu eenmaal opgegeven!

Op de dag zelf, 18 november j.l, zijn we met de trein (aanrader!) vanuit Rijssen naar Nijmegen gegaan. Hierbij werden we vergezeld door Everdien uit Enter. De trein was overvol met sportieve mensen die allemaal voor het zelfde doel gingen als wij.

Aangekomen in Nijmegen was het eerste wat ons opviel de omvang van dit sportieve evenement. Wat veel lopers!

Na het omkleden in de beveiligde kleedruimtes (parkeergarages) en de wandeling naar de startvakken, schoot de adrenaline in ons lijf omhoog.

Na de massastart duurde het even voordat we over de startmatten liepen, waardoor onze chips voor tijdregistratie geactiveerd werden. Daarna renderen we vol positieve energie de zonnige omgeving van Nijmegen tegemoet.

Door de enorme groep mensen waartussen je loopt en de opzweepende aanmoedigingen van de supporters (veel dweilorkesten met name) langs de kant van de weg, was het lopen beter te omschrijven als zweven.

Je werd gedragen door zoveel positiviteit langs de route. Het weer was ons ook nog eens gunstig

gezind. We vertrokken 's ochtends dan wel met regen, maar tegen de middag brak het zonnetje lichtjes door en is het verder droog gebleven.

De omgeving was prachtig en de heuvels waren goed te doen, omdat je natuurlijk ook na elke heuvel weer heerlijk kon afdalen en zo weer een beetje op adem kon komen.

Alle zeven heuvels hebben we bedwongen en we hadden bij de laatste kilometer zelfs nog energie over om nog even de versnelling in te zetten. Als winnaars zijn we samen gefinisht!

Everdien was als snellere loper al ruim eerder gefinisht dan wij en zat al weer uitgerust op ons te wachten in de kleedruimte. Ze heeft net zo heerlijk gelopen en kon net als wij ook nog genieten van de mooie omgeving.

Met een prachtige medaille op zak werden we eenmaal thuis verwend met een winters stamppotje!

Volgend jaar in 2013 zal de 30^e editie van de Zeven Heuvelenloop zijn en zijn we zeker van plan om weer hieraan deel te nemen. Hopende dat we dan in Kariboe clubkleding en met nog meer Kariboeleden mee kunnen doen! Dus zet dit alvast in je agenda als je ook deze uitdaging aan wilt gaan.

Even een noot van toelichting. We bedanken onze thuisblijvende mannen om dat zij zich die dag op de kinderen hebben gericht en gewapend met paraplu en onder erbarmelijke omstandigheden de wind en regen hebben getrotseerd om met de kinderen bij de Sintintoct in de haven van Goor aanwezig te zijn.

Sandra van den Burg en

Marieke Reinderink



Trappen met sap

Op een mooie zomerse maandagavond ontstond spontaan het idee om met een aantal dames de Kariboe fietstocht te gaan fietsen. Jij, jij en jij hebben niet meegedaan, zullen we dat op een zondag eens gaan doen. Animo te over en met Thea, Janny, Gerdie, Henny, Mathilde, Ine, Renske en ondergetekende was er die zondag in juli "onze" fietstocht. De hele week slecht weer gehad maar de goden waren ons goed gezind en bij mooi droog en redelijk windstil weer gingen we 's morgens om elf uur op pad. Keurig twee aan twee met Gerdie als navigator. Na een uur stond daar ineens een hele mooie picnicktafel met bank rondom, precies voor 8 personen.



Koffie en brood uit de fietstassen en klaar voor de lunch. Het naastgelegen maisland bood meteen de mogelijkheid voor een sanitaire pauze. Kannen leeg, brood op, dan verder. Het was, zoals we eigenlijk bij Kariboes gewend zijn, een prachtige route die ons via de Borkeld naar de Holterberg leidde. Op een gegeven moment vond Mathilde dat het wel eens tijd was voor een kleine pauze. Hieraan werd natuurlijk onmiddellijk gevolg gegeven. Geen bankje te bekennen dus gewoon maar even van de fiets. We stonden niet echt strategisch want links en rechts suidden ons de mountainbikers voorbij maar dat mocht de pret niet drukken. Ine en ik aten ons letterlijk de vingers blauw van de bos-bessen toen we geroepen werden voor een natje. Gerdie had een flesje aarbeï/frambozen roosvice van de streekmarkt meegenomen. Allemaal een glaasje (die had ze ook meegenomen) en zo konden we een toast uitbrengen op deze mooie zondag. Daarna verder want de route was mooi maar nu

ook behoorlijk pittig. Er zat (kariboe eigen) het nodige klimwerk in. Zo fietsten en klommen we richting Holten en eenmaal deze plaats achter ons gelaten ging het richting Markelo, met een nodige omweg. Onderweg besloten om in Markelo bij Bill een sorbet te gaan nuttigen. Dan moest in Markelo de route iets verandert worden maar dat is geen probleem. Hier kennen we de weg. Maar eerst over de Groenlandsdijk, en hier realiseerde zich Mathilde opnieuw dat we al een hele tijd geen pauze meer hadden gehad en dat we voordat Markelo in zicht kwam nog wel even van de fiets moesten. Geen bankje te bekennen dus maar even langs de kant van de weg.



Hier gingen diverse armen de fietstassen in en er kwamen flessen gazeuse, kaasstengel, blokjes kaas, komkommer met aromaat etc. uit. Allemaal wederom een glaasje en toen kwamen we handen tekort. Dan alles maar uitgestald op het asfalt.



Dat duurde niet zo lang want de Groenlandsdijk is blijkbaar populair bij de oudere zondagrijders en zo moest er iedere keer gegrepen worden naar de lekkernijen die anders voor de wielen zouden komen. Renske dook iedere keer naar de flessen gazeuse want dit kostbare vocht mocht niet verloren gaan en Ine ontfermde zich met grote zorg over het busje aromaat. Ik vraag me af of dit busje aan het eind van de tocht wel weer bij de rechtmatige eigenaar in het keukenkastje is beland. Het hele tafereel is met zorg vastgelegd want Janny had het fototoestel meegenomen. Toen eindelijk de gazeuse op was en ook de trommels leeg waren, zijn we richting Markelo gegaan voor onze sorbet. Helaas kon de ijskaart bij Bill ons niet bekoren zodat we hier nog maar een glaasje gazeuse hebben genomen.



Toen kwam iemand op het lumineuze idee om bij Toornsmid (cafetaria) een patatje te halen. Het begon op dat moment te regenen en na een schuilkwartierje onder een parasol hebben we ons naar Toornsmid begeven. Zo'n echte puntzak met bovenin een klodder mayo. Heerlijker kon het op dat moment niet. Afgesloten met een ijsje (in huize Wenderman noemen dit soort ijs stofijs) en vervolgens weer op de fiets richting Goor. Rond de klok van zes uur namen we afscheid van elkaar en we waren het erover eens dat het een geslaagde dag was. Eind dit jaar gaan we ook de wandeltocht nalopen, alleen zal de afstand aangepast worden na controle van alle tassen. Want dat je over de laatste tien kilometer langer doet als over de eerste 35 zegt wel iets over de inhoud van de tassen. Al met al een geweldige zondag!!

Anja

2013

dreamstime.com

De redactie van de Lange Adem
wenst allen een
Gezond en sportief 2013



