

STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS

Zondag

febr. t/m nov. 08.00-09.30 uur

dec. en jan. 08.30-09.45 uur

o.l.v. Jos Grosemans tel. 276273

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Maandag

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Henny Koeleman tel. 274657

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

contactpersoon Marijke Kerkdijk
tel. 275426

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Riki van Dam tel. 273719

Dinsdag

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Fietsen:

apr. t/m aug. 19.00 uur

o.l.v. Hanneke Donkers tel. 273691

Woensdag

Binnen Gym:

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

o.l.v. Marjolein Poortman tel. 275057

Donderdag

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

o.l.v. Wim Welberg tel. 273115

Vrijdag

Fietsen:

sept. t/m mrt. 08.30 uur

o.l.v. Hanneke Donkers tel. 273691

Zaterdag

febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur

dec. en jan. 08.30-09.45 uur

o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Wim Welberg tel. 273115

Nordic Walking:

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

o.l.v. Riet de Zeeuw tel. 274072

REDACTIE ‘DE LANGE ADEM’

Anja Assink 074-3761771

Alice Bomers 276245

Marijke Leeftink 363970

Wim Schoterman 274590

Ko Stoker 261071

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor

Kopij inleveren vòòr de 1e van de maanden
maart, juni, september en december, bij voorkeur
via e-mail alicebomers@gmail.com o.v.v. kopij
Lange Adem .

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Jan Haas tel. 274877

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 361646

Leden

Joke Huuskes tel. 271704

Wytske Oolbekkink tel. 0548-363393

Jos Schnieder tel. 274702

Henk Veehof tel. 272120

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

€ 1,- per maand voor de niet verdienende jeugd.

Betaling per automatische incasso

Voor startplaatsen en meer informatie zie ook
onze website:

www.kariboes.nl

December 2013 jaargang 36 nummer 4

Het begin en het einde

Elk einde had ooit een begin. Zo die zit, zo'n spreuk is een tegeltjeswijsheid en kan op de schoorsteenmantel naast ieder zijn deel 'of 'scheiden doet lijden' geplaatst worden. Het kan soms erg banaal zijn, de gang naar het toilet, begon ooit als een maaltijd, een scheiding begon ooit met vlinders in de buik. Soms simpel, een scheidsrechter die affluit is ook de wedstrijd gestart met een fluitsignaal. Het een kan niet zonder het andere. Wat ik mij wel eens afvraag is, wat is nu leuker, beginnen, eindigen of wat daar tussen in zit. Bij een wedstrijd als Ajax – Barcelona vond ik het einde leuker, lekker de volgende dag in de krant lezen hoe de Catalanen op de koffie kwamen. Tijdens de wedstrijd, zeker in de tweede helft was het vooral billenknippen. Misschien denkt Rafael van der Vaart wel zoiets als; was ik er maar nooit aan begonnen.

Bij mijn vorige Montferland loop, bijna een jaar geleden, dacht ik al na een paar kilometer zoiets. Begin, tussendoor en het einde, hoe kun je dat nu, laten we maar zeggen managen??

Hoe kun je een wedstrijd goed beginnen, lekker uitspelen/uitlopen en succesvol afsluiten, of in ieder geval met een voldaan gevoel? Je kunt denken aan een rustige aanloop, een paar dagen rustig aan met Wijntje en Trijntje en niet ziek worden. Maar dan nog. Goed voor bereiden is niet zo eenvoudig als het lijkt. OK je niet klemzuipen is natuurlijk logisch, maar overconcentratie, teveel trainingsarbeid, te fanatiek studeren voor een tentamen hoeft niet altijd succes op te leveren, zie een paar jaar geleden bij Mark Tuitert, een trainingsbeest, die alles voor het schaatsen liet staan maar vele keren het podium mistte. Aan de andere kant lees je soms van een sporter die een tijdje uit de running was vanwege ziekte, blessure of er gewoon even doorheen zat, niet veel aan trainen toekwam, maar daarna wel prijzen in de wacht sleepte, denk aan Yvonne van Gennip bij de Olympische spelen in Nagano. Als je een feestje hebt gehad en je moet de volgende dag lopen of een of andere wedstrijd spelen, dan denk je vaak, dat wordt niks en dit gevoel wordt nog sterker als je niet al te fris opstaat. Wat blijkt, in sommige gevallen dat het erg meevalt ja zelfs dat je uitstekend presteert. Zo zie je maar, beginnen is, als je het goed wilt doen niet zo eenvoudig. Maar soms is er geen keuze, je bent geboren en aan dat begin heb jij geen keuze gehad, wat daarna volgt ligt op je bord en heb je maar te consumeren.

Maar goed aan elk begin komt een einde. Is dat einde nog een beetje te beïnvloeden? Aan sommige eindjes kun je niet veel doen, die overkomen je. Maar bij velen niet en daar zit nu net de kneep, een prettig einde is een einde waar jezelf de regie houdt. Denk nu niet gelijk aan euthanasie, maar wel aan bijvoorbeeld een voetbal wedstrijd. Het laatste half uur het spel controleren. Een loopbaan zelf kunnen afsluiten en niet ontslagen worden. Zo je loop indelen dat je op het laatst nog een sprintje kunt trekken. Dat geeft een goed gevoel bij de finish, verlies je de regie, moet je gaan wandelen of word je weggetikt, dan is het einde klote.

Trainers, goeroes, psychologen, advocaten en diëtisten noem ze maar op verdienen hier hun brood mee. Ook zijn er talloze zaken die voor een goede beëindiging moeten zorgen; steunkousen voor lopers, vakbonden voor werknemers en een premie voor voetballers.

Tja over een paar dagen is er de Montferland Run, hoe komt nummer 2010 fris aan de start, loopt hij een perfecte race en finisht 2010 met een glimlach op de lippen? We zullen het zien. Donderdag was al niet echt een goede voorbereiding, toch weer wat later naar bed dan de bedoeling was. Vrijdag moet er toch wel wat werk verricht worden, onder andere dit stukje en zaterdag moet er nog iets in de tuin gedaan worden, au ik voel mijn rug nu al. Deze pijn moet bestreden worden, hoe laat zich raden.

Onderuitgezakt in de stoel zal 2010 proberen er het beste van te maken, eenvoudig is zo'n voorbereiding niet. Misschien dat Hans P. kenner van carnaval, harde worst en borrels enige gouden tips in petto heeft. We zien wel, laat het in ieder geval mooi weer zijn en dat er op er velerlei manieren valt te genieten.

Groeten,
Ko



Contactcommissie

Nog een paar uitsmijtertjes van 2013 en dan op naar een nieuw en sportief jaar !

Wandeltocht

De wandeltocht was met bijna 300 deelnemers en prachtig weer een heel groot succes. Wandelaars vanuit het hele land waren vol lof over de prachtige routes en de uitstekende organisatie. De wandelcommissie heeft met alle helpers inmiddels met een lekker etentje de tocht 'geëvalueerd'....

Tweede kerstdag

In deze LA vinden jullie een uitnodiging voor de viering van de 43^{ste} verjaardag van de Kariboes, ook dit keer op een verras- sende locatie. Dus kom een frisse (vorst/sneeuw ?) neus halen en klets met een hapje en drankje even gezellig bij !

Leidersvergadering

We hebben een geanimeerde, gemoti- veerde en gezellige leidersvergadering gehad. De loopgroepen groeien uit tot complete pelotons van soms wel 40 loopsters en lopers. Zo is de donderdagmorgengroep bijna vertienvoudigd, zeker ook door vutters met fut. Uniek is ook de duogroep van Jos Grosemans. In deze groep is Albert Smit gestopt als leider. Albert, heel erg bedankt voor alles wat je voor jullie zondagmorgengroep en de Kariboes hebt gedaan ! De (nordic)wandelgroepen lopen stug en stoer door. De zaalgroep barst in de Gijminkschool uit z'n voegen, vandaar dat er een stop wordt ingesteld voor de mannelijke leden... De fietsclub kent zo langzamerhand elk Hofweggetje maar vooral ook alle overkappingen voor koffie.

Dankzij de geweldige inzet van alle leid(st)ers en de deelnemers aan alle groepen leeft de Kariboes als nooit tevoren !

Natuurlijk is het soms best wel even wennen aan elkaar maar dankzij de open armen van onze 'harde' Kariboes kern en het grote enthousiasme van onze nieuwe jongere leden ziet ook de toekomst van de Kariboes er rooskleurig uit.

Loopreis

In 2014 organiseren we weer een loopreis. Na de Bergloop in Wageningen zijn we wel weer toe aan een sportief maar vooral ook heel gezellig evenement. Wim Welberg, Jos Kuyper en Dorien Haanepen gaan dit organiseren dus we laten ons verrassen. Nadere informatie volgt.

Goorse loop

Als afsluiting van 750 jaar Goor wordt er een loop georganiseerd van 5 en 10 km. Deze loop gaat langs de clubgebouwen van alle Goorse sportverenigingen. Het zou prachtig zijn als heel veel Kariboes in onze clubkleding hier aan meedoen. Jos Kuyper zal over dit evenement nadere informatie gaan geven.

De contactcommissie wenst alle Kariboes en hun gezinnen hele fijne kerstdagen en alvast een gelukkig, gezellig maar vooral gezond 2014 !

Jan Haas



Postuum Piet Speelman.

Begin september overleed Piet Speelman.

Piet was een bevlogen Kariboelid. Door zijn huwelijk met Riet werd Piet inwoner van het Twentse Haagje en hier zocht hij de sportiviteit op. Aanvankelijk liep hij op de zaterdagochtend bij de Kariboes om later ook zijn opwachting te maken bij de "Run for Fun" groep op de dinsdagavond.

Tientallen jaren heeft Piet hier met veel plezier gelopen. Ook de Kariboecross, destijds altijd in het najaar, was een vast pandoer. Piet liep altijd mee en was tevens lid van de routecommissie waarbij hij de korte routes altijd uitzette. Maar ook de Veluweloop liet hij niet aan zich voorbij gaan, vele jaren heeft hij met vele andere Kariboes deelgenomen aan dit evenement even als aan diverse halve marathons. Een van zijn favorieten was echter de jaarlijkse Potloop van de "Run for Fun" groep, want de gezelligheid had Piet ook hoog in het vaandel staan. Zijn hele leven heeft in het teken van sport gestaan, ook als wielrenner stond hij zijn mannetje. Na zijn pensionering heeft Piet zich bekwaamd in de schilderskunst, en dat tezamen met treinreisjes, stadswandelingen en fietstochten maakten dat Piet en Riet een mooie tijd hadden.

Een operatief ingrijpen om een melanoom weg te halen veranderde zijn leven. Het herstel vergde veel tijd en kostte veel energie.

Echter, eind augustus stortte zijn gezondheid in en begin september is Piet temidden van zijn dierbaren overleden.

Wij herinneren Piet als een bescheiden persoonlijkheid, aimabel, loyaal en als een echte doorzetter.

Riet en verdere familie, namens Kariboes heel veel sterkte gewenst.

Nieuws van de penningmeester!

Beste Leden,

Vanaf januari 2014 incasseren wij de contributie met de Europese variant van de Nederlandse Incasso: De Euro-incasso. Op of rond de 15e van de maand april en oktober van elk jaar schrijven we het bedrag van € 12,00 van uw rekening af.

De afschrijving op uw rekeningafschrift ziet er vanaf januari 2014 anders uit dan u gewend bent. U herkent onze incasso aan de volgende gegevens:

Ons incassanten ID: NL05ZZZ400760690000

Uw machtigingskenmerk: ieder lid (bestaand) heeft een uniek nummer toegewezen gekregen (nr 1 t/m 282). Nieuwe leden krijgen het jaar van aanmelding met nummer mee (bijv. 2014-1 etc.) Omschrijving: Contributie Trimgroep de Kariboes

Namens Trimgroep De Kariboes,

Ali Stokreef-Hofenk
Penningmeester



Crisismanagement

Er werd een brug gebouwd en daarna een brugwachter aangesteld. Om die te kunnen betalen werd een kassier in dienst genomen.

Toen moest er ook een boekhouder komen en die kon niet zonder typiste.

Om aan deze mensen leiding te geven werd een chef benoemd.

Deze chef kreeg uiteraard een baas en deze hogere chef moest weer uitvoeren wat de nieuw aangestelde directeur aan beleid had.

De directeur was zo druk dat hij besloot een directie-assistent aan te stellen.

De organisatie was nu zo groot en complex geworden dat er een raad van bestuur gevormd moest worden.

De daardoor noodzakelijk geworden raad van toezicht gaf na enige tijd opdracht om drastisch te bezuinigen.

Het management besloot toen de brugwachter te ontslaan.

Beste Kariboes,

Ziek zijn is nooit leuk.

Maar als je dan lid bent van Kariboes voel je je snel een stuk beter.

Zoveel aandacht middels mooie kaarten en lieve telefoontjes. Ook de vele bezoeken uit diverse groepen met heerlijke verwennerij. Te gek.

Ook voor Wim hartverwarmende woorden. Geweldig.

Ik loop inmiddels weer met jullie mee in en rondom Goor en dat voelt goed. Heel, heel erg bedankt voor jullie geweldig meeleven mede namens Wim.

Henny Koeleman

5 januari: Grote Goorse nieuwjaarsloop

Op zondag 5 januari organiseert een aantal Goorse sportverenigingen gezamenlijk een **Grote Goorse Nieuwjaarsloop**.

Deze loop is de afsluiting van "Goor 750 Jaar".

Er wordt gestart vanaf verschillende sportcomplexen.

De afstanden zijn 5 of 10 km. Bij de 5 km worden de kantines van de voetbalverenigingen, AV Goor en de Hockey club aangedaan, bij de 10 km is ook de kantine van de IJclub in het parcours opgenomen. Het is ook mogelijk de route te wandelen.

Starttijden:

Wandelaars : 9.30 uur

Hardlopers: 10.00 uur

Deelname staat open voor iedereen vanaf 13 jaar. De Kariboes is niet actief betrokken bij de organisatie omdat wij niet beschikken over een eigen terrein en kantine. Wij zijn wel van harte uitgenodigd om mee te doen aan dit initiatief.

Deze groep zal gezamenlijk starten vanaf het terrein van AV Goor. Alle leden van de andere groepen kunnen uiteraard hierbij aansluiten, dat is wel zo gezellig! Je kunt natuurlijk ook op een sportcomplex in je eigen omgeving starten.

Tot slot is de organisatie nog op zoek naar een aantal vrijwilligers voor taken als verkeer regelen etc. Je kunt je hiervoor opgeven bij Jos Kuijper via

jos.kuijper@home.nl

Graag iedereen tot zondag 5 januari in ons nieuwe Kariboe Blauw!

Delden – Borne Run

Een nieuwe loop voor het goede doel. Door de Rotary Delden – Borne werd op 13 oktober voor het eerst de Delden-Borne run georganiseerd met als doel geld in te zamelen voor "special Heroes". "Special Heroes" is een landelijke organisatie met als doel kinderen in het speciaal onderwijs te laten ervaren hoe leuk sport en bewegen is. De opbrengst van deze dag komt dan ook ten goede aan de lokale sportverenigingen.

De werkgever van Janet die o.a. in Delden zetelt, wilde ook zijn steentje bijdragen en bij Janet rustte de nobele opdracht om een team hardlopers te formeren om mee te doen. Hij zou zorgen voor het inschrijfgeld. Het was een estafetterun waarbij ieder team 4 lopers heeft die een ronde van 5,3 kilometer moesten afleggen. Totaal dus een halve marathon. Janet, Lies, Maaïke en ondergetekende stonden deze zondagmiddag aan de start. Het was vanaf 13.00 uur gelukkig droog maar wel snijgend koud. Ik had het "geluk" als laatste loper te zijn ingedeeld en toen de start nader kwam stond ik zo'n beetje te blauwbekken van de kou. Eerst maar eens een lange opwarmronde want anders ging het niet goed komen. Janet was onze eerste looptster, vervolgens Lies, daarna Maaïke waar ik een stukje achteraan moest om door de start te gaan. Start en finish waren bij hotel de Zwaan in Delden en het parcours ging over het landgoed Twickel. (Bekend terrein dus)

Er waren 42 teams ingeschreven en dat was voor de eerste keer een mooie opkomst. Doordat er teams uit de Hof van Twente mee deden en uit Borne was er een competitie georganiseerd wie uiteindelijk de snelste gemeente was. Hof van Twente won en de burgemeester mocht een wisselbokaal in ontvangst nemen. Ook werden er nog prijzen uitgereikt aan het snelste team en de snelste loper. Wij mochten met ere zeggen dat we wel het snelste damesteam werden, echter de meeste teams waren heren – of gemengde teams. Met uiteindelijk een mooie opbrengst als eindresultaat was dit een geslaagd evenement met tot slot een stampotbuffet. Volgend jaar zal dit opnieuw georganiseerd worden dus misschien iets om ook het Kariboe-blauw hier te laten zien?

Anja Assink

Huttenkloas loop

We zitten alweer in november en het jaar 2013 is bijna ten einde. De meeste clinicers hebben de nodige kilometers er alweer opzitten. Maar nog even terug naar 4 oktober 2013. Op deze mooie zondag mogen we met ons allen laten zien waarvoor we getraind hebben. Met een lach maar ook soms met een traan. Ik zelf kijk terug op een erg leuke clinic. Eerst een beetje aftasten wat hebben we in de kuip en voor de clinicers waar bestaat deze kuip uit.

Elke woensdag stonden we weer op de picknick plek en werden er groepen gevormd. Er werd gewisseld want het is niet makkelijk om te kijken in welke groep je nu thuis hoort. Qua snelheid lagen de groepen niet zo ver uit elkaar. Samen met Aniek en Ilse mocht ik de diesels begeleiden. Eerst was alles onwennig. Hoe pakken we het aan, wie doet wat en vooral hoe gaan we lopen. Welk rondje want er moet wel afwisseling in zitten en wat heel belangrijk is, je moet wel een beetje bij het eindpunt uitkomen. Maar alles liep eigenlijk vanzelf. De motivatie van de mensen in de groep was super goed. Zo van jongens hier komen we allemaal door en we gaan allemaal de finish halen daar in Oldenzaal.

Dus op de bewuste zondag werden we opgewacht door Jos, Josefine en Aniek Snieders. Zij waren al vroeg in Oldenzaal om de startnummers op te halen, tafel neerzetten en wat heel belangrijk was het herkenningspunt voor alle 44 deelnemers de Kariboes vlag ophangen. Langzaam vinden de deelnemers en begeleiding de plek en wordt er zenuwachtig gegiecheld en stoer gekeken. Dames die in horden nog even snel, 1 soms 2 keer naar de wc moesten. Het weer was echt gunstig, fris maar droog en gelukkig niet te warm, en ook geen zonnetje te bekennen. Er werd regelmatig onderling gevraagd 'BEN JIJ OOK ZO ZENUWACHTIG'?

Het was tijd om het rondje om de kerk te gaan doen en daarna een goede warming up. Alles werd nog even rustig doorgenomen. Vooral niet te hard van stapel lopen. Rustig starten en vooral niet met de meute mee gaan. Je laat je namelijk heel snel meesleuren.

Toen was het zover op naar het startterrein. Nog even kijken of alles wel werkt, horloges instellen, en voor sommigen de muziek op juiste volume instellen.

Opstellen achter diegene waar van je weet dat die je snelheid loopt.

En toen was er ineens het start schot. Heel relaxt gingen we van start. Werd druk gebabbeld en de aanmoedigingen aan de kant werden met veel vreugde ontvangen. En zowaar daar was de zon. En werd het toch nog behoorlijk warm, maar onderweg waren er drinkposten en kwam de verkoeling goed van pas. De berg doemde op. Leo had ons er regelmatig op gewezen en toch viel hij tegen die berg. Maar iedereen ging er glorieus overheen en na het bospad draaiden we de woonwijk in. Het enthousiasme van de mensen langs de kant werd door iedereen zeer gewaardeerd.

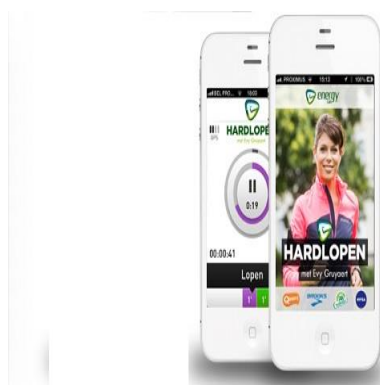
Nog een dikke kilometer en het zat erop. Groepen waren uit één gevallen en de spanning op de gezichten begonnen zich af te tekenen. En daar was de finish nog een paar meter en we hebben het gehaald. Eindelijk daar staan de supporters, familie enz. De 5 Km Hutten Kloas zit erop.

Ik zelf kijk terug op een erg leuke tijd waarin ik weer fantastische mensen heb leren kennen. Waar je mensen in een korte periode een prestatie neer ziet zetten waarvan ze zelf dachten dit wordt nooit wat. Maar het toch allemaal even fiks. Mega trots mogen ze zijn deze clinicers van 2013.

Nu denkt een ieder dit was het. Dat dacht ik ook. Maar Leo heeft samen met Hans de 5 tot 10 opgezet en ook daar zijn weer een heleboel enthousiaste mensen aanwezig die ook deze prestatie neer zullen zetten. Clinicers bedankt voor de mooie en vooral leuke/ komische momenten.

Het gaat jullie goed. En we zien elkaar zeker terug.

Moniek Lankhorst



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (47)

“Wat ne gestechel” beste leu,”ik kom d’er neet met aover, ik bedoel ze begriep mien neet of ze wilt mien neet begriep’n. “ Waor gaet ’t aover, de deerntjes doot net as of d’er geen crises is. Ze laeft d’er maor op los, de lamp’n brandt aoverdag as de zonne hoog an de loch staet, de verwarming staet as ne gek te branden, terwijl deerntjes met mooder hen winkel’n bunt, de deur’n staot tegen mekare los as of ze in de kärke gebor’n bunt, en zo kan ik nog wal deur gaon. Ze versliet mien as ne olde nusterpot. “Ie hebt altied iets te neul’n of te dramm’n” heur ik dan. Kiek, ik zöl al geweldig e holpene waen as mooder achter mien staet. Maor daor kan ik neet altied van oet gaon, dat ’s vaak ne verrassing. Zoals ook in dit geval, stried ik teg’n drie vrouwleu.

Bun ik oldewets ai’j ’n betje meer op dit soort zak’n let? Dat hef met de holding van de deerntjes te mak’n. Ze bunt te makkeluk, as ze wat neudig hebt, springt ze in de auto en daor racet ze naor de winkels um te kop’n. Terwijl ai’j met de fietse gaot, ’t misschien neet direct zo neudig is um de euro’s te laot’n roll’n. ’t Liekt wal of de economische crises bi’j ons een onbekend fenomeen is, iets waor ze neet bi’j stille staot. Of ze bunt Oost-Indisch doof en bun ik ne roepene in de woestijn.

Jao, ik heb ’t slim te verdur’n, noo kan ik mien ne betjen afreager’n. Maor ze komt zo terugge van’t winkel’n en mot ik opgewass’n waen teg’n die ziekeluke kooplust en de heisa dee ze onderweg heb met e maakt.

Heur ik daor de portier’n dichtklapp’n? Ik kiek deur de ram’n en zee de deerntjes de auto an ’t oetpakk’n. En dat is heel wat, ik zee de deerntjes bienao schuul gaon achter de grote tass’n en pakk’n. Ze könt ’t bienao neet in een keer nao binn’n drag’n. En alles wat ze e kocht hebt, hadd’n ze heel hard neudig en dat was zo goedkoop, dat kond’n ze neet laot’n hang’n. “de kast’n puult al oet van al dee kler’n dee ze al één keer an hebt e had. Moi’j noo nog meer kop’n? Brandt oe ’t geld in de hand’n? “ vroeg ik de deerntjes bescheid’n. Ze reageert as deur ne bie’je gestok’n: “Vader, ie begriep d’er niks van, ie draagt de klere tot ’n letsten draod too af. De winkels zöl’n van oe allemaol failiet gaon.”

“Wat is dat met jullie? Jullie geeft ’t geld oet as water, straks kom ie zonder wark te zitt’n en dan? Ie hebt geen cent um onder de naegel te krabb’n “ bracht ik d’er teg’n in. “Vader, wi’j helpt de economie weer op gang, as alle leu zoas wi’j, weer gaot kop’n, kump ons land d’er vanzelf weer baoven op” reageerde ’t oldste deerntje. “Bovendien” zei ’t jongste deerntje “biedt sparen ook geen soelaas? ’t Brengt niets op, je wordt nog eens door de belastingen gestraft, en de regering wil dat we meer vertrouwen in de toekomst hebben.” “Dat ie disse regering verdedigt? Anders bun ie d’er zo op teg’n, ik kan hier geen touw an vast knop’n” was mien antwoord.

“Zo zie i’j maor,” beste leu “ ’t gestechel laevert niks op.” Waor mooder good in is, is het gesprek ne andere wending gev’n. Ze gaet eff’n de kökk’n oet en kump ne moment later terugge um de ni’je winterjas te showen, ze krai’jt van geluk: “Kon ik neet laot’n hang’n, den andere winterjas had ik al drie jaor, wat vind ie d’er van?” vroeg ze mien oetdagend, keek op ne wufte manier aover de scholders en drai’jde op de tene rond as ne volleerde mannequin. “Dat misstaet oe neet”, reageerde ik wat onderkoeld. Ik was innerlijk wal enthousiast, maor wol dat neet laot’n merken. “Dat zal wal ne best’n stuuver hebb’n e kost” zat ik te jenn’n. “Wat ne kniepert, bun ie vader! En doo noo ’ns enthousiast, ’t staet heur fantastisch, dat ie nog zo’n knappe vrouwe heb e troffene, mög ie wal trots op waez’n, want ie bunt ok neet bepaald ne filmster!” schamperde ze mien too. Daor kon ik ’t met doon. Umdat ze zo good bunt e slaagd met inkop’n doon, hebt de deerntjes met mooder overlegd oet te gaon et’n en mag ik met as ik bereid bun um te et’n wat ze bedacht hebt ,nl. sushi! “Wat is dat” vroeg ik, “Dat zee ie straks wal,

ie mag ne gegev’n paerd neet in de bek kiek’n “zeiden ze in koor en sleept’n mien de auto in. “Ik bun”beste leu,”blikbaor de enige van ’t stel dee ne crises geveul hef, maor de deerntjes denkt daor anders aover en leert mien hoe ik mien daor deur hen kan bieten.”

Gait





ATTENTIE

ATTENTIE

TWEEDE KERSTDAG donderdag 26 december 2013
HIERBIJ NODIGEN WE JULLIE UIT OM DE 43 STE VERJAARDAG VAN
DE KARIBOES TE VIEREN MET EEN LOOPJE/WANDELING EN
DAARNA GEZELLIG NAKLETSEN MET EEN HAPJE EN EEN DRANKJE

*OOK VOOR ONZE 'NIEUWE' LEDEN EN EVENTUEEL HUN KINDEREN IS DIT
EEN LEUKE KENNISMAKING MET EEN KARIBOESTRADITIE*

VERTREK PER AUTO NAAR EEN ONBEKENDE BESTEMMING OM :
9.30 UUR VANAF DE PARKEERPLAATS BIJ **DE OLIPHANT**
IRISSTRAAT 2 GOOR

SVP ZOVEEL MOGELIJK CARPOOLEN



Herfstwandeling

Op een mooie zondag eind oktober was het weer zover, onze Kariboe herfstwandeltocht.

De weergoden waren ons goed gezind want het werd een perfecte wandelzondag. Eerst op de fiets vanuit het Ambt Deldense naar Bergzicht, als opwarmertje. Bij aankomst welkom geheten door Grietje die als verkeersregelaar iedereen de goede kant op dirigeerde. Even bijkletsen natuurlijk en vervolgens richting inschrijven. Bij de parkeerplaats kom je Johan tegen die ook de taak had een ieder naar z'n juiste plek te sturen, en ook hier even bijkletsen. Dan naar binnen om in te schrijven en ook hier weer bijkletsen. Op een gegeven moment toch maar de stoute schoenen aangetrokken om eens op pad te gaan want ik had twee uur de tijd om te lopen om vervolgens door manlief opgehaald te worden en er nog een fietstocht richting huis aan vast te knopen. Heerlijk, meteen het bos in. Beetje nostalgische gevoelens want een deel van de tocht liep over de oude route van de voormalige Kariboecross. Richting Stokkum, de es over, vervolgens grote weg oversteken om een pauze te kunnen houden bij bistro de Loep. Hier zat menig Kariboe te smikkelen van de warme appelstrudel en aangezien ik al teveel tijd verkletst had ben ik hier maar meteen doorgelopen. Ook beter voor de calorieën. Nu kriskras aan deze kant van de berg door het bos met onderweg natuurlijk weer Edu met een appeltje voor de dorst en even verschrikkelijk "dom dramm'n". Om uiteindelijk na 10 kilometer weer in de Barghut terug te keren, waar manlief inmiddels achter de koffie zat.

Een compliment aan de dames van de wandelcommissie voor de perfecte organisatie en de fantastische routes, Ik hoorde wel dat ook de overige route bijzonder mooi waren geweest. Tenslotte via een fikse omweg naar huis gefietst dus deze zondag hadden we ons best weer gedaan.

Tot volgend jaar!

Anja Assink



Marathon 2013

Ook in 2013 wilde ik een marathon lopen, net als Bremen(2011) en Athene (2012). We gingen dit jaar met de loopgroep Manhattan in oktober naar München. Dat betekent eerst weer vele kilometers afleggen om goed getraind aan de start te verschijnen. Voorafgaand aan die training hadden mijn zus en Anita besloten om voor de 1ste keer deel te nemen aan de Nijmeegse wandel 4-daagse in juli. Je laat de dames tenslotte niet alleen zover van huis gaan, dus wij - mijn broer en ik - gingen ook mee. Dat betekende echter dat we eerst vele wandel kilometers moesten maken om 4 dagen lang 40 km te kunnen wandelen.

Dat is goed gelukt zonder pijntjes, we hebben veel wandel plezier gehad en het is iedereen aan te raden om ook een keer mee te doen. Wat een ontzettend mooi festijn, dat goed wordt georganiseerd. Een gezellig leuk publiek, dat van s'morgens vroeg tot laat in de middag iedereen blijft aanmoedigen! En dan word je op de laatste dag ook nog feestelijk binnengehaald (met de bekende gladiolen) door familie, vrienden en bekenden en ook enkele kariboos-leden (Henny en Wim Koeleman en Josefien en Wim Welberg). De 4-daagse eindigde op vrijdag 19 juli en de eerste training van de marathon begon op zondag 21 juli in Buurse.

We hadden iedere zondag een gezamenlijke training op diverse locaties in Twente; Enschede, Nijverdal, Diepenheim, Albergen, Enter en Goor.

We liepen trainingsafstanden vanaf 21 km oplopend tot 33km. Daarnaast ging ik door de week nog een aantal keren trainen rondom Goor (interval, afstand of snelheidstraining) en had ik mij ook nog opgegeven als assistent trainer om te helpen tijdens de Clinic van de kariboos. Dat is ook een mooie belevenis om mensen te helpen en enthousiast te maken voor de loopport.

Na 12 weken trainen vlogen we samen met 54 andere personen uit Twente op vrijdag 11 oktober via Düsseldorf naar München, waar we een mooi hotel hadden geboekt in het centrum van de stad. We konden dus alles makkelijk bereiken, lopend of met de metro.

Op vrijdagmiddag konden we het startnummer ophalen bij de sportbeurs in het Olympisch Stadion waar in 1972 de Olympische spelen zijn gehouden. Dit is een erg mooi complex, dat al meer dan 40 jaar oud is en erg indrukwekkend.

Op zaterdagmorgen hadden we ons traditionele loopje dat door een park ging in München en waar we een mooie indruk kregen van een deel van de route.

Daarna kon iedereen de middag zelf invullen, winkelen in de stad, uitrusten in het hotel of nog een mooie wandeling maken in de Engelse tuin.

's Avonds op tijd naar bed om de volgende dag goed uitgerust aan de start te verschijnen.

Op zondagmorgen vroeg wat eten en voorbereiden en dan met de metro naar het Olympisch stadion naar de startplaats. Om 10 uur was de start in 3 verschillende groepen.

Ik had mij voorgenomen om, na de ervaring van vorige marathons, met de laatste groep te starten. Ik volgde samen met 4 mensen van de loopgroep de pacer van 4 uur en 15 minuten. Dat ging goed tot de 35 km en daarna heb ik mijn eigen race gelopen in een tijd van 4 uur en 23 minuten. Daar was ik erg tevreden mee, want het was 19 minuten sneller dan de marathon van Athene.

Het was een mooie route die gedeeltelijk door de stad en door een groot park liep en waar Anita op diverse plaatsen langs het parcours stond om ons aan te moedigen. (zij hebben ook bijna een marathon afgelegd).

Sinds ik deze eindtijd heb gelopen hoor ik van ene Hans P. niet veel meer. Deze oude man uit Hengevelde dacht dat hij geen concurrentie meer had sinds hij in Bremen sneller over de finish was dan ondergetekende. Dat was een goed gebaar van mij, omdat hij toen in een dipje zat.

Sinds hij weer achter de vrouwtjes aan loopt is zijn trainingsarbeid verlegd naar een ander terrein. (Zelfs Ko gaat nu sneller, dat moet hij ook wel, want anders was hij van zijn bus afgeweest).

Na een warm bad en een gezonde maaltijd gingen we nog met een groot aantal mensen de kroeg in. Wat smaakt zo'n groot glas Duits bier dan uitstekend.

De volgende dag ging iedereen onder begeleiding van een gids op de fiets langs diverse mooie plekken in de stad. (Odeonplatz, Isar, Residentz, Allianz Arena, BMW-welt en Marienplatz). De fietstocht van 3 uur duurde 2 uur omdat zoals de gids zei wij Hollanders gewend zijn om te fietsen. Dit kwam ons wel goed uit want zodoende zaten we ook een uur eerder in het bekende Hofbrau-haus om onze spieren weer op nivo te krijgen.

München is vooral bekend van de voetbalclub Bayern-München en het Oktoberfest. Hoewel dit feest toen al was afgelopen, was het nog elke dag erg druk in de winkelstraten.

Op dinsdag gingen we weer richting Nederland en waren we 's avonds omstreeks 21.00 uur weer thuis, een mooie ervaring rijker.

Het was weer een voortreffelijk lang weekend waarbij alles - de organisatie, het weer en de marathon - perfect geregeld was.

Nu dus op naar de marathon in 2014. Deze wordt waarschijnlijk in Amsterdam gehouden, waar we het 10 jarig jubileum van de loopgroep Manhattan hopen te vieren.

Alle leden van de kariboes nog ontzettend bedankt voor alle aanmoedigingen en felicitaties. Ik hoop nog vele jaren met jullie te mogen lopen rondom Goor.

Theo Huisstede



Trots op de medaille



Op pad met

Maaïke van de Maat (32 jr.)

Waarom kies je voor de Sauerlandroute? Dit is zo'n bijzonder stukje natuur en uitzicht, zo on-Nederlands, je waant je hier in het buitenland. Toen ik vijf jaar geleden vanuit Apeldoorn opnieuw in Goor kwam wonen en hier met mijn moeder ging wandelen, was ik verrast dat het hier zo dicht in de buurt, zo mooi is. Ik had dit nog niet eerder ontdekt. Misschien ook omdat ik toen jonger was en daar nog geen oog voor had. Ze kijkt mij aan en begint te lachen.

In Apeldoorn en omgeving heb je van die statige lanen en monumentale bomen daar krijg je ontzag voor, maar dit landschap en deze vergezichten vanaf de Sauerlandroute, die zijn toch ook uniek! Dat blijde gezicht en gevoel van trots toont Maaïke bij alles wat ze te zeggen heeft. Een positieve levenshouding en gretigheid, gelijktijdig ook de nuchtere blik in haar ogen, verraaft de ambitie om veel van het leven te maken.

Je bent nog niet zo lang lid van de Kariboes, relatief jong als je dat vergelijkt met de gemiddelde leeftijd van de leden, wat drijft jou om te gaan lopen en bij de Kariboes te gaan?

Zo sportief ben ik niet, maar ik ben graag buiten, hou van de natuur, wil iets samen doen met anderen, dan is de keus gauw gemaakt. Ik heb mij drie jaar geleden aangemeld voor de clinics. Die hadden een goede naam, niemand legt je wat op, je moet het helemaal zelf doen. Wil je presteren, dan kan dat, wil je dat niet, dan is het ook goed. Naast de gezelligheid, ontmoet je fijne mensen met een positieve instelling. Ik heb er veel aan, ik hou er wel van om mij uit de naad te lopen, het helpt mij, je komt je zelf tegen en als je je zelf aanpakt en je grenzen verlegt, dan geeft dat ook een kick! Na de zwangerschap van Jorn mijn tweede zoon, was ik op zoek naar een hobby waar ik veel buiten en sportief bezig kon zijn.



Ze kijkt mij aan en zegt "Het maakt zo'n stofje je aan in je lichaam (endorfine) dat ervoor zorgt dat je net die drang krijgt om toch weer te gaan, ook als je geen zin hebt." Dat de meeste leden ouder zijn, merk je eigenlijk niet, iedereen moet dezelfde inspanning doen, want lopen moet je toch. De Kariboes-lui houden allemaal wel van "niet lullen maar poetsen".

Maaïke, ben je een Goorse of ben je import? Strikt genomen ben ik geen Goorse want ik ben geboren in Losser. Maar al na een paar maanden verhuisden wij naar Goor, mijn ouders wilden graag terug "back to the roots". Mijn vader is huisman, mijn moeder werkt inmiddels als psychologisch assistent. Ik heb nog een zus en iedereen woont binnen een straal van twee kilometer in Goor. Wij zijn gehecht aan Goor en voelen er ons thuis.

Ook mijn man Ard is Gorenaar, werkt in Apeldoorn bij een bedrijf in tijdelijke en permanente verkeersmaatregelen. Ook hij heeft een sterke band met Goor, dat moet ook wel want als lid van de Schoolfeest-optochtcommissie wordt dat wel van je verwacht. Wij hebben twee jongens Swen (5 jr.) en Jorn (4 jr.) en ze gaan nu beiden naar school. Ik zit in de ouderraad van basisschool De Albatros en probeer zo mijn steentje bij te dragen. Ik ben bewust gestopt met werken toen ik kinderen kreeg. Vooral de eerste kinderjaren zijn belangrijk en ik wilde die van nabij meemaken, maar zijn ook belangrijk voor een veilig nest met veel rust, reinheid en regelmaat. Misschien ouderwets maar zo zit ik in elkaar.



Wat voor werk deed je voor je koos te stoppen?

Ik werkte als opleidingsadviseur bij een thuiszorgorganisatie in Apeldoorn. En daarvoor een aantal jaren als onderwijskundig beleidsmedewerker bij het landelijk examenbureau voor de brandweer in Capelle aan den IJssel. Ik reed dagelijks van Apeldoorn naar Capelle aan den IJssel, anderhalf uur heen en anderhalf uur terug, dat met al die filedruk was best stressen. Maar het werk was boeiend, uitdagend en heb er van genoten. Het laatste jaar ben ik met openbaar vervoer gegaan, ook dat was geen pretje. Uiteindelijk heb ik besloten dichterbij huis werk te zoeken. Dat lukte warempel ook nog en ik vond een leuke baan een straat verder dan waar wij woonden. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan en zijn toen in Goor in het huis komen wonen aan de Hiltjesdamweide. Daar wonen wij alweer sinds 2008 en het voelt erg vertrouwd. Dus weer terug op honk. Mijn man Ard moet dus wel veel reizen, maar dat deed hij als bedrijfsleider van de vestigingen in Apeldoorn en Assen toch al.

Je bent onderwijskundige, hoe word je dat en wat kun je daarmee? Na de basisschool ben ik naar Sg. Twickel in Hengelo gegaan. Daar heb ik het atheneum gedaan en had eigenlijk geen idee wat ik daarna zou gaan doen, vond zoveel leuk. Ik ben naar een Open Dag van de UT gegaan en heb een presentatie van Toegepaste Onderwijskunde gevolgd. Daar werd ik zo enthousiast van dat ik besloten heb die studie te gaan doen. Die studie heb ik afgesloten met het behalen van de bul. Mijn speciale belangstelling gaat uit naar kwaliteitsverbetering van het onderwijs middels toetsing en examinering. Hoe concreter hoe beter, vandaar dat ik voor bepaalde beroepsgroepen aan het werk ben gegaan, zoals brandweer en thuiszorg. Je weet waar je het over hebt, het gaat niet alleen over de vakvaardigheid, maar ook het kennisniveau en inzicht dat je daarvoor nodig hebt om een vak goed te kunnen beheersen.

Maar nu dan als de kinderen naar school gaan, zoek je weer werk of heb je andere plannen?

Het kriebelt weer, ik wil aan het werk, maar wel zo dat het goed te combineren valt met de thuissituatie. Het hangt er maar van af, is de nieuwe werkgever bereid flexibel mee te bewegen? Misschien begin ik voor mijzelf als freelancer. Een goede vriendin en oud-studiegenote heeft ook die keuze gemaakt. Zij heeft werk genoeg en kan het zo indelen zoals haar het beste uitkomt. Kijk dat is nou iets waar ik ook wel enthousiast van word. Het 'nieuwe werken' wordt meer gemeengoed en wie weet ga ik dat wel doen. Van de andere kant is werken in een team wel iets voor mij, dat trekt mij ook. Ik solliciteer ook op dat soort functies.

Maaïke, heb je hobby's en wat doe je bij de Kariboes?

Ik hou van mijn eigen kleren naaien en het maken van bijpassende sieraden.

Ik ben verder actief als een van de drie ontwerpers en webmasters van de Kariboes-website (samen met Jos Kuipers en Rob van Oeveren). Ik hou de site bij en doe zo nodig aanpassingen. Ik vind dit ook erg leuk werk en ben zo nuttig voor de club.

Je komt nuchter over en weet goed wat je wilt, is dat altijd zo geweest?

Natuurlijk denk ik goed na over wat ik wil, wat ik doe, wat ik vind etc. Ik heb mijn denken en gevoelens redelijk in balans. Maar heb op tijd ook wel mijn twijfels. Toch ben ik redelijk nuchter, net zoals mijn man Ard, en zal niet gemakkelijk in zeven sloten tegelijk springen. Heb ik een afweging gemaakt dan ga ik ervoor en in de regel pakt dat ook goed uit.

Heb je nog wensen als het om de Kariboes gaat?

Eigenlijk maar een ding, als 2^e Kerstdag de Kariboeswandeling en in februari de Jaarvergadering bij de Buddy's worden gehouden, zijn er weinig nieuwe en jonge leden. Kijk, dat moet veranderen anders blijven de sporadisch nieuwe en jonge leden weg!



Ongemerkt zijn we weer terug bij de auto op de hoek Coornhertstraat/Bijnstraat. Maaïke kijkt stiekem op haar horloge, want haar plicht roept. Gelukkig op tijd terug en nu snel op de fiets naar het plein van de Albatros-basisschool, want daar staat haar kroost, haar toekomst, te trappelen van ongeduld.

André

Mijn eerste hardloop ervaringen

Ja ik zal mij eerst even voorstellen, ik ben Hans Langkamp 53 jaar en getrouwd en ik kom uit Diepenheim. Ik wil graag wat vertellen hoe ik het hardlopen tot op heden heb ervaren nadat ik in mei ben begonnen zonder enigerlei hardloop ervaring. De eerste Keer dat ik met het hardlopen echt in aanraking kwam was dat er een groep van 50 hardlopers uit Diepenheim de vlam ophaalde uit Nijmegen in 2010 i.v.m. de doden herdenking en Bevrijdingsdag, ik mocht als EHBO mee voor de begeleiding maar dan wel op de fiets. 85 km afleggen waar in estafette vorm van 5 km per groep werd hard gelopen, tijdens deze tocht heb ik respect gekregen voor de hardlopers jong en oud, met ieder weer een andere stijl van lopen. Hier werd mij verteld Hans dat kun jij ook, waarop ik zei ik kan nog geen 100 m hardlopen, als je goed gaat trainen kun jij over 5 jaar ook mee lopen werd mij verteld. Nadat mijn collega Monique Dekker mij in april over had gehaald om mee te gaan doen met de 5 km clinic ben ik eindelijk overstag gegaan. Met niets geen hardloop ervaring, een slechte conditie, astma en een slechte knie en tenslotte ook nog teveel kilo's was het een hele opgave. Maar door de geweldige begeleiding en de motivatie van de leiders en leidsters van de kariboes heb ik het kunnen volbrengen met de prachtige huttenkloas tocht in Oldenzaal als kers op de taart. Ik kan wel een aantal namen noemen van personen die in deze periode een heel belangrijke steun voor mij waren tijdens het hardlopen maar zal ze niet met naam noemen om anderen niet te kort te doen, maar ook de gezelligheid om na het lopen nog even met elkaar een kop koffie te drinken. En mede door die gezelligheid, en de motivatie van de hele groep is het voor mij een verslaving geworden, als je met het loop virus wordt besmet bij de kariboes kom je er niet meer vanaf. En ik ben dan ook vrolijk door gegaan met het hardlopen op verschillende dagen o.a. De clinic voor de 10 km op de woensdag avond. Uiteraard heb ik mij ook opgegeven als lid van de Kariboes en wil graag afsluiten met het bedanken van iedereen die er voor gezorgd heeft dat ik op mijn 53 nog zoveel voldoening kan halen uit het bewegen en hardlopen.

Vriendelijke groet van Hans oet Deep,n

Moandagoavondrevue

't is weer donker op maandagoavond en dat betekent dat wie weer op pad mut met hesjes en lampjes en dat wie altied iedereen neet meer in de oog'n kunt kiek'n . Mangs muj d'r ok wa blie van ween dat 't duuster is en dat ze oe neet good zeet daj met 't schaamrood op de kaak'n mut vertell'n daj oe 'betje in de ofstaand vergist hebt. Sinds Henny in de lapp'nmand zit hebt wie verscheid'n leiders en eerluk is eerluk, ze doot ontzettend good hun best om oons alle heuke van Goor en omgeving te loat'n. Lies had 'n maandagoavond de leiding oaver de lange ofstaand en zoals gebroekelijk waar'n d'r dree meugelijkheid'n. Ie kunt 6, 8 of 10 kilometer.

Oet'legd woar of ie hen moss'n en toen loop'n. Onderweg becroop ons al het geveul dat 10 kilometer wa een betje lang was, of wie deed'n d'r disse keer gewoon heeel lang oaver. Toen wie in 't lest weer bie de boerderie kwaam'n, kwam Lies oons al temeut loop'n en verteld'n heel vrolijk dat de kilometerteller van de fietse 2 kilometer te weinig had an'egeev'n. En dit was het geval veur alle dree de ofstaand'n. Zo is dus iederene diss'n maandag boav'n zichzelf oet'esteeg'n.

De volgende keer is Evelien met het korte wark in de Rembrandtstroat, woar wie dan te maak'n kriegt met horizontale en verticale stroat'n. en um het makkelijk te maak'n hef ze d'r ok nog mangs 'n krakeling bie. 'n Knapp'n Kariboe den dit allemoal nog snapt. Wat wie altijd wa snapt is, dat d'r an 't ende koffie is. 't Is de leste tied wa weer raak. Eerst wodd'n d'r allene trakteert noa 't korte wark, want dan haj de club better bie mekaar, mar d'r bint d'r noe zoveul dee 't wilt trakteer'n dat 't joast iedere wekke raak is. Verjeurdaag'n en weer de neudige opa's en oma's. Alleen al deur de Kariboes zal Bolletje met de beschuut'n de crisis wa overleev'n. en wie hebt 't nog neet é had, want d'r zit ok nog wat in 't verscheet. Sinds lange tied hadd'n wie ok weer 'ns nen 50 joarigen. Arnold was an de buurte. Nog neet zo heel lang lid, mar altied wa prominent aanwezig, zag in november Abraham veurbie komm'n en doarmet natuurlijk ok 'n heel'n hoop Kariboes. Eerst bie de Haasjes de Abraham efkes van 'n betje klere veurzeen, (aans steed hee ok al zo veur de kat zien....) en d'r mos natuurlijk ok nog wat op 't witte dook wodd'n é schreev'n. Jan H. achter de PC de tekst bedenk'n en Sabine met vaste hand op 't laten anbreg'n. Met de

boone Stokk'n van Wim Koeleman wodd'n 't laak'n strak é trokk'n en toen op noar huize Haverkate. Hier stond het neudige spektakel al in 'n tuin en zaag'n wie tut onze verbazing dat Arnold nog met treintjes speelt. Iedere keer ontdek ie nog verborg'n talent'n bie dee Kariboes. Ok veur disse Abraham wodd'n nog een plekje 'evond'n en noa goedkeuring van Arnold en Petra wodd'n wie oet'eneudigd um binn'n nen borrel te komm'n dreenk'n. Dus hup, met zu'n kleine 20 Kariboes noar binn'n woar ok al de neudige familie zat. Gezellige boel en de neudige drankjes ging'n d'r vlot in. Arnold en Petra, nogmaals bedankt, 't was gezellig!!!!

Veur wat leu begint in november weer nen andere gezellige tied; Joawa, carnaval!! Geheid dat wie 'n aantal moondaag'n weer een jongmens oet Hengevelde mut miss'n want ziene missie is dan tuss'n de prins'n en het gevolg.

Was hee net met Ko begunn'n weer 'n betje serieus te train'n, krieg ie disse grapp'n d'r weer bie. En dat doert nog tut in februari.

Ok stoat de feestdaag'n weer veur de deur. Dat hooit in de leste maandag van 't joar weer op noar de gluhwein en de knieperkes en dan de eerste maandag van 't volgend joar weer Potloop. Zun joar is ok zo weer veurbie. Veur aj 't weet is 't weer veurjoar en hoeft wie de hesjes al neet meer an te hebb'n. (Hier is de wens de vader van de gedacht'n.)

Ik wens oeleu noe allemoal hele fijne feestdaag'n en 'n good oeteinde. En 'n gezond en sportief 2014.

De groet'n van Jannoa.



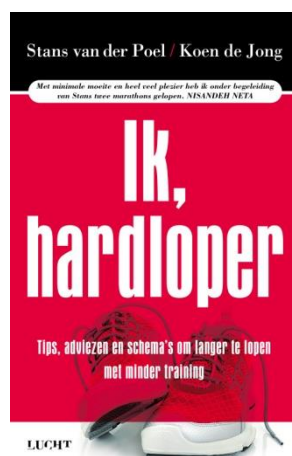
Blessureleed

Moeiteloos en blessure vrij lopen?

Hardlopers die vaak geblesseerd zijn, zoals ik, gaan vaak op zoek naar informatie om blessure vrij te lopen. In het vorige nummer van de LA heb ik geschreven over de kern van het blootsvoets of op minimalistisch schoeisel lopen. Dat schijnt nog niet zonder risico te zijn, heb ik gehoord. Dus ben ik de afgelopen maanden doorgegaan met 'deskresearch'. Dat klinkt meteen een stuk beter dan verder lezen! Maar goed, in mijn zoektocht naar blessurevrij lopen las ik reacties op een boek 'Ik hardloper' van Stans van der Poel en Koen de Jong. *Wil jij ook pijnvrij een marathon lopen?*

In het boek 'Ik Hardloper' zijn trainingsschema's opgenomen die opbouwen naar een maximale afstand van 14 kilometer. Ongelofelijk, vind ik dat. Als ik het verhaal van Theo Huisstede in dit nummer van de LA lees, dan heeft hij een goed trainingsschema gevolgd. Volgens van der Poel is de training veel te veel geweest.

Zou ik een marathon kunnen lopen met een langste trainingsafstand van 14 km?



De Redactie van de Lange Adem wenst alle kariboes fijne feestdagen en een gezond en sportief 2014.