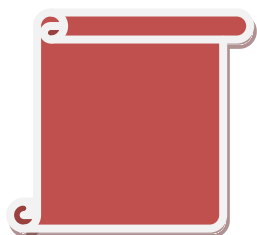
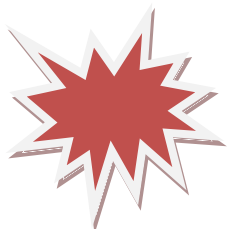


December 2014
jaargang 37 nummer 4



**HIERBIJ NODIGEN WE JULLIE, MET JULLIE
GEZINSLEDEN, UIT OM DE 44 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

DIT JAAR SPEELT HET ZICH AF OP DE
HERIKERBERG

**WIJ VERZAMELEN OM 10.00 UUR BIJ
CAMPING MONTE BELLO AAN DE
GOORSEWEG IN MARKELO**



VAN DAARUIT ZIJN WANDEL EN LOOPROUTES
UITGEZET.

INDIEN JE MET DE AUTO KOMT SVP ZOVEEL
MOGELIJK CARPOOLEN

ATTENTIE ATTENTIE

TWEEDE KERSTDAG vrijdag 26 december 2014



REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Marijke Leeftink	363970
Wim Schoterman	274590
Ko Stoker	261071
Maaïke van de Maat	851021

Redactieadres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor

Kopij inleveren voor 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

Joke Huuskes tel. 271704

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 361646

Leden

Theo Huistede tel. 271943

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.kariboos.nl

Lange Tenen....

Dit wordt volgens mij een zuur stukje. Voor een goed humeur raad ik jullie aan deze bladzijde over te slaan. Goed we gaan het hebben over Lange Tenen (LT). Je kunt er op stappen, bijvoorbeeld per ongeluk bij het lopen. Het doet pijn en lokt meestal verbale reacties uit. Zijn ze echt lang dan kun je een knal voor je kop krijgen. Je kunt er ook expres op staan. Bij een contactsport als voetbal is het een smerige overtreding die zelden door de scheidsrechter wordt waargenomen en als deze het al ziet oogt het vrij onschuldig. Zoals gezegd een smerige overtreding om een tegenstander die meestal beter en of sneller is uit te schakelen. Vaak ook oud tegen jong. Het is een harde overtreding die erg pijnlijk is en erger is dat je deze pijn lang blijft voelen.

De lengte van de tenen, zo redeneert men, is recht evenredig met de kans dat daar wordt opgestaan. LT kom je vooral tegen bij mensen die zich tekort gedaan voelen, gediscrimineerd, genegeerd of gewoon uit politieke of sociale correctheid. De laatste jaren kom je ze volop tegen in krant op TV en de nieuwe media. Zo maar wat sleutelwoorden die in verband staan met LT: racisme, zwart- wit, islam, allochtoon- autochtoon. Kenmerk: afwezigheid van enige humor en relativering. Vanochtend zoals gewoonlijk opgestaan, een beetje vroeg zodat ik de krant voor mijzelf had, mevrouw pit wel door. Geïnstalleerd in een lederen fauteuil met een bak yoghurt begin ik in de courant te bladeren. Gadsiedakkie kom ik daar een pagina groot interview tegen met Sunny Bergman over Zwarte Piet. Nooit van gehoord? Zij is de maakster van de Zwarte Piet film, die de discussie van nieuwe brandstof voorzag. Goed ik heb het artikel eerst maar overgeslagen, geen zin om mijn redelijke humeur te bederven. Ik vertoon wel meer dit ontwijkgedrag. Een paar uur later toch maar snel gelezen. Wat mij opvalt, is dat mevrouw Sunny uit reacties op de sociale media opmaakt dat NL intolerant en racistisch is. Beste mevrouw u moet toch inmiddels wel weten dat deze media nogal eens ongenueanceerde reacties opleveren, door laten we het netjes zeggen, volk met weinig grijze cellen tussen de oren. Als je het geschreeuw bij een voetbalwedstrijd op of naast het veld aanhoort, krijg je ook geen hoogstaande indruk van de Nler.

De Zwarte Pietendiscussie, discussie kun je beter vervangen door loopgravenoorlog, laat wel een bepaalde trend zien. Waar je pak 'm beet twintig tot dertig jaar geleden om kon lachen, levert het je nu een rechtszaak op, of je wordt door allerlei activistische personen belaagd. Wat Neerlands Hoop; voor de

jongeren, een cabaretduo uit de jaren 70 van de vorige eeuw, op het toneel bracht zou nu niet meer kunnen. Sommigen uit de huidige cabaretwereld geven toe bepaalde onderwerpen te mijden om niet in problemen te komen. Bijvoorbeeld Islam gerelateerde grappen, zie de cartoons uit Denemarken, kunnen (levens)gevaarlijk zijn. Wat doe je dus als grappenmaker, dan maar de Refo's uit de Bible Belt aanpakken, die doen toch niks terug.

Wil je meer LT spotten, kijk dan op, lezers reageren in de krant of naar reacties op sites als NU.nl. Zowel van links als recht kun je ze spotten.

Kijk je in kleine kring dan valt het meestal wel mee met de LT. Bij een sportclub of in de familie wordt LT gedrag niet gepruimd. Als je ze hebt dan wordt het ze duidelijk gemaakt dat dit niet gepikt wordt en anders worden ze gewoon genegeerd.

Bij hardlopen kom je bijna geen LT tegen. Kan niet, de schoenmaat is de beperkende factor. LT zou ook tot struikelen en bijbehorend asfalt eczeem opleveren. Op je snufferd gaan doen sommigen toch wel, bijvoorbeeld door de voeten niet hoog genoeg op te beuren, of iemand op de hakken te trappen.

Bij de Kariboes kom je enkele LTers tegen, meestal betreft het hier Goorse allochtonen. Leden afkomstig uit de buitengebieden van het Hof, Zeldam-Wiene en Hengevelde vertonen een enkele keer hun LT gedrag. Maak een grapje over WVV of het zomerfeest in Wiene en ze zitten op de kast, een plek waar dit soort zich erg thuisvoelt. Wat doe je er tegen? Niet opletten en anders gewoon pootje haken, zal ze leren.

Ko



Longer toes, shorter legs make sprinters super speedy

Washington, (ANI): Scientists at Pennsylvania State University have found that having longer toes and shorter legs boosts the chances of being a fast runner. During the study, the researchers found that sprinters had 12 per cent longer toes - around half an inch on average - than their slower counterparts of the same height. ...

Contactcommissie

Aangezien onze voorzitter geblesseerd is, aan mij de eer om een stukje namens de CC te schrijven. Onze snelle voorzitter wilde als een speer, op haar elektrische fiets van haar werk in Markelo naar huis. Ze had haast. Toen ze ook nog haar mobieltje wilde pakken en gelijktijdig, met de voorrem, remde ging het mis. Er is een spreekwoord dat zegt: „Haastige spoed is zelden goed“. Ze kwam veel later thuis dan gedacht. Op het moment dat ik dit schrijf, ligt ze op de bank; de enige plek waar ze het beste kan zijn. Alleen als het donker is, durft ze naar buiten. Zou ze een Pietenpak aantrekken, dan denk je gelijk: „aha de 2014 Piet“. Moraal van dit verhaal: vrouwen kunnen echt niet meer dan twee dingen tegelijk. Kreupele Joke, we wensen je een spoedig herstel.

Afgelopen jaar waren er weer verscheidene leuke evenementen, binnen en buiten onze vereniging, waar je als Kariboes aan mee kon doen.

De CC heeft een andere samenstelling gekregen.

Marjolein is al 25 jaar leidster.

Maar de meest opmerkelijke gebeurtenis afgelopen jaar was dat de oprichter van de Kariboes, Jan Bolink, een lintje kreeg.

Wandeltocht

Alles is goed verlopen en was weer een succes. Grote deelname: 384 deelnemers, ondanks meerdere activiteiten in de buurt. Mooi weer was ook gunstig. Er was veel reclame gemaakt. Monte Bello is een mooie locatie.

Op de lange afstand, 30km, was een betere deelname: 37 deelnemers.

Leidersvergadering

De vergadering met een „ronde langs de velden“ gaf weer aan dat alles naar wens verloopt. Aandachts - punten blijven er altijd.

Hennie Koeleman is al een tijd, als leidster, uit de running, maar werkt aan haar terugkeer.

De assistentleiders moeten wennen aan de wisselende groottes van de groep.

De Nordic Walking groep heeft nog geen geschikte cursus gevonden.

De Gymgroep moest weer een ledenstop invoeren. De opkomst is ook wissellend, maar er is wel een vaste kern.

Voorgesteld werd een boekje, met huisregels, voor de leden te maken. Mede omdat leden wegblijven zonder dat de leid(st)er/vereniging weet waarom. Langdurige blessures, andere groep of leeftijd?

In het boekje staan ook de leden van de vereniging vermeld.

In verhouding tot de deelname aan de Cinics worden/blijven er weinig lid van de Kariboes. Voor sommige deelnemers, jonge gezinnen, zijn blijkbaar de starttijdstippen niet handig.

Anoek is bezig alle routes, die veel gelopen worden, te registreren. Eveneens worden er warming-up oefeningen aangegeven. Monique zal het verder uitwerken. Dit wordt gebundeld en de leiders kunnen daar dan uit putten.

Wijziging donderdagavondloop

Theo Huisstede en Wim Welberg zijn, op verzoek van een aantal leden, op de woensdagavond weer een afstandstraining gestart. Starttijd 19.-u. Startpunt Bijnstraat. Men traint om een afstand van 15 km te kunnen lopen. Er is gestart in een rustig tempo van 8 km/u op een route van ongeveer 7 km. Dit zal langzaam aan worden uitgebouwd naar een afstand van plm 15 kilometer met een tempo dat je past. Deze 15 kilometer is een goede basis om een keer een halve marathon of andere duurloop te doen. De donderdagavondloop is komen te vervallen. De lopers van donderdagavond kunnen aansluiten bij deze woensdaggroep.

Cursussen

Er zijn nog geen cursussen, voor de leid(st)ers en assistentleid(st)ers, gevonden die aansluiten op de Kariboes gedachte: "Niets moet, alles mag". Standaardcursussen zijn meer prestatiegericht, dat wat een atletiekvereniging voorstaat.

Veiligheid

Let op je veiligheid, vooral nu je weer in het donker loopt.

Clinic

In overleg met de leid(st)ers is besloten om in 2015 weer een 5km clinic te organiseren. Nadere berichten volgen hierover.

Tweede kerstdag

Zie de uitnodiging voor de tweede kerstdag in deze LA.

Noteer alvast in je agenda voor 2015

Jaarvergadering donderdag 5 maart
Clinic start woensdag 6 mei
Fietstocht zondag 6 juni

***De contactcommissie wenst jullie en jullie gezinnen hele fijne kerstdagen en alvast een gelukkig en sportief 2015 !
Namens de cc,***

Jan Denneboom

Hallo Kariboes

Het was hartverwarmend zoals jullie hebben gereageerd met mijn ziekte. Voor al die kaarten, telefoontjes, bloemen en dergelijke: met name de groepen van de wandelaars; nordic walkers en fietsers en uiteraard de CC.

Hartelijk dank

Riet de Zeeuw



FUN RUN.

Het is nog niet zover maar toch zijn we al weer bezig met de FUNRUN voor 2015.

Ons FUNRUNteam heeft een kleine wijziging ondergaan, Grietje heeft haar plaats beschikbaar gesteld en Hanny (Meedendorp) heeft deze plek ingenomen. We gaan weer proberen om er een leuk geheel van te maken waarbij we jullie natuurlijk allemaal nodig hebben. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. We lopen allemaal voor de FUN, net als in een reguliere loopgroep.

BELANGRIJK:

FUNRUN 2015 OP ZONDAG 12 APRIL.

Het duurt nog even maar noteer deze datum alvast.

Nadere info volgt via de site.

Namens de FUNRUNcommissie:

Hanny
Sandra
Anja.



Afscheid van Marinus Vrielink

Zondagochtend 24 augustus 2014, was er een kleine reünie van de 'Zondaggroep' in de schuilhut te Markelo. Hier werd afscheid genomen van Marinus, die met het hardlopen van gestopt na problemen met de knieën, maar gelukkig wel actief kan zijn met mountain-biken en fietsen met Gerda.

Zoals vanouds was het weer een gezellige boel met belegde broodjes, krentenbollen, koffie, thee en niet te vergeten de eieren van eigen kippen.

Het gezelschap bestond uit Gerda (Marinus' vrouw), die voor de brunch heeft gezorgd, Marinus, Theo de Leeuw, Albert Smit, Hein Grote Gansei en de nog overgebleven actievelingen Jos Grosemans, Frans Freriksen, Harrie Ezendam en Chris van Sermond.

Er werden vele herinneringen opgehaald uit een ver en recent verleden, waarbij vele namen aan de orde kwamen. Herman Holthuis (onze oud schrijver), Johan te Slag (De Teute), Johan Vrielink, gebroeders Roetgerink (Bernard, Guus en Louis), Jan en Gerda Bolink (oprichters van de KARIBOES) en vele anderen. Ter afscheid werd een glaasje gedronken op een ieders gezondheid.

Gerda en Marinus bedankt.

'De Zondaggroep'



Moandagoavondrevue.

Beste leu, ik mut eerst excuses aanbeed'n. De veurige keer heb ik 'eklaagd dat wie op zundagmorg'n noa 't wandeln mar steurig niks bie de koffie hadd'n , terwijl oons van alns beloofd was. Dit mu'k weersprekk'n. De leste beide keer'n hebt wie dusdoanig tractatie had , dat wie d'r eigenlijk 't hele joar wa teeg'n kunt. Gerdie had nen heerlijke'n cake 'ebakk'n, doar gung'n vief plakskes of en de rest bleef op 't anrecht stoan. Wol zee neet weer metnem'n, konn'n wie mooi de hele wekke met vedan. De keer doarop bracht Thea eig'ngebakk'n chocoladetaart met. Joa, 't is neet helemoal 'elukt volgens heur, betje in'ezakt en neet good van model, mar de smaak was wa good. Nou en of!! Heerlijk.



En ok disse keer weer, nee, ik nem hem neet weer met, dat taartje kriegt ieleu wa op. Tuurlijk wa!. Gin meuite. Alleen wal taartjes ett'n en al moand'n neet meer hardloop'n, doar past de bokse neet better van. Ik geleuve da'k disse keer zelf bak, en dan de restant'n mar in 'n auto zet zodat 't met geet noar Goor. Dan komt ze doar ok iets strakker in de bokse.

Joa , 't is wat als 't knee neet meer met wil wark'n. Noe mu'k noar de orthopeed. Zit efkes 6 wekke wochttied op. En dan mar ofwocht'n wat den best'n man d'r van zeg. 't Kan mar zo wezen da'k dan 2^e kerstdag met de rollator mut komm'n.

Ie mist het wal op moandagoavond, ik heur hoast gin niejs meer. Heb nog iets met'ekreeg'n dat Agnes noe ok bie de club van grootmoo's heurt, mar dat d'r ok verscheid'n grootmoo's of leeftiedsgenoot'n zich neet meer loat zeen.

Gelukkig , tenminste dat heb ik ok nog 'eheard, komt d'r een stel kersverse moo's wa weer terug. Leonie en Marlon hebt de stoute trimschoone toch mar weer an'etrokk'n. Dat vind ik wa knap. Ik heb ok nog iets 'eheard dat d'r nog wa leu metdoot met verscheid'n loopjes. En dat Hans zich bie de zevenheuvelenloop hef profileert as "'personal trainer", wat 'n kwaliteit'n hef dee man toch. Zol dat voortkomm'n oet 't carnavalsgedruis?

En dan oons Evelien, zee is inmiddels zun betje de nestor in halve marathonland. Hef toch mar mooi weer in Amsterdam de 21 kilometer volbracht. Ik vind dat wa biezunder knap.

En Theo hef zelfs metdoan op de hele marathon. Dee leiders van oons dee kunt d'r toch wa wat van. En aj dan zelf neet meer loopt, krieg ie hoo langer hoo meer respect veur iedereen den dat toch mar vol kan hool'n. As ik dan kiek noar Truus, Gerda, Jannie, Annie en nog meer van de "oale garde", kan ik doar best jaloers op word'n. Mar ja, doar heb ie niks an, dus muj 'n alternatief zeuk'n. Dan doot wie nog mar wier 'n vervolgcurcus met oonze jong'n hoond. Wordt 't beest nog 'n betje op'evoed. (hop ie dan). Iedere moandagoavond noar de training en dan bie hoes zoveul meugelijk oefenen. Eerlijk is eerlijk, het hef wa resultaat. Zo stek ie de tied toch nog in nuttige dingen. Ofgeloop'n wekke hef meneertje zien tweede gehoorzaamheids diploma 'ehaald. Trots dat 't vrouwtje dan is.

En umdat 't loop'n toch nog neet wat wordt, goat wie mar weer vedan met de volgende opleiding. D'r wordt aait wa ene better an.



Mar dan hebt wie ok nen echt'n waakhond. Noe hool ik d'r met op, en ik hop dat de volgende keer weer kan schriev'n dat ik d'r weer bie heb 'ewes. Zol de gluhweinoavond nog deurgoan? Dan mu'k doar natuurlijk wa efkes hen, net als straks de Potloop weer. Want ett'n en dreenk'n dat wil wa!!

Ik wens oeleu allemoal 'n hele goeie kerst en 'n good oeteinde, hoppelijk zeet wie mekaar in 't nije joar weer.

Groet'n van Jannoa..

Herfstwandeltocht

Hoezo herfstwandeltocht?

Het is dan wel eind oktober, maar bij 25 graden praten we toch eigenlijk niet over herfst. Je zou er bijna een hoogzomer wandeltocht van maken. Vooral als je kijkt naar de outfit van sommige wandelaars. Volgens mij kwamen er benen voorbij die nog niet aan de zomerzon gesnoven hadden. Maar hoe het ook zij, het was een geweldige zondag en dat bleek ook uit het aantal deelnemers. Prachtige routes, mooie pauzelocaties, geweldige start- en finishlocatie, dus wat willen we nog meer.

Na een jaar (wegens ouderdom van het beest) zonder hond mee te hebben gelopen, wist ik me dit jaar weer vergezeld van een viervoeter. Nog jong en onbezonnen (net als vrouwtje) heeft hij de 10 kilometer gelopen. Eerst even kennismemaakt met diverse Kariboes, vervolgens samen ingeschreven en toen op pad. De weg over en daar kwamen we Johan tegen op de fiets, gevolg is kletsen. Even later kwamen daar Benny en Mathilde bij en toen de weg vervolgd. Het eerste pad rechts lag vol met takkerige hindernissen en toen Benny op de tak trapte en deze omhoog schoot, viel Mathilde er languit overheen. De rest van de tocht heeft ze met pijnlijke ribben gelopen. We raakten maar niet uitgepraat over het mooie weer en genoten volop. De route leidde ons richting en later door Stokkum, waar bij erva Knopert de fuchsiaboerderij een pauze gehouden kon worden. Vervolgens liepen we richting Brandveenweg en werd het parcours van de voormalige Kariboecross herkend. Die van de 10 Engelse mijlen. Ik kan wel vertellen dat het wandelen hier stukken makkelijker ging dan indertijd het lopen tijdens de cross.

Na ruim 2 uur gelopen te hebben kwamen we natuurlijk bij de appelauto, waar, zoals de traditie het voorschrijft, Edu ons verwelkomde met natuurlijk een aantal dubbelzinnige opmerkingen. Heerlijk dat soms alles bij het oude en vertrouwde blijft. Na even "dom drammen" zijn we verder gelopen en kwamen weer bij "Monte Bello". Keurig gemeld dat we weer terug zijn en even nagenieten met een heerlijk koud pilsje. De dag kon niet meer stuk.

Wandelcommissie, veel dank voor de organisatie, het was GEWELDIG!!!!

Volgend jaar komen we weer.

Anja Assink

Zevenheuvelenloop

De Zevenheuvelenloop vond dit jaar plaats op 16 november. Fatma en ik hebben hem samen gelopen, conform de afspraak. We hebben het hele traject samen afgelegd, want voor Fatma was dit haar eerste loop van 15 km. Ik heb het tempo aangegeven, zodat ze deze loop goed kon volbrengen. De eerste en de tweede 5 km liepen we in 35 minuten, dat liep best makkelijk. Vervolgens hebben we de winst behaald in de laatste 5 km. De laatste 3 km kon Fatma nog versnellen, het ging steeds beter. Nu op naar de halve marathon van Enschede, met als tussenstop de mini-marathon van Apeldoorn.

Ik heb ook lekker gelopen, maar heb wat te vaak last van mijn scheenbeenblessure. Ik heb compressie sokken gedragen en daardoor ging het lopen beter.

Het jaar schiet al weer op, een ieder zal al nadenken over goede voornemens. Buiten de gebruikelijke voornemens, neem ik mij speciaal voor om niet vlak voor een loop mijn plaats in te laten nemen door een ander, tenzij dat echt niet anders kan.....!

Hans Pasman

Volkskrant, 24 november 2014

Hardlopende senioren blijven langer jong

Senioren die regelmatig joggen of hardlopen gaan efficiënter om met hun energie dan ouderen die zich beperken tot wandelen en blijven daarom langer jong. Dat blijkt uit een studie in het tijdschrift PLOS ONE. De onderzoekers zetten 15 senioren van gemiddeld 69 jaar die drie keer per week een half uur hardlopen op een gewone loopband om hun zuurstofverbruik tijdens gewoon wandelen te vergelijken met dat van drie andere groepen: wandelende senioren, senioren die veel op de bank zitten en een groep twintigers.

De hardlopende senioren verbruiken op de loopband minder energie en zuurstof dan de wandelaars, minder dan de bankzitters en ongeveer net zoveel als de twintigers met een gemiddelde conditie. Veel gewoon wandelen is ook heel gezond, onderstrepen de onderzoekers. Maar regelmatig hardlopen vertraagt de veroudering.

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (51)

"De deerntjes mot betale'n" beste leu, " en neet zo'n klein betje ook, wal 240 euro veur ne bekeuring. Dat krieg ie van dat gejaag met de auto's. Ze mot nog dikkere bekeuringen oetschriev'n, dan leert ze 't wal af." was miene bewering. "Wat ben jij hardvochtig vader" zei 't jongste deerntje, terwijl ze om meer begrip vroeg. "Het was in de bebouwde kom, ik reed 57 km, waarvan ik dacht dat 50 km p/uur is toegestaan, maar slechts 30 km mocht rijden." "Jao" zo viel het oldste deerntje bi'j, "de politie döt 't erumme, ze mot geld binn'nhal'n en wat doot ze dan, niks anders as bonn'n oetschrieven, dee linkmichels" en ze leep rood an van argernis. "Ze staot heel sneeky op e steld met zo'n lasergun en veur dai'j 't wet staoi'j d'er op, wat moi'j d'er teg'n doon? Ik zöl mien as politiemann doodscham'n as ik zo de leu 't geld oet de tesse loop te klopp'n." "Hol noo maor op" kwam mooder tussenbeide "t is duur leergeld en dat aoverkump oe geen tweede kere." "Niet betalen" zei 't jongste deerntje "we laten het voorkomen, want waar staat dat je maar 30 km mag rijden?" "Ie hebt neet good op e let, kiek maor an 't begin van de straote, groter köi'jt neet krieg'n, ne rond bord met ne rooi'n rand met de cijfers 30 km d'er op, maor ai'j d'er neet naor kiekt, dan wei'j hoe late 't is." "Wees nou 'ns 'n betje aardig veur de deerntjes" vroeg mooder an vader, "ik vind 't zo sneu en ze hebt al zo weinig geld um te bested'n. Wat vindt ie d'er van vader, zölle wi'j 'n gedeelte van de bekeuring van de deerntjes met betal'n? Honderd euro bi'jvoorbeeld? " "Bun ie noo helemaol gek, daor kump niks van in, dan leert ze d'er niks van" brieste ik van mien af. "Wie zi'n gat verbrandt, mot ..." en beide deerntjes antwoordden in koor "op de blaren zitten. " "Dus eig'n schuld, dikke bult" sputterde ik na. Mooder draei'jde zich van argenis umme en besepte dat hier neet volle eer aan te behal'n viel. Ze ging maor weer an 't wark um het op ne andere boeg te gooi'n. De deerntjes ging'n achter de laptop zitt'n um wat oet te zeuk'n. Ze ded'n net as of vader neet in de keuk'n zat. "dit is leuk!" riep het jongste deerntje, "dat zet ik op mijn verlanglijstje voor Sinterklaas". "Wat is dat dan?" vroeg mooder "je maakt mij nieuwsgierig." "Nee dat mag je niet weten, je weet toch ook niet wie jouw lootje getrokken heeft?" Het jongste deerntje vroeg zich af of Sinterklaas wel met internet kan omgaan en dit via de webshop kan kopen? "Maar je kan dat toch ook wel in een normale winkel kopen, is het soms het spelletje "Mens erger je niet?" vroeg ze plaogierig. "Noo gaoi'j rad'n, vanwege onze discussie an taofel." zei 't oldste deerntje. "Zeg vader, heb je al gekeken welk lootje je hebt getrock'n met Sinterklaas?"

vroeg moeder. "Nee" antwoordde ik "want dan mot ik dat op de laptop opzoek'n. Dat wil nog neet zo best." "Maar dat moi' j wal doon, want ie mot invullen wai'j op oe lieske zet voor Sinterklaos! Wie jouw lootje heeft getrokk'n moet dat weten, hoor?" zei je het jongste deerntje. "Ik heb niks neudig, ik heb alles al", zei ik. "Doo neet zo flauw, ie mög geen spelbreker waez'n" reep moeder. "Nee dat gebeurt ok neet, maor ik wet echt neet hoo ik met de laptop umme mot gaon." "Dan zal ik je wel helpen" bood het jongste deerntje aan. "Good, doo dat dan maor, maor ik wil 't wal zelf doon" vroeg ik heur. "Jao" beste leu, zo leerde 't jongste deerntje mien hoo ik bi'j lootjes trekk'n kon kom'n. En noo zöl ik het presentje dat ik veur Sinterklaos mos kop'n, zelfs via ne webwinkel können bestell'n. Dat vond ik te modern en besloot maor eff'n naor 't dorp te gaon. Bi'j Bruna koi'jt kop'n, daor lag'n ze op stapels en ik liet "Heel Holland Bakt" in mooi Sinterklaos papier inpakk'n. Toen weer rap naor hoes en ik maakte d'er ne kort gedichtje bi'j en ik was klaor. Ne paar dage later was 't Sinterklaos en de kadootjes werd'n in de mande legd. Met ne dobbelsteen werd e gooid wie 't eerste 't pakje mocht pakk'n. 't Duurde neet lange of ik was an de beurte. Maor eerst mos ik 't gedichtje veurleaz'n. 't Kwam d'er r op neer, beste leu dat ik niks neudig had, want ik had alles al en daor had Sinterklaos rekening met e hold'n. Verder kreeg ik een aantal striekers met, want Sinterklaos vond mien wal eigengereid en ne mopperklaos. Maor het argste kwam nog. Sinterklaos had ok nog een dun pakje veur mien met e bracht. Het leek meer op 't formaat van ne breef. D'er zat mooi Sinterklaos papier um hen. Ik mocht 't oet pakk'n en deed van verbazing de hand veur de mond. 't Was ne bekeuring van 160 euro veur te hard ried'n in dezelfde straote as de deerntjes was aoverkomne. Moeder dee de Sinterklaos was van vader, had dit vanmorg'n oet de brevenbusse plukt en vader zo 'n koekje van eig'n deeg bezorgd. Beste leu, of Zwarte Piet no zwart of wit is e kleurd, Sinterklaos wal of geen echt'n board hef, maor as oe zo te pakk'n nemt, dan betaal ie echt leergeld. Ie zöln haost weer in Sinterklaos will'n gleuv'n. Ik zag de deerntjes en moeder stiekem gniffel'n, maor ik was te greuts um d'er op te reager'n.

Gait

Beeld van een groep

Zaterdagochtend 22 november. Boven op de Herikerberg, het was nog vroeg, 8.30 uur



Ondergetekende en fotomaker was de enige man.



Gelukkig kwam Leo aangefietst



Nederlanders zijn
best creatieve
mensen vind ik

De oma's waren er ook



Mannen zoeken steun bij elkaar



Fatma de 15 km specialiste



Groeten,
Ko

Rustige duurlooptraining op woensdagavond

Sinds woensdag 29 oktober is er ook op de woensdagavond weer de mogelijkheid om met de Kariboes te gaan hardlopen. Op veler verzoek wordt dan namelijk een speciale training georganiseerd voor een rustige duurloop. De training is bedoeld voor diegenen die niet gewend zijn om een duurloop van 10-15 km of langer te doen. Theo Huisstede is als leider begonnen met het geven van deze training en Wim Welberg is daar nu bijgekomen. Wim leidde namelijk de training op donderdagavond, maar heeft nu besloten om (tijdelijk) deze training te laten vervallen en bij de woensdagavond aan te sluiten, evenals enkele lopers die op donderdagavond met Wim liepen. Ook Leo Olthuis is aanwezig op de fiets om ons tempo in de gaten te houden en met een ieder een motiverend praatje te houden.

We zijn gestart met een rustig tempo van 8 km per uur op een route van ongeveer 7 km. Langzaamaan wordt dit uitgebouwd naar een afstand van ongeveer 15 kilometer met een tempo dat je past. Op dit moment, eind november, lopen we een route van ruim 9 kilometer in een tempo van 8 km per uur waarbij de laatste paar kilometers in eigen tempo mogen worden afgelegd. Waar we zijn begonnen met een grote groep enthousiastelingen van ruim 25 man, zijn er nu per keer ruim 15 personen aanwezig.

De uiteindelijke 15 kilometer is een goede basis om een keer aan een halve marathon of een andere duurloop mee te doen. Zo is voor sommigen het lopen van de halve marathon in Enschede of halve marathon bij de Kastelenloop in Diepenheim het uiteindelijke doel.

We vertrekken vanaf de hoek

Bijnsstraat/Coornhertstraat, om 19.00 uur. Zou je ook graag je te lopen afstand rustig op willen bouwen naar zo'n 15 kilometer, sluit je dan nog bij ons aan. Let wel op: reflecterende kleding en verlichting zijn uiteraard verplicht in deze donkere tijden!

Maaïke van der Maat



De Jaarlijkse fietstocht van de Kariboes Kneuzen

Dit jaar zorgden Ine Smit en Welmoed Roos voor de prachtige fietstocht.

Welmoed heeft alle weersvoorspellingen geraadpleegd zelfs Weer Online, Weer Alarm en Buienradar en elke dag werd de regenkans groter, tot wel 95%.

Ze dacht er zelfs over om dan maar binnen te gaan fietsen. Maar om 9.30 uur was het prima fietsweer en zijn we gestart met 19 personen, Gerrie Hoek was de fietssleutel kwijt. De eerste kilometer ging alles goed tot de LEKKE BAND van Wynanda. Maar Henk is een betere bouwvakker dan fietsenmaker, dus een fiets van Riky van Dam geleend. Intussen zijn wij verder gefietst en bij het fietstunneltje is Gerrie toch nog met haar fiets (sleutel) aangesloten. Via Deldenerbroek ging het richting Twickel voor de eerste stop met koffie en tompouce. Daar maakten Wynanda en Henk uiteindelijk de groep weer compleet.

Een prachtige route via Azelo, Zenderen en Hertme bracht ons naar Saasveld waar Albert Smit ons opwachtte bij een wel heel natuurlijke eethoek met een heerlijke lunch.

Voor Lidy is het bekend terrein, want het is haar geboortegrond.



Het was wel heel bijzonder. Tijdens elke pauze scheen de zon en als we weer op de fiets stapten vielen er druppels, gelukkig niet veel. Het Stif een beschermd dorpsgezicht in Weerselo was zeer de moeite waard om te bezoeken.

Natuurlijk was er ook nog tijd voor een ijsje bij Oude-Hesselink op de ijsboerderij.

Daarna zijn we via een mooie route langs Borne en Delden richting Goor gegaan. De kaloriën van de koffie, broodjes en ijs waren al weer verbrand, dus tijd voor een stop.

Wijn, bier, sapjes en hapjes; het kwam allemaal uit de fietstas.



Gerrie moest aan de opmerking van Edu denken, toen ze in hun vakantie een groep echte kariboes zagen in een dierenpark in Overloon: "Kijk het zijn net de Kariboes uit Goor, ze staan meer met elkaar te eten, dan dat ze lopen".

Toch hadden we toen we in Goor arriveerden wel 70km op de teller staan. Bij de Smidse hadden Ine en Welmoed lekker eten besteld.

Nadat we hun bedankt hadden voor de perfecte organisatie, de gezelligheid, de mooie tocht en het mooie weer zijn we letterlijk en figuurlijk voldaan naar huis gegaan.

Lidy Haverkate en Gerrie Hoek

Laat je hersenen

Niet zitten

bewegen is niet alleen van belang voor de slanke lijn, maar zeker ook voor de conditie van het brein!
(Erik Scherder)

Raadsel

Een wandelaar liep gedurende twee dagen. Op de tweede dag liep de wandelaar 2 uur langer en met een gemiddelde snelheid van 1 km per uur sneller dan hij liep op de eerste dag. Tijdens de twee dagen liep hij een totaal van 64 km op een totaal van 18 uur lopen.

Wat was zijn gemiddelde snelheid op de eerste dag?
(Het antwoord vindt U in ons volgende nummer)

Is het gezonder om buiten te sporten of in de sportschool?

Nu de kou toeslaat en de avond vroeg valt, wijken hardlopers en wielrenners uit naar de sportschool om daar op loopband en hometrainer aan hun conditie te werken. Dat is wellicht ook om een andere reden een goed idee: hap je door buiten te sporten niet veel meer luchtverontreiniging naar binnen dan wanneer je in een geventileerd fitnesscentrum je oefeningen doet?

Wie zich inspant, haalt heel diep adem en ook nog eens door de mond: bij luchtverontreiniging een dubbel nadeel, zegt Frans de Jongh, longfysioloog in het Medisch Spectrum Twente. Schadelijke stoffen komen zo in grote hoeveelheden en ongefilterd (omdat de neus wordt overgeslagen) in de longen. Australische onderzoekers die marathonlopers onderzochten, ontdekten dat bij hen een lage concentratie verontreiniging evenveel schade aanricht als een hoge concentratie bij mensen in rust.

Maar de sportschool blijkt het niet op alle fronten beter te doen, zo blijkt uit een nog ongepubliceerd onderzoek in het vakblad Building and Environment. Hoogleraar radiochemie Bert Wolterbeek (TU Delft) bestudeerde daarvoor met Portugese collega's het binnenklimaat van elf fitnesscentra in Lissabon, van het krachthok tot de spinningzalen en de pilates-studio's.

De concentraties kooldioxide, formaldehyde en fijnstof bleken boven de vastgestelde norm te liggen, vooral tijdens de drukbezochte aerobicslessen, waar puffende sporters veel kooldioxide uitblazen en stofdeeltjes doen opwarrelen. Formaldehyde was afkomstig van het ontsmettingsmiddel waarmee vloeren en apparaten werden gereinigd, verduidelijkt Wolterbeek.

Kwaad

Over de kooldioxide is longfysioloog De Jongh niet ongerust. In rust ademen we ongeveer een kwart tot een halve liter kooldioxide per minuut uit, en bij inspanning is dat vijf tot tien keer meer. 'Dat klinkt spectaculair maar lucht bevat 0,03 procent kooldioxide. Vermenigvuldig dat met tien en het is nog steeds weinig.'

Formaldehyde kan meer kwaad: dat is bij langdurige blootstelling kankerverwekkend. Ook fijnstof kan schade aanrichten, hoewel dat afhangt van de grootte en de chemische samenstelling van de deeltjes. Grote stofdeeltjes blijven steken in de bocht van de keel. Slechts 10 procent bereikt de longen waar ze door de trilharen omhoog worden gewerkt. Kleine stofdeeltjes komen dieper in de longen en kunnen zo in de

bloedbaan terecht komen. Klachten over luchtwegen, hart en vaten kunnen het gevolg zijn.

Gevaar?

Als je het effect van een zittend leven vergelijkt met hardlopen dwars door Amsterdam, dan denk ik dat de sporter het wint

De Jongh ziet geen onmiddellijk gevaar voor de gezondheid. 'De onderzochte fitnesscentra hoeven niet te worden dichtgetimmerd', erkent Wolterbeek, 'maar toch hadden we dit niet verwacht. Je gaat naar een sportschool voor je gezondheid en dan wil je dat daar de luchtventilatie in orde is.'

Toch maar niet sporten? De Jongh: 'Als je het effect van een zittend leven vergelijkt met hardlopen dwars door Amsterdam, dan denk ik dat de sporter het wint. Het positieve effect van beweging op de gezondheid is nog altijd groter dan het nadelige effect van verontreiniging.'

(Bron: Ellen Visser, de Volkskrant, nov.2014)



De redactie van de Lange Adem

wenst iedereen

Een gezond en sportief 2015

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

15 km training

jan. t/m dec. 19.00- 20.15 uur

o.l.v. Theo Huisstede tel. 271943

Wim Welberg tel. 273115

Donderdag

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

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

