

September 2012 Jaargang 35 nummer 3

Is vakantie wel leuk?

Voor bijna iedereen zit de vakantie erop. Wij zijn allemaal weer enige weken aan het werk, de pensionado's daar gelaten. Velen vinden dit toch wel een sleur en mijmeren stilletjes over de vorige vakantie, met in het achterhoofd het lekkere eten en drinken van toen, het mooie weer en de gezelligheid op terras en camping. Naarmate de vakantie verder weg raakt kleurt de bril steeds meer roze.

Nou uit eigen ervaring weet ik dat enig tegengas geboden is.

De o zo mooie autoreis verwordt bij zoonlief in een twee maal twaalf uren gekruip in de file, zwarte zaterdag noemen ze dat, benzineslurpen dat ging prima met de sleurhut aan de knobbel, en als dank mocht hij ook nog extra tol voor dat ding betalen. Navigatie aan boord, moet verdwalen uitsluiten; vrouwen kunnen noch kaartlezen noch dergelijke apparatuur bedienen. Al rijdend probeer ik duidelijk te maken dat een uitleg over de apparatuur en ook nog de borden lezend het kiezen van de juiste weg niet gemakkelijk is. Menig stelletje dat in een auto toch behoorlijk op elkaars lip zit raakt vervolgens in een oververhitte toestand. Bekkend en chagrijnig wordt de route voortgezet, totdat de volgende afslag gemist wordt en vrouwlief nu echt alles over zich heen krijgt kortom niet erg gezellig, eventuele kids achterin vrezen het ergste. Tja, en dan kom je op de plek des onheils aan, je krijgt een plek toe gewezen en gaat de vervolgens de hele bups installeren. Voor tentopzetters is dit ronde twee in the battle of de seksen. Na twee uur geploeter bij het opzetten is het resultaat nog steeds niet iets dat lijkt op een tent. Ik kan je beloven dat wordt voorlopig niets in de tent. Als toeschouwer is dit overigens genieten, een glaasje wijn erbij en dan met een scheef oog het leed gniffelend volgen. Tja, en als de tent dan eindelijk zijn bedoelde vorm heeft gekregen is het leed nog niet geleden, moe en uitgewoond wordt de slaapzak opgezocht. Ben je net in je eerste slaap blijken er op twee meter afstand een koppel jongelingen in een gesprek gewikkeld, ze praten redelijk zacht maar in je tent lijkt het of dat ze naast je bed staan. Neem van mij aan dat sommige Fransen uren achter elkaar kunnen praten en dat zijn heus niet alleen de vrouwen, het ratelt aan een stuk door. Nadat moeders in perfect Frans om silence had geschreeuwd was vader later aan bod om deze jeugdsoos tot stilte te manen. OK kan gebeuren, de volgende dag is het een beetje warm, 35oC en hoger, maar niet

getreurd we gaan naar het strand. Het zand is te heet om met blote voeten te betreden, op de plek aangekomen duiken we onder de parasol veel te veel zon. Bij de wind van land wordt het strand overspoeld met allerlei insectengespuis, dus schudden slaan en wrijven is continu nodig, gek wordt je ervan, dus maar snel inpakken en terug naar de camping. Voor al dit leed moet je nog betalen ook, terwijl we in NL het geld hard kunnen gebruiken. Ik ben dan ook van plan om Rutte en Samson het advies te geven om de grenzen volgend jaar in de zomerperiode hermetisch te sluiten. Er wordt weer gepatrouilleerd door douane en marechaussee. Geen Nederlander mag het land verlaten om vakantie te houden. Deze forse maatregel kent alleen maar voordelen. Ten eerste neemt het aantal echtscheidingen fors af, dus minder bijstandsmoeders, geen NL vakantiegeld naar Zuid Europa, waar ze toch allen maar van feestvieren de begroting is direct op orde en we kunnen met vervroegd met pensioen. Vakantie, ja in je achtertuin, olé.

Ko

SVP ATTENTIE VOOR:

'KARIBOES CLUBKLEDING'

IN DEZE LANGE ADEM WORDT JULLIE GEVRAAGD OM CONCREET OP KORTE TERMIJN AAN TE GEVEN OF JULLIE BELANGSTELLING HEBBEN VOOR CLUBKLEDING VAN DE KARIBOES.

BEN JE NA HET LEZEN VAN DE INFORMATIE ENTHOUSIAST?

VUL DAN SVP DE ANTWOORDSTROOK IN ALS JE IN PRINCIPE MEE WILT DOEN – NOG ZONDER VERPLICHTING – EN LEVER DIE VOOR DE SLUITINGSDATUM IN BIJ DE GENOEMDE ADRESSEN

Commissie clubkleding

CONTACTCOMMISSIE september 2012

De zomer voorbij....

Alhoewel, we hebben al heel wat prachtige nazomerse dagen gehad.

Na de vakantie-siësta komt in september het hele leventje weer op gang, van buurtfeest tot open dagen voor van alles en nog wat, van vergaderingen tot voetbalcompetitie.

Zo zijn de Kariboos op alle fronten ook weer actief bezig.

De herfst betekent wat het lopen en wandelen 's avonds betreft ook weer de **hesjes aan en de lampjes om... zorg dat je goed ziet en goed gezien wordt.**

Zie ook de artikelen over onze veiligheids- regels in deze LA en op onze site www.kariboos.nl

Wandeltocht

Op **zondag 21 oktober** gaan hopelijk net als vorig jaar velen weer op stap voor onze jaarlijkse Kariboos wandeltocht.

De wandelcommissie is al weer druk op stap en fiets geweest voor vast en zeker weer prachtige routes.

Zie ook de aankondiging in deze LA.

Loopclinic

Verspreid over de loopgroepen hebben zich een aantal Kariboos opgegeven om de leid(st)ers te assisteren bij warming up, loopoefeningen etc. In oktober komt Frans Koevoets (o.a. trainer van de Boekelopers) hen een clinic geven over de diverse looponderwerpen.

We wensen hen veel succes maar vooral ook plezier met hun ondersteunende activiteiten.

Clubkleding

De clubkledingcommissie doet de leden in deze LA een aanbieding voor een setje Kariboos clubkleding.

Lees s.v.p. de informatie in deze LA en vergeet niet de antwoordstrook in te leveren als je in principe belangstelling hebt.

De commissie is heel enthousiast bezig geweest en hoopt dat ook veel leden dit enthousiasme delen.

Materialenhok

We hebben het materialenhok drastisch opgeruimd en veel niet meer te gebruiken dingen naar de vuilstort gebracht.

Wel hebben we oude archiefstukken bewaard waaruit we in de komende LA' s wat zullen publiceren.

Helaas was er nogal wat door lekkage verloren gegaan.

Leidersvergadering

De CC is van plan eind oktober weer met alle leid(st)ers te vergaderen over het wel en wee binnen alle groepen.

De uitnodiging komt binnenkort.

Marathons

We hebben weer marathonlopende Kariboos. Karla de Vries heeft inmiddels succesvol haar eerste marathon in Münster volbracht - proficia ! en Marjolein Poortman loopt zondag 30 september haar zoveelste marathon in Berlijn. Marjolein heeft super getraind en is in topvorm. Heel veel succes!

Dat geldt ook voor Theo Huistede die zondag 11 november in Athene de marathon der marathons gaat lopen - zie zijn verhaaltje in deze LA.

Twentse vrouwenloop

Zondag 23 september jl. hebben een aantal van onze Kariboedames met succes de Twentse Vrouwenloop op de UT in Enschede volbracht. Knap gedaan!

Geniet van een prachtige herfst en tot de volgende keer.

Namens de CC,

Jan Haas

CLUBKLEDING KARIBOES

Uit de vereniging kwam een verzoek om de mogelijkheid van clubkleding te bekijken.

De 'clubkledingcommissie' is hiermee aan het werk gegaan en heeft bij drie leveranciers offertes gevraagd voor een 'driedelige kledingset'.

De set bestaat uit een loopshirt, een jasje en een korte tight (loopbroek).

Dit setje is een 'hardlopers' outfit maar nadrukkelijk stellen we dat het project clubkleding in een eventueel andere samenstelling ook van toepassing is op de wandel -, fiets- en zaalgroepen.

Overigens zijn het loopshirt resp. jasje zeker ook geschikt voor de zaal- resp. wandelgroepen.

Opdruk : op het shirt en jasje denken we aan een opdruk met bijvoorbeeld 'Kariboos Goor'.

Kleur : onze voorkeur is aqua blauw of oranje maar we zijn afhankelijk van de collectie van het kledingmerk.

Bij drie leveranciers is een offerte aangevraagd met als uitgangspunten :

uitstekende kwaliteit met betrekking tot was-, kleur-, slijtvastheidsbestendigheid, mogelijkheid voor bedrukking en nalevering gedurende minimaal vier jaar.

Met sportieve kortingen hebben ze ons een aanbod gedaan.

Het resultaat daarvan is dat we jullie **globaal** van de kleding van een zeer goede kwaliteit **bij voldoende afname** het volgende aanbod kunnen doen :

Incl. btw

Loopshirt –model T-shirt	€ 25.00
Loopjasje	€ 50.00
Korte tight	<u>€ 25.00</u>
Totale set	€ 100.00

Bedrukkingskosten afhankelijk van welke bedrukking gekozen wordt.
(denk aan € 5,- tot € 10,-)

In deze aanbieding is de korting van de offererende leveranciers verwerkt maar niet een eventuele sponsor- en/of clubbijdrage.

Naar verwachting zullen de genoemde bedragen hierdoor niet aanzienlijk veranderen maar is het genoemde bedrag dan bijv. inclusief bedrukking. Je bent niet verplicht om het hele setje te kopen maar kunt ook een onderdeel tegen de genoemde bedragen aanschaffen.

Zoals eerder vermeld zijn de kosten gebaseerd op *voldoende* (in nader overleg met de leverancier) afname per setje of onderdeel daarvan.

Voordat we concreet een leverancier benaderen en verdere afspraken maken over aspecten als kleur, bedrukking etc. moeten we eerst de belangstelling vanuit de vereniging inventariseren ; die is bepalend voor de voortgang van dit project.

Als je op basis van deze informatie belangstelling hebt vragen we je om de antwoordstrook op de volgende pagina in te vullen, uit te knippen en in te leveren bij de kledingcommissie

Let wel :

Inlevering van de strook is geen verplichting tot aanschaffing (daarvoor moet je eerst meer informatie krijgen) maar vatten wij wel op als echt serieuze belangstelling.

Met vriendelijke groeten,

De clubkledingcommissie

UITNODIGING

Op zondag 21 oktober a.s. organiseren wij weer onze jaarlijkse herfstwandeling.

Dit jaar hebben wij gekozen voor een andere startlocatie nl.: **Camping Monte Bello**.

Er kan dit jaar keuze gemaakt worden uit 4 verschillende afstanden:

30 km start tussen 09.00 en 10.00 uur

20 km start tussen 09.00 en 11.00 uur

10 km start tussen 10.00 en 12.00 uur

5 km start tussen 10.00 en 12.00 uur

Zoals jullie zien hebben we dit jaar ook een 5 km wandeling toegevoegd, hiermee hopen we dat er ook meerdere gezinnen met kinderen mee gaan lopen.

Natuurlijk hopen we op jullie deelname, hardlopen is leuk maar met je familieleden wandelen in ons prachtige wandelgebied is ook genieten!

De start en finish is bij Camping Monte Bello, sluiting startbureau 16.30 uur.

Wij rekenen op jullie!

Groetjes het organiserende team,

Wilhelmien, Evelien, Thea, Riki, Gerrie en Grietje



SEPTEMBER...REMEMBER

De *R* in de maand betekent zwart lopen, lopen in het donker

Veiligheidskleding en toebehoren

- In het donker moeten reflecterende hesjes en led-verlichtingsarm(enkel)banden gedragen worden.
- Het is belangrijk dat vooral bij kop- en staartlopers de kleding en verlichting heel goed zichtbaar zijn
- Aanbevolen wordt om ook een klein puntlicht (of "mijnwerkerslamp") mee te dragen om op de grond bij te schijnen en tegemoetkomend verkeer extra te attenderen.

Lopers moeten zich heel goed realiseren dat ze ondanks deze voorzorgen toch kwetsbaar blijven, vooral bij slechte weersomstandigheden.

Aan welke kant van de weg wordt gelopen?

- Er bestaat sinds een paar jaar geen wettelijk verkeersvoorschrift meer aan welke kant van de weg gelopen moet worden; in principe is die keuze vrij.
- Individuele lopers en kleine groepen wordt bij afwezigheid van trottoir, voet- of fietspad geadviseerd om aan de linkerkant van de weg te lopen omdat dan beter geanticipeerd kan worden op tegemoetkomend verkeer.
- **De Kariboës afspraak is: altijd LINKS van de weg lopen**
- Op (brede) **fietspaden** wordt geadviseerd altijd **RECHTS** te lopen.

Onderschat het gevaar van een aanrijding met fietsers zonder licht niet maar ook met licht is voor een fietser reflecterende kleding pas op zeer korte afstand zichtbaar; ook daarom zijn lampjes erg belangrijk.

Stap bij twijfel over de veiligheid in een bepaalde verkeerssituatie altijd uit eigenverantwoordelijkheid) maar pas goed op voor (enkel)blessures.

Besef dat je als hardloper een defensieve verkeersdeelnemer moet zijn.

Wij voelen ons als lopers misschien wel belangrijk en gerespecteerd door onze medeweggebruikers maar de werkelijkheid is vaak wel anders...

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deertjes (42)

“better een goede buur dan een verre vriend” beste leu, dat hol ik de deertjens altied veur. Dat kan ik wal zegg’n, maor zo logisch vindt ze dat neet. Ze hebt altied wat te neul’n oaver de bur’n. Dan bunt de buur’n oldewets, dan weer bemoei’jachtig, dan bunt ’t schreeuwers, dan weer schrapers. De burenen mosten ’t ens wett’n, dan durfde ik ze nooit meer onder og’n te komm’n. “Kiek naor oe zelf” zei ik teg’n ’t oldste deertje, “ie hebt al ne oordeel klaor terwijl ie nog neet ens wet of ’t waor is”. Maor ondanks dat volharden de deertjes in hun reacties. Onlangs hadd’n wij daor zo’n voorbeeld van. De buurman kump de leare len’n, hi’j wil ’t hoes schilder’n. Mooder schenkt hum ne komme thee in en buurman Gereard kan dat neet afslaon. Alles good? “Jao dat mag wal zo waen, de vrouwe is neet best te pas, wat ze onder de led’n hef, Joost mag wet’n, ze is proesterig, pien in de butte en veult zich lamlendig” “O jao?” antwoordde mooder, mot ze dan neet naor de dokter? De deertjes kriegt slechts flard’n van ’t gesprek met en klept steurig met de deur’n. Eff’n later is buurman Gereard wear op hoes an en doar gaet geroddel los. “Kijk, ze heeft ook altied wat, dan is ze ziek, dan is ze slachtoffer van een slechte behandeling, dan is ze niet serieus genomen? ’t Is gewoon een zeikwif” oordeelt ’t jongste deertje. “nou, nou,” probeert mooder ’t jongste deertje tot bedaren te brengen, “stel oe veur dat ’t wel ernstig is, dan dooi’j heur echt tekort”. “en die Johan dan van schuin tegenover?” riep ’t oldste deertje, “met ’t buurtfeest kwam hee heel dichte bi’j mien staon, zat allerlei toespelingen te mak’n en wol mien in de konte kniep’n.” Mooder en ik stonden vol ongeleuf te luust’rn “dat kunt wij ons neet veurstell’n, volgens mien zit ie ’t verhaal gewoon an te dikk’n.” “nee” antwoorde ’t oldste deertje subiet, ’n ander veurbeeld dan: “toen ik ne paar weake terug met de collecte an de deure kwam bi’j Annemarie, zag ik ze dat ze thoes war’n, maor nao herhaald an bell’n, deed ze neet de deure los, dat takkewif.” “Maor Annemarie dee heurt neet good, ie zölt neet zo snel oordel’n ” zei mooder. “Ik weet zeker dat ze mien hef e zene, maor ze leet mien gewoon staon, die trut” mopperde ze. ’t Jongste deertje vond het nog neet genog: “toen ik bij de Hema was zag ik de

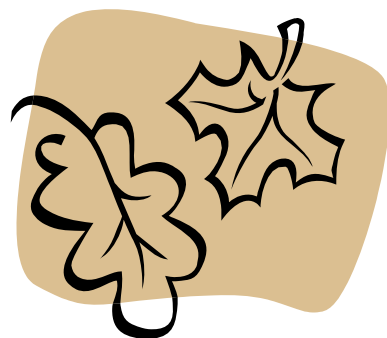
buurvrouw van op de hoek voor kruipen bij de kassa, bij hoog en laag beweerde ze dat ze eerder was, wat een kring zeg? Ze kreeg een rode kop toen ze in de gaten kreeg dat ik alles had gezien.

“Noo is ’t wal mooi e west, ’t liek wel of d’er helemaal niks good meer is, ik wil d’er niks meer oaver heur’n” was mien uiterste poging ’t gedram te stopp’n.

En warempel ’t lukte. Nog geen drie dag’n later staet Gereard weer veur de deure. “Kom ie de leare terug breng’n?” vraog ik. “Nee” zei Gereard, “ik heb hier ne portemennaie waor de name van ’t oldste deertje in staet, d’er zit papiergeld in, ’t riebewies, wat los geld, betaalpasjes en ne paar foto’s!” Verbaasd zeg ik “kom d’er in, ze hef ons niks e zegd dat ze dat ding kwiet is, ik zal heur eff’n roop’n.” “Bun ie de portemonnaie kwiet” terwijl ik dat ding in de loch stak. Ze leek wal an de grond e nageld. “Hoe kom ie daoran?” vraog ze opgewonden. Ik keek umme naor Gereard en ze veel hum um de hals “wat bun ik blie dat ik dat ding weer heb ” terwijl ze haastig in de portemonnaie keek of alles d’er nog in zat. Ze wist neet hoe ze zich veur ons most verontschuldigen.

Toen Gereard weer vertrokk’n was, beste leu, kon ik neet naolaot’n de deertjes miene wieze woorden te herhal’n “beter een goede buur dan een verre vriend”, wat ie..

Gait



Fietstocht van de donderdagochtendgroep

Elk najaar maakt de gezellige donderdaggroep een fietstocht. Deze keer lag de organisatie in handen van Evelien en Jan, ook wel *De Haasjes* genoemd.

We vertrokken met een groep van achttien lopers, voor deze gelegenheid fietsers, vanaf het schoolfeestterrein in Goor. Zelfs Hengevelde en Holten waren van de partij, en ook niet te vergeten onze mannen, André, Jan en Jan en Wim.

We reden in een vlot tempo richting Deep'n via een mooie route langs de hostatuinen en langs het rosarium waar we Diny oppikten. Ik heb getracht de route te onthouden met de bedoeling om ooit deze tocht ook eens met mijn echtgenoot te maken, maar ik moet zeggen dat alle paden die we hierna gefietst hebben volkomen nieuw voor mij waren, zodat ik nu niet kan zeggen dat het me gaat lukken de route op eigen gelegenheid nog eens te fietsen.

Ik hoorde zelfs van *De Schotermannetjes* dat zij sommige paden nog nooit hadden gefietst, en dat wil wat zeggen!

We hadden een koffiepauze bij minicamping de Hooiberg in Noordijk, gelegen in de Achterhoek tussen Borculo en Neede. Het is altijd weer een verrassing wat we buiten het fietsen om gaan doen. Tot grote schrik van Anita gingen we varen op de Berkel in Eibergen.

Na wat op haar ingepraat te hebben durfde zij aan boord te gaan. We hebben een mooie tocht gemaakt in een berkelzomp. Er waren twee schippers aan boord, maar al snel wilde Gerdie het roer overnemen. Onder het genot van een door Evelien meegebracht schipperbittertje kwam de stemming er goed in. Wij hebben overigens niet veel drank nodig om vrolijk te worden. Bij deze groep is het wel de bedoeling dat je niet van de blauwe knoop bent.

We hadden het genoeg om een ijsvogel te spotten, een schitterend gezicht met die knalblauwe veren. Nadat de schipper ons nog een flesje berkelbitter had weten aan te smeren, gingen we weer aan wal.

We gingen nu naar het eindpunt van onze tocht. Het is traditie dat we dan ergens gaan eten, deze keer was dat in Hengevelde. Dat is dat Gat dat helemaal op z'n kop staat als er carnaval wordt gevierd, vraag maar aan Hans.

Ik kom nog even terug op onze alcoholinname. Weer een traditie, bij de laatste stop drinken we allemaal een glas van een door ons ieder meegebrachte borrel. Dit jaar hadden we volop keuze, vooral Truus lustte wel wat apfelkorn in combinatie met haar meegebrachte appels.

De heren hebben zich keurig gedragen en mogen volgend jaar weer mee, mits ze ook iets te drinken meebrengen.

Na een heerlijke en gezellige maaltijd zat de dag er weer op. We kunnen terugkijken op een leuke dag met een heel fijne groep mensen.

De groet'n van Bianka



Happen en trappen met Lies

“Donderdag 6 september om 9.30 uur verzamelen op het Schoolfeestplein”, zo luidde de uitnodiging om mee te fietsen met de donderdagmorgengroep van Lies Timmerhuis op hun jaarlijkse fietstocht.

14 dames en 4 heren gingen die ochtend op pad in de richting van Diepenheim en Gelselaar. De allerkleinste paadjes werden in de route, die door Jan en Evelien Haas was uitgezet, meegenomen.

Voor Anita, die een fiets te leen kreeg, moesten eerst enige cosmetische aanpassingen aan de zadelhoogte uitgevoerd worden. Na deze ingreep werd Goor fietsend verlaten. Het Gazebo en de vijver op de nieuwbouw van Diepenheim moesten “droog” gepasseerd worden, evenals de Vloedbrug over de Schipbeek achter “Het Schoman” bij Gelselaar.

Na Het Noordijkerveld werd linksafgeslagen en bereikten we een “Uutbloashuusken”, onderdeel van minicamping “De Hooiberg”. Hier was de eerste “hap en trappauze” en werden de door de firma Haas meegebrachte Appelhofjes met koffie genuttigd. Voor het verder ging moest de vaste plantenkwekerij bij de “Hooiberg” bewonderd worden. De meefietsende mannen hadden hiervoor bijkans nog meer interesse dan de notoire tuinliefhebsters in de groep.

Na deze “lonende” pauze was het trappen weer aan de beurt. Na een paar knooppunten kwamen we in Haarlo en daarna in Eibergen, hier staken we de drukke Twenteroute over. Even verderop stopten we bij de Berkel. Evelien had al verklapt, dat we een activiteit zouden doen met een gemaximeerde groep van 18 personen, maar hier was nog geen activiteit te zien, behalve een overdekte insteekhaven voor een Berkelschip, de zogenaamde “Berkelzomp”. De schippers waren in geen velden of wegen te zien, dat werd dus wachten en druk telefoneren door Jan en Evelien. Ondertussen werd er een flinke “hap” genomen van de meegebrachte boterhammen en andere versnaperingen.

Een half uur later dan afgesproken kwamen de schippers op het appèl, zij namen het “roer” over van Jan en Evelien en dirigeerden iedereen aan boord van het ranke scheepje. De beide schippers probeerden elkaar vliegen af te vangen en de onderlinge rolverdeling was voor ons erg mistig en twee kapiteins op één schip?

Via de Oude Berkel ging het door een prachtig natuurgebied naar de Mallemse Molen. De ijsvogel liet zich hier een paar maal zien als laagvlieger boven het visrijke water. Anita's watervrees verdween snel en om dit te bewijzen nam ze met schipperspet het roer over van schipper Te Velthuis (vader van Ruut te Velthuis, onze muzikleraar).

Drie kapiteins op één schip dat wordt schipbreuk, gelukkig kwam Jan Wuite naar de achterplecht om zich met de sturing van de fluisterboot te bemoeien. Op de terugweg naar de haven startte schipper Te Velthuis een verkoop van met “foezel” gevulde flacons, die gretig aftrek vonden.

Na dit wateravontuur bereikten we fietsend een prachtig aangelegde picknickplaats, uitermate geschikt voor de derde happauze.

Het volgende doel was Neede en de aan de natuur teruggegeven omgeving van het voormalige zwembad “Het Vleer”.

Dan in het Needse Achterveld was het vloeibare gedeelte van onze “Hap en Trappoging”. De meest uiteenlopende dranken werden getest op hun conserverende vermogen en sommigen geraakten in een euforische staat en beweerden zelfs, dat hun buurman van zijn eigen zaad boerenkool kweekte.

Bij HCR Pierik in Hengevelde was de laatste “hap”, die bestond uit een 3-gangendiner met een keuze uit 2 hoofdgerechten. Geheel democratisch en vooruitlopend op de naderende verkiezingen was voor ons een tafelopstelling in een groot vierkant gemaakt, zodat niemand zich belangrijker zou voelen dan zijn buurman of buurvrouw aan tafel.

De laatste “trap” eindigde in Goor na 60 km fietsen.

Willem Schoterman





Zomeravond loopjes

Na op 15 augustus jl. met Wim Schoterman de KemVeldloop in Tilligte te hebben gedaan (ruim 8 km), was het op 12 september mijn beurt om chauffeur te zijn naar een 10 km avond-loopwedstrijd in Olst: de Appelloop.

We hadden met beide woensdagavond-wedstrijden goed weer! Dat heb je vaak in deze tijd van het jaar, zegt Wim. Het is nog lang genoeg licht, vaak droog en niet al te warm weer. Goed dus om een wedstrijd te doen. Ik had me voor beide wedstrijden niet voorgenomen een toptijd te scoren. Is ook niet gebeurd, maar ik zet voor een wedstrijd altijd wel een hoger tempo in dan ik doe met een training. Is toch al gauw een km of 2 in het uur meer.

De Appelloop had ik (evenals de KemVeldloop) nog nooit gedaan. Het is toch altijd weer een mooi gezicht om zoveel sportievelingen bijeen te zien in een centrum van een klein plaatsje. Eerst maar inschrijven en dan weer samen terug naar de auto, die enkele honderden meters van de start/inschrijving staat, om kledingklaar te maken voor de wedstrijd. Ondertussen nog wat drinken, zodat drinken tijdens de wedstrijd overbodig is. Dan wat wandelend inlopen. Hardlopend inlopen doe ik niet, want ik heb het idee daarmee energie te verspillen die ik beter in de wedstrijd kan gebruiken. Wel wil ik 10 à 15 minuten voor de start nog plassen. En liefst niet in zo'n vieze keet. Nee, ergens in een bosschage gaat dat veel lekkerder. Ik vond zo'n plek aan de rand van een kerkhof.

Zonder pretenties hardlopen. Maar dus wel wat sneller dan met een training. Het motiveert om deelnemers voor je te hebben en in te halen. Alhoewel ik wel een eigen tempo loop en me daarbij maar weinig laat opjuinen door het tempo van een ander, denk ik vaak bij het zien van een voorligger: Als die nog kan, dan kan ik toch zeker ook nog wel. Er zijn daarnaast een aantal jonge onervaren jongens van een jaar of 13 bij. Een eerste is na 1 km al totaal bekaf door veel te hard van start te gaan, en dan wegens verzuring en ademnood noodgedwongen moet gaan wandelen. Een volgende zie ik ruim voor me 2x bukken om veters vast te maken. Een derde keer loop ik 'm voorbij tijdens het strikken. Dat het anders kan en er jongens en meisjes zijn die ik

echt niet bij kan houden, heb ik o.a. met de "Hof van Twente Loop" wel gemerkt.

Op mijn GPS-horloge let ik op de gemiddelde snelheid. In het begin loop ik vaak wat sneller dan het uiteindelijk gemiddelde tempo. Zo nu ook: ruim 14 km/uur na 2 km lopen, en uiteindelijk 13,5 km/uur gemiddeld over het totaal.

Na afloop krijgt elke deelnemer nog een zak appels mee, en wordt appelsap geschonken. De appelzak gaat dan natuurlijk meteen open om het lichaam te voeden na de inspanning.

Het was leuk om te doen!

Eelco Rem



Hoi alle kariboe-leden,

Nadat ik vorig jaar de eerste hele marathon had gelopen in Bremen, was ik er zeker van overtuigd dat ik dit jaar nog een keer de marathon ging lopen. De keuze is deze keer gevallen op de marathon van Athene die op zondag 11 november wordt gehouden en loopt over een heuvelachtig parcours van het plaatsje Marathon met als finish het Olympisch stadion in Athene.

Nadat ik in het voorjaar aan diverse loopjes heb meegedaan o.a. in Apeldoorn en Wierden zijn we, nadat we een mooie vakantie hebben gehad in Duitsland, in juli begonnen met de voorbereidingen van de marathon. Op de eerste bijeenkomst in Enter heeft de trainer/leider van de loopgroep "Manhattan" aan ons het trainingsschema van 16 weken uitgelegd, waarbij we 4 a 5x per week gaan trainen, daarnaast heeft hij ons ook gewezen op het grote belang van de juiste voeding, drinken en oefeningen en ook de nodige rust tussen de trainingen door. De lange duurlopen op zondagmorgen gaan we iedere week doen op diverse heuvelachtige locaties in twente, de overige trainingen doet iedereen afzonderlijk waarbij de nadruk ligt op interval, snelheid en heuveltraining en ik ongeveer 80km a 90km per week loop.

De trainingen gaan voor mij tot nu toe erg goed, zonder blessures en een goede dosis motivatie en die loop ik meestal vanuit huis naar goor en dan met een loopgroep een bepaalde afstand afleg, diverse kariboeleden vragen iedere week vol belangstelling hoe het met mijn voortgang gaat en dat is ook stimulerend voor mij om nog meer km te maken.

We zijn nu ongeveer op de helft van de totale voorbereidingen en moeten dus nog een aantal weken trainen, voordat Anita en ik op 8 november met 54 personen vertrekken naar Athene en we komen dan op 13 november weer terug.

Dit jaar gaan Jan en Evelien Haas en Wout en Alja Klok ook mee naar Athene en zij zijn ook in voorbereiding voor deze zware marathonloop.

Ik hoop dat ik naast het uitlopen van deze marathon ook nog een aantal dagen kan genieten van de mooie stad Athene en van de omgeving.

Tot zover mijn voorbereiding op deze marathon en ik hoop in de volgende "lange Adem" jullie bij te praten over de laatste weken en een verslag van onze week in Griekenland.

Tot ziens Theo.

PS: Karla nogmaals proficiat met het uitlopen van de marathon in Munster.

Pompoensoep met gember en appel



De frisse smaak van appel combineert heel goed met pompoen. Door de gember, kerrie en piment krijgt de soep een verrassende smaak.

Hoofdgerecht voor 4-6 personen

Benodigheden:

- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 el geraspte gemberwortel
- 40 g boter
- 1-2 tl kerriepoeder
- snufje gemalen piment
- zout, peper
- 1 butternutpompoen, geschild, zaadjes verwijderd, in stukken
- 2 appels, geschild, in stukjes
- ca. 1¼ dl groente- of kippenbouillon
- 3 plakken zuurdesembrood, geroosterd, in repen
- 3 el aioli (knoflookmayonaise)

Bereidingswijze

1. Bak ui, knoflook en gemberwortel circa 5 min. op zacht vuur in de boter.
2. Voeg kerriepoeder, piment, wat zout en peper, pompoen (bewaars wat stukjes pompoen) en appel toe en bak al omscheppend nog circa 10 min.
3. Voeg de bouillon toe en laat de soep circa 20 min. zachtjes koken.
4. Pureer de soep, schenk deze in koppen en garneer met flinterdun geschaafde rauwe pompoen.
5. Bestrijk de repen brood met aioli en serveer ze bij de soep.

The Wood Chapel

Onlangs was de zaterdagmorgengroep in het Weldam en trof daar bij de Anglican Church twee wildplassende dames aan.

Nu is dat voor Kariboedames geen vreemd fenomeen maar toch ...

De dames vertelden dat ze voor hun vakantie logeerden in het naast de kerk gelegen pension.

Aangezien beide dames een zwakke blaas hadden ze vooraf de Engelse pensionhouder gevraagd of er wel een W.C. in het pension was.

De pensionhouder dacht bij de letters W.C. onmiddellijk aan Wood Chapel en schreef de dames: 'Tot uw geruststelling kan ik u meedelen dat ons pension over een prachtige W.C. beschikt. Deze W.C. bevindt zich midden in het bos, op ongeveer een kwartier lopen van het pension, is heel rustig gelegen en biedt plaats aan 60 personen. Overal in de W.C. ruik je de dennengeur van het bos rondom. De zetels zijn bekleed met leer.

De W.C. is alleen vrijdags geopend en de aanwezigen worden verzocht om precies om 19.00 uur aanwezig te zijn en direct te gaan zitten.

Om de kosten te drukken wordt u verzocht een muntstuk in de gleuf te stoppen. De totale opbrengst van de aanwezigen wordt besteed aan het verbeteren van de grondstructuur in de moestuin van de kerk. Tegen geringe vergoeding kunt u de biologische, onbespoten gewassen uit de tuin kopen.

Ter begeleiding van het concert is een blaasinstrument en een waterorgel aanwezig. Eén persoon begint en de anderen vallen in.

Tijdens de dienst moet u rustig blijven zitten omdat heen en weer geschuif en geritsel van papier irriterend werkt op de concentratie van de blazers.

Iedereen wordt verzocht om de W.C. zo schoon mogelijk te houden om de schoonmakers hierbij te ontlasten.

Op basis van deze informatie hadden de dames heel enthousiast het pension gereserveerd.

Maar helaas, de door hen bedoelde W.C. ontbrak dus echt wel en daarom moesten ze zich op een andere manier behelpen met de stoelgang.

Desondanks genoten ze van een heerlijke vakantie in de prachtige omgeving van het Weldam

Zo zie je maar weer... de zaterdagmorgengroep maakt heel wat mee...



The Wood Chapel

Heerlijk!!

Recept van Paulien Kraak uit de LA van februari 1980 maar nog steeds erg lekker en gezond.

Muesli op een andere manier

- 4 eetlepels grove havervlokken of
snelkokende havermout
- 8 eetlepels melk
- 1 appel
- ½ banaan
- 1 theelepel rozijnen
- 1 theelepel honing
- citroensap

De havervlokken tijdens de nacht in de melk weken. De geschildte appel rasp en de gepelde banaan met een vork tot moes drukken. De appel en banaan met de gewassen rozijnen en de havervlokken mengen.

Honing en citroensap naar smaak toevoegen.

**ANTWOORDSTROOK
CLUBKLEDING**

Naam :

Adres :

E-mail adres :

Ik heb belangstelling voor :

Loopshirt ja / nee

Korte tight ja / nee

Loopjasje ja / nee

Svp aangeven waar je belangstelling voor hebt.

Inlevering van deze antwoordstrook is nog geen verplichting tot aanschaf.

<p>S.v.p. inleveren vòòr : 19 oktober 2012</p>

Inleveradressen :

Jan Haas Rembrandtstraat 51

Theo Huistede Oude Postweg 10
 Ambt Delden

Joke Huuskes Zwanenstraat 5

Jos Schnieder Dr.Schaepmanstraat 9

Janet Vrielink Schoolstraat 100

MOANDAGOAVONDREVUE

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 Frankriek 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 drammm'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 wekke terug, toen 't zo heel warm was had Henny 'n betje eenangepast parcours en zowaar de jeu de boel ball'n bie zich. Eindelijk kond'n wie ok 'ns oonze armspier'n train'n.

Veur oonze enterse loper Henk kwam dit net iets te late, want hee hef last 'ekreeg'n van 'n zweepslag. Of hee dat noe bie de Kariboos 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 zeen.

De groet'n van

Jannoa

Trappen met sap

Op een mooie maandagavond ontstond spontaan het idee om met een aantal dames de Kariboefietstocht 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 picnic tafel 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 Kariboos 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 suiden 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 aarbei/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