

September 2013, Jaargang 36 nummer 3

Toch nog even over de vakantie...

Ik dacht; Oeps je mag nooit een stukje met ik beginnen, is mij geleerd. Vooruit dan maar, voor de zoveelste maal kijk ik in het septembernummer terug op de voorbije zomer (Gerard Cox). Maar so what, ik ben niet de enige, na de feestdagen staan de kranten en tijdschriften bol van de afslankartikelen, voor de zomervakantie word je doodgegooid met bikinilijnen, bruine smeersels, ontharingscrèmes en weet ik niet voor welke verfraaiingsmiddeltjes dan ook. Wie ben ik om dan de zomervakantie te laten liggen om dit blanco papier te vullen.

Ik had in de vorige Lange Adem de thuisblijvers opgeroepen op Goor te letten in verband met onze verre oosterburen. Deze oproep is niet verder gekomen dan onze stadsgrenzen. De Gay-Pride, of hoe dat gebeuren ook mag heten, werd geteisterd door Roemeense zakkenrollers, ruim twintig zijn er toen in de kraag gevat. We moeten de Lange Adem toch wat meer landelijk uitrollen zoals dat tegenwoordig in modern management jargon heet.

Afijn eerst twee weken in Nederland vakantie gevierd. In Drenthe kom je inderdaad veel senioren op de (E) fiets tegen, naast gezinnen met heel klein grut, de bierzuipende, gevelonderpissende (post)puber kom je daar niet tegen, wel net zo rustig. Hoewel bij aankomst de camping wel erg leeg was, zo vond ook de eigenaresse, crisis? Maar goed, het Cruiffiaanse" elk nadeel heb zen voordeel" was dat we ruime keuze hadden.

Daarna op naar mijn geboortegrond Loenen a/d Vecht. Afgezien dat ik daar in een paar dagen meer heb gezien van de omgeving dan de 23 jaar dat ik daar gewoond heb moest ik toch één teleurstelling verwerken.

Jullie kennen misschien wel een bepaald gevoel, iets dat je al heel lang wilt, maar het lukt maar niet, niet omdat je te laks bent maar omdat het gewoon niet kan, of geen geld, of het is verboden of wat dan ook. Ruim vijf jaar ging ik met de bus van Loenen naar Amsterdam, alwaar ik kennis opdeed aan de ZULO, dit staat voor Zeer Uitgebreid Lager Onderwijs, ook wel Universiteit geheten. Het eerste plaatsje waar je met de bus doorkomt heet Loenersloot. Daar heb je een kasteel met echt een middeleeuwse uitstraling. Om deze burcht liggen allemaal oude boerderijen. Dit alles gelegen in een idyllische omgeving. Het geheel is alleen te bereiken over een kleine brug over de Angstel, een riviertje dat daar ongeveer vier meter

breed is. Als ik er langs reed genoot ik van het plaatje, wat zou ik graag daar over de brug willen gaan en de onzichtbare achterkant van het kasteel maar ook het binnenste willen bekijken. Helaas bij de brug stond een bord dat het verboden was de brug over te steken. Ik had van familie gehoord dat de daar wonende baronesse, inmiddels overleden was en het kasteel nu te bezichtigen was. Dus met mevrouw Stoker op de fiets naar Loenersloot. Wat bleek, het verbodsbord stond er nog steeds, dus dat was balen. Vervolgens Hoenderloo, Bible Belt, aardige mensen, alleen: aankomst en vertrek niet op Zondag, geeft niets, duidelijke boodschap, waar ik geen moeite mee heb. Alleen filosofeerde ik bij een bordje "PAS OP SCHRIKDRAAD" of dit ook te toevoeging "niet op Zondag" zou kunnen hebben.

Tja en na de geboorte van Maartje op naar Frankrijk. Genieten van een jong Engels stel, waarbij de man zich niet erg vrolijk voortbewoog en als de afstand man vrouw kleiner dan 5 meter was dan spatte het chagrijn ervan af. Aan de andere kant was (alweer) een Engels stel waarvan de vrouw zich urenlang in een lotushouding, het kan ook een paardenbloemhouding geweest zijn, uitkeek over het grasland, waar een rondborstige Franse boer het maaiwerk deed. Dat deze meid daarna nog kon opstaan was een wonder. Op een andere camping was het weer ouderwets gniffelen, er arriveerde een grote camper die zich opstelde naast een ander camper. Een elektriciteitsnoer werd uitgerold, deze bleek echter een paar meter te kort te zijn. Je zou zeggen pak de in de camper aanwezige brommer, rijd even naar het dorpje en koop bij de super voor een paar euro een verlengsnoertje, zo gefikst. Nee er werd tussen de bomen een uurlang gemanoevreerd en gemeten en het lukt nog steeds niet. De andere camper (familie) moest van zijn plek, en eindelijk kon de stekker in het stopcontact, zij het dat de twee voertuigen op elkaars lip zaten. Sorry, ik vind dit prachtig.

Wij klagen in Goor wel eens over de Supermarkt, Jumbo, C-1000, EMTé, peanuts, kom dan eens bij de SuperU in Lit et Mix, wat je daar soms tegenkomt! Op het drukst van de dag besluit men om de vakken te vullen, de nauwe gangen zijn vrijwel afgesloten door grote pallets en vakkenvullers. Een gemiddelde 13 jarige bij de Jumbo is productiever dan de 18 jarige aldaar. Een probleem voor deze jeugd is het nachtelijk leven, een groot deel van het voornamelijk vrouwelijk personeel rolt overdag om van de slaap en lijdt aan het after party gevoel. Vrouwen aan de kassa die je met een wazige, soms gewoon chagrijnige blik helpen,

let wel, ook de Franse toeristen. Ze komen alleen nog tot leven als er een plaatsgenoot aan de kassa komt. Ik weet nu in ieder geval waar vriendje de naam Litermix heeft opgedaan.

Het is voorbij, het vakantiegevoel is inmiddels definitief weg geregend. Het is weer Rutte en Samson wat de klok slaat en als vanouds proberen we weer de conditieachterstand weg te werken. Een fijn loopjaar voor een ieder en Henny, beterschap.

Groeten, Ko

+++++

De jaarlijkse herfstwandeltocht

We hebben allemaal genoten van de mooie zomer!! Maar wij (de herfstwandelgroep) zijn alweer een tijdje bezig om weer mooie tochten uit te zetten.

En ook dit jaar gaat het weer gebeuren op **zondag 20 oktober a.s.** vanaf **Monte Bello** de jaarlijkse wandeltocht.

Misschien is het wel een leuk idee om de hardloopschoenen een keer te gaan wisselen voor wandelschoenen.

Wij hebben de starttijden dit jaar iets aangepast zodat men ook wat later kan starten.

Afstand	Starttijd
5 km	tussen 10.00 uur en 14.00 uur
10 km	tussen 10.00 uur en 13.00 uur
20 km	tussen 9.00 uur en 11.00 uur
30 km	tussen 9.00 uur en 10.00 uur

Inschrijfgeld 2,00 leden Kariboes en niet leden 2,50. En kinderen t/m 12 jaar gratis.

Heerlijk wandelen in de herfst richting de Hulpe. Wij rekenen natuurlijk op veel deelname.

De herfstwandelgroep

Contactcommissie

Voor de contactcommissie is de periode na de jaarlijkse fietstocht altijd een beetje tomaten – en courgettetijd.

Dat geldt niet voor de leid(st)ers van alle Kariboesgroepen want nu de vakantie en de lange hete zomer voorbij zijn wordt er binnen en buiten weer volop gesport door heel veel actieve leden.

Bijzonder ten opzichte van andere verenigingen is zeker dat bij ons ook in de zomermaanden de (meeste) groepen gewoon doordraaien – Kariboes gaat nooit op zomerreces.

Dat geldt ook voor de 5 km clinics die eind mei begonnen zijn en 19 weken lang de hele zomer door woensdags en zaterdag hun programma hebben afgewerkt.

Pet diep af voor alle deelnemers waarvan er **ca. 50 !** zondag 06 oktober bij de Huttenkloosloop in Oldenzaal de welver- diende kroon op het werk zetten.

Pet zeker ook diep af voor alle leid(st)ers die met enorm veel enthousiasme de deelnemers begeleid hebben naar de eindstreep.

Alweer een tijdje geleden spraken we in een leidersvergadering samen onze bezorgdheid uit over de opvolging van onze vaste leid(st)ers in de (nabije) toekomst. Op een oproep van onze kant volgden 14 adspirantleiders een clinic van Frans Koevoets ; daarna werden ze in hun groepen door de vaste leiding steeds vaker ingezet bij de diverse looponderdelen.

De 5 km clinic was dan ook een heel goed passend project om meer ervaring op te doen met alle facetten die bij het leiden van een groep aan de orde komen op sportief en sociaal gebied.

De hulpleiders hebben met groot enthousiasme de clinicers begeleid op hun weg naar het einddoel.

Pet het diepst af voor dit toekomstige kader van de Kariboes ; grote klasse ! In overleg met de leiders en jullie zullen we de mogelijkheden tot verdere 'scholing' gaan bekijken en vervolgen.

Het bovenstaande werd nog eens benadrukt toen de lange afwezigheid van Henny en Evelien op de maandagavond door anderen prima werd opgevangen.

Ook in andere groepen wordt bij afwezigheid van de vaste leiding altijd samen een oplossing gevonden. Speciaal noem ik Anoeck Schnieder omdat ze zowel in de zaal- als dinsdagavond groep 'vervangende diensten' draait.

De contactcommissie wenst Henny Koeleman na een hele moeilijke tijd en een lang verblijf in het ziekenhuis in Almelo heel veel sterkte bij het herstel thuis, met de goede zorgen van Wim. Gelukkig gaat het weer de goede kant op.

Onze eerstvolgende activiteit is de **wandeltocht op zondag 20 oktober**.

Van nabij weet ik dat we een geweldig actieve en gezellige wandelcommissie hebben dus het wordt weer een fantastische wandeling vanaf Monte Bello met vast wel goed weer en veel wandelaars, **hopelijk dit keer ook eens met veel Kariboes**.

Ik wens jullie namens de contactcommissie een heerlijke nazomer en een prachtige herfst toe.

Jan Haas

+++++

Met leedwezen hebben wij kennisgenomen van het bericht dat Piet Speelman op 6 september jl. is overleden. Piet is vele jaren een bekende en sportieve Kariboe geweest bij de zondagmorgen groep. Piet is 72 jaar oud geworden.

Wij wensen Riet en kinderen heel veel sterkte bij het verwerken van dit grote verlies.

Contactcommissie en leden van de Kariboes

Het groeiseizoen voorbij?

Eindelijk regen en ook nog zoveel tegelijk. De natuur en land- en tuinbouw hebben er niet meer zoveel aan. Alles is zo ongeveer uitgegroeid (behalve de boerenkool) en maakt zich op voor de rusttoestand van herfst en winter. Bij de Kariboes is het groeiseizoen nog niet voorbij, want er worden nog plm. 50 aspirant-leden opgeleid tijdens de wekelijkse clinics op het picknickveld aan de Herikerweg. Bij de zondagmorgengroep van Leo leidt het extreme weer tot grote schommelingen in het trainingsbezoek: hadden we zo. 1 september op de Friesche Berg nog 36 deelnemers, op zo. 8 september in de stromende regen kwamen er maar 7. Anouk, Brenda, Jeanet (Markelo), Wietske (Holten), Grietje, Hans H. en ik zelf hadden na afloop van de duurloop het water in de schoenen staan, maar wel een heel voldaan gevoel over de ingekorte afstand, die we gelopen hadden. Op de Herikerberg zijn vele paden onbegaanbaar en het riviertje de Regge, dat t.h.v. de ijsbaan gedurende de hele zomer was drooggelegd i.v.m. de Regge herstel werkzaamheden was in een etmaal tijds veranderd in een binnensee. Stroomafwaarts bevond zich n.l. een dam, die het terugstromen van het water vanuit de Holtdijkbeek moest tegengaan, maar dat werkte nu averechts, want het vele regenwater kon daardoor niet weg. Bijna was de ijsbaan als retentiegebied (waarvoor de ijsbaan ook aangewezen is) gebruikt, maar hiervoor zijn alle werkzaamheden nog niet klaar. Het sluisje onder de Ijsbaanweg is er al wel, maar er moet nog een laag grond van de bodem van de ijsbaan afgegraven worden. En tegelijk hiermee moet er rondom het ijsclubgebouw een grote hoeveelheid met asbest verontreinigde grond door schone grond vervangen worden. De regen zal het werk wel vertraagd hebben, als het voor de winter maar gereed is. Ondertussen is het ergste al weer voorbij en de meeste lopers profiteren van de aangename temperaturen om nog een keer extra te trainen. Binnenkort zijn er weer diverse wedstrijdlopen in de buurt, zoals de Posbankloop in Velp op zo. 22/9, de Huttenkloasloop in Oldenzaal op zo. 6/10, de Hoge Veluweloop in Hoenderlo op zo. 6/10, de Kleine Haarloop in Kring van Dorth op zo. 13/10, de Herfstloop in Enschede op zo. 13/10, de Diepe Helloop in Holten op za. 26/10. Er zijn ook Kariboeleden, die in Muenster de halve Marathon gelopen hebben, maar onder een andere vlag dan de Kariboe vlag, nl. de Manhattan vlag. Door Marjolein Poortman werd in Vroomshoop een triathlon afgelegd. Muenchen heb ik ook horen noemen, maar dat zal wel met het "Oktoberfest" te maken hebben.

Willem Schoterman

TOERVERSLAG, uit de aantekeningen van Everdien.

Wij, Everdien en Foppe, zijn echte liefhebbers van wandelen/rondtrekken in de bergen. We genieten van de bloemenrijke bergweiden, maar ook bergmeren, sneeuwvelden, gletsjers en stevige tochten. Voor dit jaar hadden we ons ingeschreven voor een gecombineerde huttentocht met gletsjer oversteek, een tocht speciaal voor 50⁺. Een tochtleider van de NKBV (= Nederlandse Koninklijke Bergsport Vereniging) is daarbij inbegrepen. Een dergelijke tocht is een middel om op plekken te komen waar je met z'n tweeën niet kunt vanwege het feit dat het te gevaarlijk is om met twee personen op de gletsjer te lopen. Speciaal voor 50⁺ betekent overigens niet een lichte tocht, in tegendeel getuige het verslag hierna. We waren daarom al een week in de bergen om goed ingelopen aan de start te verschijnen. We overnachtten steeds in een berghut, op het internet heeft elke hut een website met de nodige informatie.

Donderdag

De start was in het Zwitserse Fionnay (1490 m), dat is gelegen onder Martigny in West Wallis. Op de weg er naar toe de laatste inkopen gedaan o.a. doppinda's voor het dagelijkse "happy hour". Een laatste inspectie van de inhoud van de rugzak, alles wat je thuislaat is mooi meegenomen, maar zo'n 12 tot 15 kg heb je wel op de rug. Die nacht lekker lux in een hotelkamer overnacht zodat we de volgende donderdagochtend gedoucht en wel om 9.00 uur klaar stonden voor het vertrek.

Na de nodige foto's vertrokken we als groep van 8 personen naar de Cabane de Panossière (2645 m). Een groep vijftig plussers, in dit geval met Ger en Hento als leiding namens de NKBV. Het tempo was goed te doen ook nadat we in regenkleding verder moesten. Onderweg oefeningen gedaan waarbij we de leiding moesten overtuigen van onze tritssicherheit op gladde stenen. De cabane schijnt prachtig gelegen te zijn aan de Glacier de Corbassière met uitzicht op de imposante Grand Combin (4314 m). We hebben er die dag niet veel van gezien, mistflarden en wolken benamen alle zicht. Wel stond er in de buurt van de hut edelweiss. Na enig opfrissen was het tijd voor het dagelijkse ritueel "happy hour". Onder genot van nootjes dronken we een veel te duur biertje of wijntje. We sliepen als groep altijd gezellig dicht op elkaar, in het lager.

Vrijdag

Dit was een oefendag. Vanwege de aanwezige mist vertrokken we later. De eerste oefening bestond hieruit dat we het pad naar de gletsjer moesten vinden. Een gletsjer beweegt en daarmee de rotsblokken die er op liggen, zodat je elk jaar op een andere plek de gletsjer opgaat. Eenmaal op de gletsjer de stijgijsers onder de schoenen. Op een verijsde heuvel al poepend op vele wijzen de hellingproef gedaan. Na de lunch werd de regenbroek aangetrokken om in een nat sneeuwveld remoevingen te doen, eerst zonder pickel daarna met pickel. In twee touwgroepen ging het vervolgens hutwaarts.

De hut had een speciaal toilet, met droge vergisting. Voor de gebruiker betekende het dat er na de daad een schepje houtkrullen op het resultaat werd gegooit. Een prima concept want het was reukloos. Als je 's nachts naar de het toilet moest, bleek je in het pikkedonker vier trappen af te moeten, niks spontaan aanspringende lampen.

Zaterdag

Kwart voor zes op, kwart over zes ontbijt, vertrek zeven uur, kortom het is vakantie. We gingen op weg naar Cabane de Chanrion (2462 m) via de Col des Otnes (2846 m) en daarna langs het stuwmeer van Mauvoisin, een tocht van 9 uur. Het was inmiddels prachtig weer en lekker in de schaduw gingen we op weg naar de eerste echte col. Onderweg genietend van steenbokken, gemzen alpenmarmotten en prachtige bloemenweiden met o.a. edelweiss, Turkse lelie, Hongaarse gentiaan, gele gentiaan en stengeloze gentiaan Onderweg hadden enkele mannen prachtige witte hangende borsten ontdekt, besneeuwde hellingen met op de juiste plek twee rotsblokken of was het een teken van naderende vermoeidheid?

Zondag

Om onopgehelderde redenen hadden we een rustdag. Laatst mogelijke tijdstip om te ontbijten was 7 uur en dan sta je dus om half acht buiten, wat nu? Alleen Everdien is het nest weer in gedoken. Na de koffie hebben we de seilrolle geoefend, een touwtechniek om iemand uit een gletsjerspleet te takelen. Daarna zijn we met zes man sterk naar een meertje gelopen om daar in het koude water (13°C, ohne Textiel) kort te zwemmen. Om 4 uur waren we weer terug bij de hut voor het "happy hour". Het diner in de hut bestond zoals gebruikelijk uit drie gangen, soep gevolgd door ragout met aardappelpuree of polenta en wat sla.

Bij elke gang kwam men vragen of het genoeg was en werd het indien nodig aangevuld.
Het nagerecht bestond bijvoorbeeld uit vruchten uit blik met wat slagroom zonder suiker.

Maandag

Het gaat echt beginnen. Om 7 uur op pad naar Glacier d'Otemma, de op twee na langste gletsjer van Zwitserland. In dit gebied is heel duidelijk het effect van opwarming van de aarde te zien: in negen jaar tijd is de gletsjer 500 meter korter geworden. Aan het einde van de gletsjer zagen we Col de Chermotane (3053 m). De col, inmiddels sneeuwvrij onder invloed van de opwarming, was nu een steile helling met veel losliggende stenen en daardoor veel moeilijker begaanbaar. In deze prachtige omgeving was het laatste stukje naar de Cabane des Vignettes (3160 m) een peulenschil. De Cabane des Vignettes (3160 m) is werkelijk schitterend gelegen tussen een witte wereld van gletsjers. Elke medaille heeft zijn keerzijde: 1,5 liter mineraalwater kostte 8 CHF, een klein glaasje wijn kostte 5 CHF. Het leed werd verzacht door een buitengewoon vriendelijke huttenwirt.

Dinsdag

Een nadeel van een hooggelegen hut is dat iedereen vroeg vertrekt, het ontbijt wordt daar op aangepast: 5 uur. Via een afdaling over een gletsjer gingen we op weg naar de Cabane des Dix (2928 m). Het werd een memorabele dag vanwege het vele dalen en klimmen, maar vooral door de afdaling langs twee, pardon drie, lange ladders (ruim 90 sporten) vastgemaakt aan een loodrechte rotswand. Halverwege moest je ook nog overstappen van de ene op de andere ladder. De meesten trokken de gordel aan en gingen met de zelf geknoopte klettersteigset naar beneden. Vervolgens door een vervelend blokkenterrein over de apere (= sneeuwvrij) gletsjer (Glacier de Cheilon) met een laatste steile klim naar de Cabane des Dix. Deze cabane werd later door ons uitgeroepen tot de leukste hut. De hut werd namelijk bemand door studenten 2 heren en drie dames, die verfrissende muziek draaiden en voor een prima sfeer zorgden. Zo werd er bij het diner een klein glaasje witte wijn geserveerd, terwijl na het diner onder hun leiding, uit volle borst door alle aanwezigen, gezongen werd voor de jarige Nanon.

Woensdag

De volgende ochtend vroeg op, om half zes was al het vertrek voor onze eerste echte topbeklimming: La Luette (3548 m), een tocht van 4 uur, heen en terug.

I Het was prachtig weer en het had gelukkig gevroren. De sneeuw was daardoor hard, zodoende schoot het lekker op. Het laatste stukje was rotsklimmen, dat wil zeggen op sommige plekken op handen en voeten, (volgens Ger kkw = kind kan de was doen). Het uitzicht was fenomenaal door het mooie weer. Het aantal zichtbare toppen is veel te groot om op te noemen: van Mont Blanc, via de Matterhorn naar de Jungfrau. Toen weer terug naar de Cabane des Dix om het resterende deel van onze bagage op te halen en natuurlijk een lekkere bak koffie. Maar de dag bleek nog lang. Afdalen naar de oevers van de Lac de Dix en toen weer omhoog via de Col des Roux (2804 m) naar de Cabane de Prafleuri (2624 m). Op weg naar de col de Roux was onze groep getuige van een steenbok die imposant zijn familie wilde beschermen tegen een wandelaar met een loslopende hond. Toen we eindelijk in de hut waren, hadden we een lange zware dag achter de rug met ruim 1100 meter omhoog en ruim 1400 meter dalen. We wisten toen nog niet dat de volgende dag minstens zo zwaar zou zijn.

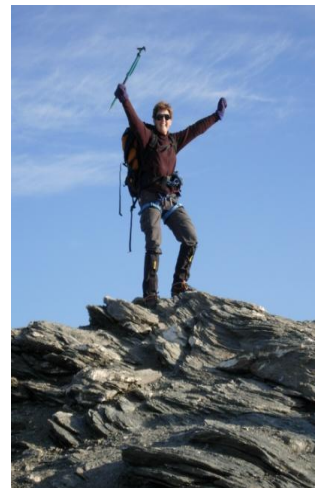
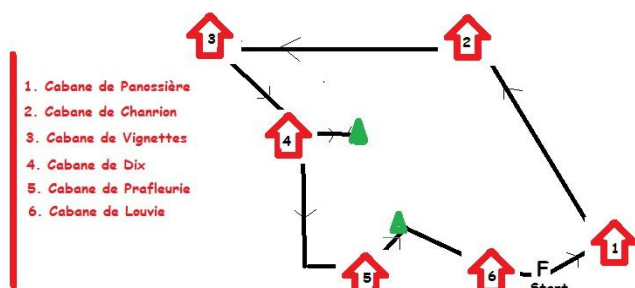
Donderdag

We waren weer vroeg op. Het programma voorzag in een topbeklimming, zonder zuurstof, de Rosablanche (3360 meter). Het eerste stuk van de tocht ging over een gemarkeerd pad. Toen linksaf op zoek naar een plek waar we veilig de gletsjer op konden. Door ongebaand gebied bereikten we de gletsjer waarop stevige hardgevroren sneeuw lag. Helaas zaten er allemaal kleine kuilen in de sneeuw, de wind?, waardoor het lopen toch vermoeiend was. Het laatste stuk naar de top was over een op het oog steile rotsgraat. Zonder stijgijsers bleek het echter reuze mee te vallen waarna zich op de top een prachtig panorama ontvouwde. Daar doe je het uiteindelijk allemaal voor. We gingen niet dezelfde weg terug maar door: via de Col de Momin (3000 meter) waar volgens onze waarnemingen alleen Nederlanders onder leiding van het NKBV langs komen. We zijn de gehele dag eigenlijk niemand tegengekomen. Vanaf de Col de Momin was het weer zoeken om ergens op 2700 meter hoogte via een gemarkeerd pad verder te gaan. Uiteindelijk bleek het vrij gemakkelijk te vinden en juist daar zagen we een grote groep steenbokken. Traag maar superieur liepen ze van ons vandaan, het zijn prachtige dieren. Ook al hadden we de gemarkeerde route gevonden naar de Cabane de Louvie (2207 m), aan het Lac de Louvie, er volgde nog een ware conditietest. De route bleek een soort Höhenweg te zijn: voortdurend een stukje omhoog, dan weer evenveel naar beneden waarbij ook dikwijls een blokkenterrein moest worden overgestoken. De matadores kwamen moe maar voldaan aan in de hut

waar een warme douche en koel bier de vermoeienissen weer snel deden vergeten. *Vrijdag*
De laatste dag bestond slechts uit een afdaling naar Fionnay van anderhalf uur. Waarna de tocht werd afgesloten met koffie en gebak in een plaatselijk restaurant .

Tot slot

We willen Wim bedanken voor de opdracht om dit verslag te schrijven en de ruime tijd die we er voor kregen (5 dagen). Daardoor is veel eerder dan normaal ons vakantieverslag afgekomen. Als allerlaatste iedereen die een tocht in de bergen overweegt, wees goed voorbereid. Zoals Jean Boisson opmerkte: "Bij het bergbeklimmen komt het er in de eerste plaats op aan dat men zijn rechterbeen laat weten wat zijn linkerbeen doet". Geldt dit ook voor hardlopen?



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (46)

“Ik hol neet van katt’n” beste leu, “ik bedoel, neet ruzie mak’n, maor van poesjes. Ik zee oe al denk’n, niks dubbelszinnigs, gewoon katt’n, zoals ie dee op de boerderi’je tegenkomt. Ze könt nuttig waen, maor bunt dat lang neet altied. Ze könt oe aardig veur de veute lop’n.” Noo is dat iets waar ik met de deerntjes altied strijd aover heb. Zoals vanmorgen: Ik kom oet de tuin, ik loop naor de kökk’n en löp de katte mien veur de veute. Ik nem de katte heel veurzichtig op miene klompe en de katte kump ne meter wieter weer op de pootjes terechte en löp gewoon wieter. Niks biezonders zöi’j zegg’n, want ne katte wet dat en ‘t liekt of he d’er met spölt. Maor zoiets moi’j neet doon als de deerntjes in de buurte bunt, dan krieg ie ne schoer deur de bene.

“Pa, jouw manier van omgaan met dieren getuigt van weinig respect” zegt het jongste deerntje “ook een dier heeft rechten en hoeft niet geschopt te worden.” Ik heb ‘t oeleu wal e zegd, ik krieg direct de wind van veur’n. Maor ik heb mien antwoord wal klaar: “Ie bunt al net zo’n kwezel as dee leu van de Parti’je veur de Dier’n. D’er is gin land ter wereld waar ze ne parti’je veur dier’n hebt, behalve hier.” raggelde ik tegen ‘t jongste deerntje “as of in diss’n tied van recessie geen belangrijker dingen bunt waar ie oe drok aover könt mak’n.” “Dat hef d’er niks met te mak’n” bemoeide ‘t oldste deerntje zich d’er met “oen gedrag is as of dier’n dinge bunt, waar ie oe op oet könt leav’n.”

Mooder zei niks, ze deed d’er voorlopig ‘t zwieg’n too. “Ik vind” zo reageerde ik naor de deerntjes “dat dier’n d’er veur ons bunt, dat is altied zo e west en zal nooit anders word’n.” “Dat klopt, maor dan hoeft ie neet met minachting met de dier’n om te gaan” wees ‘t oldste deerntje met ‘t vingertje.

Zo bunt d’er nog meer dinge waar ik mien onmeundig an kan argeren. Zo vertroetelt de deerntjes de katte as of ‘t kinder bunt: “kom je even bij ‘t vrouwtje om mij een kopje te geven?” slijmt ‘t jongste deerntje tegen de katte en de katte löp de hele tied veur heur hen te draei’jen, de stat hoog in de loch en dan in eens springt he(t) bi’j heur op de schoot en rolt zich teg’n heur an. ‘t jongste deerntje aai’jt hem aover de kop en de katte zit te knorr’n van tevredenheid. Dat gepaai, dat geneuzel, dat getrut, ik mot d’er niks van hebb’n. Veural as de katte zeek is, dat bunt wi’j allemaal wal ‘ns, dan hoof ie neet direct veur naor de dokter te

gaon. Maor hef de katte wat, dan wordt ‘t kattermandje e haald en dan gaet ‘t gebeur’n. De katte veult dat an en kröp weg. Zöl ik ok doon, maor beide deerntjes en moeder mott’n d’er alles an doon om he(t) te pakk’n te krieg’n. De katte is ze steeds te slim af. Dan mot ik help’n en dat doo ik neet, beste leu. Daor wark ik neet an met. ‘t Is nargens veur neudig. Met völle mier’n en mass’n krieg ze ‘t eindeluk veur mekaar en dan naor de dier’narts. Natuurlijk zegt d’en arts “ik wil hem graag nog een keer terug zien”, dan kan hee weer ne consult schriev’n. “maor de poes is echt ziek!” bezweerde ‘t oldste deerntje. “ja, natuurlijk” zei ik tegen de deerntjes “ie mot veural neet het gevoel hebb’n dai’j veur niks naor de dier’narts bunt e gaone. Daor mot de dier’npraktijk van laev’n.” Dan mot de katte ne worm’m kuur hebb’n, of steriliseerd word’n of ‘kastreerd word’n. Jao, zeg de deerntjes teg’n de leu, hee is geholpen, d’er kan niks meer gebeur’n en dat is dan wal natuurlijk!? Ai’j dan zo veur de natuur bunt, weurum moi’j dan alles will’n regel’n? Ze doot maor. D’er is d’er maor ene dee de better van wordt. Doorumme heet ze gezelschapsdier’n, daor moi’j ne paar cent veur aover hebb’n. ‘t Meeste heb ik de deerntjes oet e lachene toon we op vakantie ging’n en de katte mos naor ‘t dier’npension. Ze woll’n bi’j ‘t dier’npension de katte neet annem’n omdat he neet was in e ent. Onze katte kon andere dier’n wal besmetten met ne bacterie! “Bingo” reep ik, weer 25 euro, en dan moi’j eerst weer langs de dier’narts en de kassa rinkelt al ai’j de deure los doot. Ze doot maor en dat is veur de leu dee hunde hebt, niks anders. Dee kwaakt d’er ok met hen, en misschien nog wal arger. De leu trekt hunde zelfs kler’n an, of ne honde-fiets-kar met ne kappe d’er aover hen, dan wordt de hond neet nat. Of de baas nat wordt is neet arg! Het toppunt vond ik wal de Sporty Pet Stroller op internet, ne buggy voor zieke honden tot 20 kg. Ze doot maor. Maor good, de deerntjes brachten de katte naor ‘t dier’npension. Ze most’n ne aanbetaling doon veur ze de katte af kond’n gev’n. Stel oe veur dat de leu ze neet komt ophal’n! De deerntjes war’n bi’j terugkomst hevig teleur e steld toen de katte de deerntjes neet direct terug herkende. En bovendien moi’j flink betal’n ai’j de katte weer terugge wilt hebb’n. Ik zöl zegg’n laot ‘m daor, dan bui’j d’er eindeluks vanaf. Soms, beste leu, verlang ik naor vrogger, toen konden de hoesdier’n hoesdier’n waen, ded’n de leu neet zo gek, en hadden de deerntjes neet van de aparte frats’n. Maor dat is vleuk’n in de karke...

MOANDAGOAVONDREVUE

't Skoolfeest en de vekaansies zit d'r weer op en noe mut wie weer fanatiek an 't wark. En dan bedoel ik doarmet, hardloop'n op moandagoavond. Ondanks de tropische temperatuur'n van de ofgeloop'n moand'n hebt wie d'r toch nog wa aardig an 'etrokk'n. D'r ligt inmiddels heel wat zout op 'n barg. Al dat zweet wat wie doar wa neet hebt achterloat'n.....

Mangs kond'n wie zunn'n oavond afkoel'n met iets lekkers. Zoas dee keer toen Henny en Truus joarig waar'n, en er een grote koelbox met ijs oet de auto kwam. Op dat moment precies op de goeie temperatuur, zodat het nuttigen heel makkelijk is. Dee litersbakk'n bint d'r dan ok glad an 'egoan. Janny en Gerdie hebt ze letterlijk oet 'elikt, en toen kon Anja ze metnem'n um te gebroek'n veur 'n diepvries. Zo kuj mar zeen dat het mangs wa handig is dat er neet op koffie trakteert wordt. Ik mut wa zegg'n dat wie trouwens de leste tied weer neet te kort komt op dat gebied. Jan Brem wodd'n 65 en zol ok traktee'n. Eerst had heen nen lekk'n band met de fietse en mos weer terug noar hoes, toen kwam hee met de auto en waar'n wie al vot, en deur AV Goor wodd'n hee ok nog 'ns vekeerde pad op'estuurd. Gelukkig ging 't met de koffie en kook wa good op 't ende. Evelien hef 'em nog efkes verwend met 2 flessen wien dus toen kon 't neet meer kapot.

Evelien is inmiddels weer in de running mar zoas de meest'n van oons weet, hef zee 'n elleboog gebrokk'n had. Van de fietse vall'n en toen was 't loop'n veurlopig gebeurd. En ok Henny oaverkwam narigheid zodat wie op 'n gegee'n moment stuurloos waar'n. Gelukkig bint wie neet veur een gat te vang'n en hebt wie ok wat reserveleiders in opleiding dee noe hun kunn'n mocht'n loat'n zeen. De een deed de oefening'n, 'n ander de korte training en weer een ander de lange ofstand. En ie kunt het geleuv'n of neet, mar alle keer'n wist'n wie weer good dat wie noar de Kariboos hadd'n e'wes.

Veural de lange ofstand op moandagoavond is een beleving apart. Ik heb d'r 't hele joar al meuijte met 'ehad. Iedere keer waar'n de routes zo lang en zo kris,kras deur 't bos en joost mag 't weet'n woar oaveral hen dat de lange route meestal eindigde in XXL. Steeds weer verloot ik mie op Eelco, den behang'n met allerlei navigatie stoer veurop geet, mar 't blik noar 3 kilometer al vaak dat hee gin idee hef welke kant of wie op mut. Meestal is het Henk den nog 'n betje redding brengt zodat wie nog veur 't duuster weer bie 'n auto bint. De leste keer had Theo de leiding wie gung'n veur middenlang en lang langs 't kanaal richting Stokkum. De korte route ging al eerder rechtsof. Mar aj noe an 't proat'n bint en meteen al dee ofslag mist muj in plaats van 6,5 kilometer d'r 9 loop'n. Dit oaverkwam Janny en Agnes. Wie stond'n allemoal al nen heel'n zet op 't veldje en begon'n 'n betje ongerust te wodd'n. Dinie en Wim waar'n met 'n auto al op pad

'egoan um te kiek'n of d'r ok wat gebeurt was en toen kwam het bericht dat de beide dames bie Bomans liep'n. Klein betje um 'eloop'n. Mar zo kuj ok mar zeen daj mangs meer in oen mars hebt as daj deenkt. Wie hebt dus noe twee nieje sterr'n veur de midd'nlange route.

Hans en Ko, ie mut dee dames as veurbeeld nemm'n. Neet te veurzichtig korte rondjes loop'n, mar de oetdaging angoan. Ik heb al wa 'eheard dat jullie weer op woensdag of donderdagaoavond bint goan loop'n, dus misschien wordt wie een disse wekk'n wa verrast deur aanstormend talent. Ok Bianca hef zich een keer loat'n zeen, mar 't ging nog neet van harte. Zit nog 'n betje met 'n kater van de halve marathon. Toch muj 't neet opgeev'n, want dan is dee halve marathon helemoal oet 't zicht.

Toch hebt wie ok nog van dee stoere kearls in de club, Theo geet veur de marathon van Munchen. Dit mut gebeur'n in oktober tijdens de bierfesten doar. 't Is noe mar de vraag of dee grote pull'n veur of noa de marathon oaver de toafel schoeft. En dan Hugo, hee hef met'edoan an de "strongmenrun". Loop'n met allerlei hindernissen, 't is de military veur de hardlopers, oons crosscircuit is d'r mar kinderspel bie. Wa heel knap daj zoiets kunt!

Noe goat wie zo heenig an weer de donkere tied in en is 't bos weer veur 'n half joar verleed'n tied. Noe zeet wie mekaar minder en mut wie meer van 't heur'n hebb'n. Mar ok dat levert vaak genog op. Wie zult het weer beleev'n.

De groet'n van Jannoa.

+++++

*'Het herfstbos is een prachtige bonte
samenleving'
Loesje*

Op pad met

Wim Welberg (61 jr.)

Waar gaan we naar toe Wim?

Nou, dicht in de buurt op het Zeldam. Aan het eind van de Zomerweg waar het zandpad begint.

Waarom is dat voor jou bijzonder?

't Lijkt misschien niet zo spectaculair maar op deze zandwegen loop ik lange afstanden in voorbereiding op een hele of halve marathon. 't Is hier rustig, je komt bijna geen mens tegen en af en toe als je goed luistert hoor je in de verte 't geraas van het verkeer op de A1. Soms zie je een ree oversteken of wat konijnen over de weg huppelen. Ik vind dit mooi.

Loop je al lang en welke betekenis heeft lopen voor jou?

Vanaf 1976, ik ben gelijk met Jan Arkes lid geworden van de Kariboes. Lopen is niet alleen goed voor je lichaam, je gezondheid. Je loopt je hoofd leeg. Als dingen je bezig houden, of dingen van je werk nog in je hoofd blijven door spelen, dan is lopen een mooie uitlaatklep, je wordt er weer fris van en je kunt er weer tegen. Het geeft mij nieuwe energie. Zolang ik loop, en dat is al 37 jaar, ben ik nog maar 1 dag ziek geweest. Je bouwt er weerstand van op, daar mag ik wel blij om zijn.

Wim, je bent ook leider van een paar groepen. Hoe ben je dat geworden?

Eigenlijk ben ik ervan zelf ingerold. Leo Olthuis kon op de zaterdagmorgen wel 'n hulpje gebruiken. Overigens, ik voel mij geen leider maar begeleider. Als er iets technisch of met blessures aan de hand is, pretendeer ik niet daar verstand of kennis van te hebben. Ik heb ook niet een cursus gedaan voor sportleider of zoiets. Nee, ik ben eerder begeleider dan leider.

Wordt dat dan nooit te veel, je bent begeleider van de zaterdagmorgen groep, woensdag de clinics en de donderdagavond groep? Dan loop je dinsdagavond met de run for fun?

Nee, het geeft mij voldoening als je bij de clinics ziet dat mensen die niet gewend zijn te lopen en na een aantal weken de 5 km lopen, zich zelf overwinnen, groeien als persoon en trots zijn. Dat is toch geweldig. Zo hebben we al heel wat mensen aangestoken met het hardloopvirus. Maar ik loop tussendoor ook lange afstanden, bijvoorbeeld nu ben ik in voorbereiding op de halve marathon op 13 oktober a.s. in München. Het liefst loop ik dan 's middags vanaf 2 uur een lange afstand. Ik kan gelukkig wel wat schuiven met mijn



werk. Overigens probeer ik tussendoor wel telkens een dag rust te plannen.

Als ik dat zo zie dan zit die dag rust er niet in bij jou?

Dat klopt maar als de clinics zijn afgelopen dan lukt het mij wel. Als het zo past loop ik ook nog met de Loopgroep Manhattan mee. Speciaal voor de voor lange afstanden en het zijn bovendien ook leuke mensen.

Wim, ben je geboren en getogen in Goor?

Ja, ik ben geboren in een huis aan de Wijnkamp in Goor, tegenover waar nu Bumac zit. We zijn diverse keren in Goor verhuisd. Mijn ouders wilden graag buitenaf wonen en kochten de boerderij waar wij nu wonen. Die rondweg is er pas later gekomen. Ze hebben het helemaal opgeknapt en later zijn wij er naast gaan wonen. Wij waren met vier jongens. Mijn jongste broer is overleden toen hij 11 jaar oud was. Ikzelf was toen 13/14 jaar oud, dat heeft veel met mij gedaan. In 1975 ben ik getrouwd met Josephien en samen hebben wij vier kinderen. Onze zoon woont nu in het deel van het huis waar eerder mijn ouders woonden. Wij hebben verder drie dochters waar van de tweede in Suriname woont. Ze heeft in Paramaribo een schoonheidssalon en is gehuwd met een

Surinamer en heeft twee kinderen. De anderen wonen in Goor en Hengelo.

Gelukkig hebben we hier ook nog kleinkinderen.

Wim je bent al vijf keer opa, dat is wel iets om trots op te zijn?

Jazeker, zoals vandaag zijn alle kleinkinderen bij ons thuis. Ze hebben bij ons de ruimte en kunnen alle kanten op (de kleinzoon uit Suriname kwam mij met de skelter op het erf tegemoet en had met z'n neefje de grootste lol). Ook de Surinaamse vlag hangt aan de

gevel ten teken dat dochter en schoonzoon in Nederland zijn. Na deze week nog twee weken voor de terugtocht naar Paramaribo wordt aanvaard.

Wim, jij bent niet een persoon die sterk op de voorgrond treedt en het hoogste woord voert?

Nee, mij zul je niet als haantje de voorste zien. Ik hou daar niet van en zo zit ik niet in elkaar. Ik heb niet de behoefte leiding te nemen of mij op te dringen, maar ben wel betrokken en betrouwbaar. Ik heb een groot plichtbesef en zal niet de kantjes ervan aflopen. Ze moeten wel op je kunnen bouwen. Ik hou niet van roddelen.

Dus bescheiden en integer?

Dat zeg je niet snel over je zelf. Ik herken mij er wel in. Het zijn waarden en normen waarnaar ik mij probeer te gedragen. Ook afspraak is afspraak en kom niet graag te laat.

Je staat positief in het leven?

Ja, voor mij is het glas half vol, wij zijn immers allemaal mensen met goede en slechte eigenschappen. Dat kan ook wel eens slecht of anders uitpakken. Dat is all in the game. Ik probeer het van de positieve kant te bekijken zonder naïef te zijn.

Wat voor werk doe je, Wim?

Ik werk als gemeenteambtenaar bij de afdeling Personeelszaken van de Hof van Twente. Wij hebben een afdeling met zeven personen, en doe voornamelijk de salarisadministratie. Ik werk fulltime en doe mijn werk in 4 werkdagen van 9 klokuren. Ik heb op mijn werk veel kansen gekregen mij te ontwikkelen en volgend jaar werk ik 40 jaar bij de gemeente. Hoewel het mij goed bevalt, kan zijn dat ik als voorbereiding op mijn pensioen, geleidelijk aan minder ga werken. Ach, het is in deze tijd van bezuinigingen en reorganisaties moeilijk te voorspellen waar je morgen werkt en of je morgen nog überhaupt werk hebt.

Over geloven gesproken, de kerk heeft voor je altijd een grote rol gespeeld? Dat klopt, ik ben lector bij de rk-kerk en ben ook voor andere zaken actief betrokken. Maar geloven in een God zoals ik ermee opgegroeid ben, heeft nu wel een andere vorm en betekenis gekregen. Dat absolute en de vorm waarin het destijds gegoten is, is nu niet meer aan de orde. Toch is een geloofsgemeenschap voor mij en ons wel belangrijk. Het kan inspiratie en troost bieden. Wat dat betreft zijn wij als zovelen zoekende en geloven wij wel, maar waarin?



In de verte komt een auto door het rulle zand dichterbij. Het trekt 'n stofwolk achter zich aan. Wij stellen ons op in de berm van de zandweg. Het is net als het stof, onze woorden verwaaien als de auto ons passeert. Na enkele schooljon-gens op de fiets goedendag te hebben gezegd, staan we bij onze auto nog zoekend te praten over de zin van het geloof en het leven. We hebben hetzelfde proces doorgemaakt, maar moeten bekennen dat wij het antwoord niet weten.

André

BEDANKT!

Beste Kariboes,

Hierdoor willen wij jullie allemaal, maar met name de fietsgroep onder leiding van Hanneke Donkers, hartelijk danken voor alle lieve kaarten, telefoontjes, bezoeken en de mooie bloemen, die we mochten ontvangen tijdens de periode van dialyse van Louis, maar vooral tijdens de afgelopen periode van de niertransplantatie.

Het is fijn te ervaren dat er zoveel mensen zijn die met je meeleven en je in zo'n spannende tijd steunen. Hartelijk dank! Het is mede aan de wekelijkse fietstochten met de Kariboes te danken dat Louis in zo'n goede conditie verkeerde om deze zware operaties te ondergaan.

Het gaat nu weer goed met ons en we hopen dat Louis snel weer aan de wekelijkse fietstochten kan deelnemen. Nogmaals heel erg bedankt.

Hartelijke groet,

Louis en Giny Roetgerink

CULTUURMIDDAG

Geboren en getogen in Goor en nog nooit het Goors Historisch Museum bezocht.

Dit is toch eigenlijk iets om je voor te schamen.

Echt niet weten wat er zich binnen de muren van dit museum afspeelt. Een goede kennis die hier vrijwilligster is en tevens lid is van het weversgilde had al zo vaak gezegd dat ik eens moest komen kijken. Zij (geboren en getogen Amsterdamse), is helemaal lyrisch van "haar" museum en heeft regelmatig op mij ingesproken.

Toen las ik op Goors Nieuws dat er nog een zaterdag extra opening was om de tentoonstelling "Goor 750 jaar" te bezoeken en ook de dames van het weversgilde zouden deze dag hun kunnen laten zien. Met name het weven intrigeerde me want ik had van onze kennis al heel wat weverskunstjes gezien maar nog nooit beleefd hoe het in z'n werk ging. Dus op deze zaterdagmiddag maar eens de stoute schoenen aantrokken en richting het museum. Aan de overkant van de straat staand (moest natuurlijk lang wachten voordat ik kon oversteken) het gebouw eens goed in ogenschouw genomen en de sfeer op me laten inwerken. Dan komt het beeld weer naar boven hoe je vroeger als kind met de trein naar Hengelo ging, waar het kaartje werd gekocht en dat je bij slecht weer binnen een wachtruimte had met houten banken langs de kant. Als dan de stationschef de spoorbomen (toen nog handmatig) liet zakken, ging je naar buiten want de trein was in aantocht.

Maar goed, nu naar binnen naar het museum.

Bij toeval was Janna, onze kennis, er ook en ik werd meteen enthousiast onthaald. Eerst uitleg gehad waar zich een en ander bevond en wat ik kon aantreffen. Vervolgens eerst beneden een rondje gedaan en zo langzamerhand werd het een feest der herkenning. Met name foto's uit vervlogen tijden, het rood/zwarte apollo uniform en nog veel meer van dit soort zaken brachten mij terug in mijn Goorse jeugd (inmiddels lang geleden).

Vervolgens naar de bovenverdieping waar twee dames de weefgetouwen bedienden. Mijn eerste indruk was "mijn god, hoe krijg je stof uit al die touwtjes"? Maar mijn interesse was gewekt en ik kreeg een duidelijk uitleg over het weefgetouw en materialen die gebruikt werden. Ooit heb ik wel eens iets gehoord over een "schietspoel" en een "smietspoel", maar nu weet ik waar deze bij horen en waar ze toe dienen. Dan zitten er ook nog pedalen aan zo'n apparaat (eerst dacht ik dat er muziek uit zou komen) en werd het duidelijk waartoe deze dienden.

Je werkt met handen en voeten aan zo'n weefgetouw dus je motoriek moet wel goed in orde zijn.

En dan mag je geen enkel foutje maken want dan heb je dus meteen een weeffout. Heel wat termen die je zo dus wel eens gebruikt kregen deze middag hun letterlijke betekenis.

Ook lagen er stukken stof die de dames gefabriceerd hadden, onder ander theedoeken. Zo fijnmazig dat je niet begrijpt dat dat op zulke grove apparaten gemaakt wordt. Het is een kwestie van "opzetten", een beetje als breien. Je maakt iets van dikke wol op dikke breinaalden en zo gaat met het weven ook. Heel knap vind ik dat de dames zelf stof weven en daar ook nog eens kleding van naaien of meteen een vest of iets dergelijk weven. Ze zijn dan ook in het bezit van boeken met geweldige patronen waardoor het zo begint te kriebelen om ook zoiets onder handen te nemen. (Misschien als ik pensioen heb).

Vooraf had ik gedacht, ach even een half uurtje door het museum, maar het werd ruim anderhalf uurtje. Binnenkort gaan de vrijwilligers weer aan de slag om een nieuwe tentoonstelling in te richten, en ze kunnen op mijn bezoek weer rekenen. Ik ben aangenaam verrast van alles wat dit museum mij te bieden had en waarschijnlijk in de toekomst ook te bieden zal hebben. En het grote voordeel: zo dicht bij huis!

Mijn volgende missie: het zoutmuseum in Delden. Ik fiets er tig keer in week langs maar binnengaan, HO Maar!!

Dus wie weet: een volgende zaterdagmiddag??

Anja Assink



Uitlopers

6 oktober 'Huttenkloas'

12 oktober 'Landgoedmarathon'

OPINIE!

Nieuwe rubriek.

Geef je mening over of ervaring met hardlopen, fietsen, wandelen of Nordic Walking

Je loopt lekker, je hebt het gevoel de kilometers nu eindelijk in de benen te hebben. Je bent er klaar voor en dan Zo'n vervelende blessure.

Iedere hardloper krijgt er vroeg of laat mee te maken. Het overkwam mij ook. Op zo'n moment zit er niets anders op dan even rust te nemen. Daarna voorzichtig beginnen in de revalidatiegroep, waarbij belangstellende Kariboes je voorzien van tips om er snel te herstellen en tips om de blessure te voorkomen. Ik heb zelf ook onderzoek gedaan hoe je blessurevrij kunt lopen. Gelezen over looptechnieken. Is de voorvoetlanding bijvoorbeeld beter dan de haklanding? In mijn zoektocht las ik in augustus een interessant verhaal in het Magazine van de Volkskrant.

Mannen en vrouwen die op blote voeten hardlopen of op van die vreemde minimalistische schoenen met 'vingers'.

Het wordt ook wel Barefootrunning genoemd. Is dit de nieuwe trend? Hardlopen zonder schokdempende schoenen zou beter zijn voor de mens. Op barefoot hardloopschoenen voel je precies wat je doet, daardoor word je gestimuleerd de techniek te verbeteren. Dit levert een efficiëntere loopstijl op en vermindert de kans op blessures.

Al lezende kwam ik erachter dat de hardloopschoen pas sinds de jaren zeventig bestaat. Daarvóór liepen alle hardlopers op 'minimalistische' schoenen, dus zonder demping. De huidige renschoenfabrikanten komen de laatste tijd weer met zo'n schoen, terug naar de basis dus.



'5 vinger' schoen

In het artikel vertelt Ruth Langemeijer haar ervaring met het blootsvoetsrennen. Zij is hier een jaar geleden mee begonnen en was direct verslaafd. Ze

liep altijd met pijn in de knieën. Ze gooide resoluut haar hardloopschoenen weg en volgde in 2012 een cursus *natural running* van de Lelystadse blotevoetengoeroe Rob Salomonson. Ze leerde opnieuw lopen; 'op de voorvoet landen, waardoor je gebruik maakt van de vijf natuurlijke schokdempers in je lichaam: de voorvoet, enkels, knieën, heupen en onderrug. Je tenen zijn voor de balans', aldus Ruth in het artikel. Zij loopt altijd blootsvoets, behalve als het regent. 'Dan komen de Vibram FiveFingers uit de kast. Anders glijd je weg door de Aqua planning.' Haar voeten zien er normaal uit, zij heeft geen wonden van het blootsvoetslopen. Zij heeft nog nooit in iets smerigs gestaan. 'Het is volgens haar nergens zo schoon als in Amsterdam. Zij scant de weg 10 meter vooruit, zo kan ze om poep of glas heen lopen. Niet iedereen is het met haar visie over blootsvoetslopen eens. Volgens de productmanager van Asics past barefootrunning niet in de filosofie van Asics. Zij spreken liever over het meer geaccepteerde *natural running*. Voor Asics is deze categorie van wezenlijk belang bij het verbeteren van je prestaties. 'Wij zijn een voorstander van een natuurlijk loopgevoel, goede loopschoenen dragen daar toe bij. Barefootrunning geeft de loper duidelijk geen comfort en bescherming'. Langemeyer blijft erbij dat juist zwaardere mensen of mensen met een scheef lichaam baat hebben bij blootsvoetslopen, omdat ze op die manier hun lichaam zelf corrigeren. Ruth Langemeyer blijft om die reden op blote voeten lopen. Ze krijgt veel reacties tijdens het lopen. Iedereen heeft er een mening over. Ze krijgt er eelt van op de voeten, maar minstens zo veel op de ziel. Haar goeroe is onlangs tijdens het hardlopen door de politie aangehouden: of het wel goed met hem ging?

Het spreekt me wel aan, die visie van Langemeyer, vooral de voorvoetlanding. Maar blootsvoets, nee dat zie ik mezelf nog niet doen. Ik ga me nog eens verder verdiepen in een methode om blessurevrij te lopen. ik ga nog maar eens wat meer op onderzoek uit....



Reageren op dit artikel? Mail naar alicebomers@gmail.com voor een reactie in het december nummer van de Lange Adem. Kariboes, deel je ervaring in de Lange Adem. Welke tips heb jij om blessureleed te voorkomen?

Alice Bomers

Recept voor havermoutkoekjes

Ingrediënten voor ongeveer 25 havermoutkoekjes:

- 150 gr havermout
- 100 gr zelfrijzend bakmeel
- 50 gr poedersuiker
- 150 gr witte basterdsuiker
- 150 gr boter
- 1 ei
- snufje zout

Je begint met de boter te mixen totdat het zacht geworden is. Dan gaan de gezeefde poedersuiker, basterdsuiker en het ei erdoor. Weer mixen totdat de massa glad en zalfachtig is. Voeg nu het bakmeel en de havermout toe en kneed hiervan een deeg, dat je vervolgens een paar uur laat rusten. Van het deeg maak je balletjes die je op een beboterde bakplaat legt. Niet te dicht bij elkaar omdat de koekjes nogal uitlopen. De balletjes druk je iets plat. Bak ze vervolgens in ongeveer 20 minuten mooi goudbruin in een matig warme oven (bij mij gaat het goed als met onder- en bovenwarmte op 160 graden).



*‘Een goede herfstwind waait
gedachten op een rij’.*

[Loesje](#)