

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

Redactie-adres

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.kariboes.nl

Juni 2014 jaargang 37 nummer 2

Lichaamstaal

Taalgebruik is echt iets dat past bij de Homo Sapiens, zeg maar de moderne mens. Vorm van de keel en het strottenhoofd maakte het mogelijk te spreken. Met die mogelijkheid kreeg de ontwikkeling van de soort een -populair gezegd-enorme boost. Je kon veel sneller en veel effectiever informatie overdragen. Je kon bespreken hoe iets het beste gedaan of gemaakt kan worden. Andere mensachtige hadden dat niet of minder, deze zijn in de loop van de prehistorie verdwenen. Niet helemaal, want genetisch gezien hebben wij wat erfelijk materiaal van bijvoorbeeld de Neanderthaler. Bij sommigen is dit blijkbaar erg dominant aanwezig gezien de oerkreten die bij deze mens geldt als verbaal communiceren.

Maar er is meer dan het gesprokene, ook met andere middelen kun je communiceren of in ieder geval iets duidelijk maken. Hierbij bedoel ik niet het fluiten naar een lekkere meid of het met een kwaai kop dichtslijten van een deur. Je kunt met de rest van je lichaam ook een boodschap overbrengen, het grappige is dat dit niet beperkt blijft tot de mens maar je dit ook tegenkomt in het dierenrijk. We noemen dit lichaamstaal. Een gelaatsuitdrukking kan heel veel zeggen over de gemoedstoestand van iemand, vaak meer dan woorden kunnen aangeven. Afgezakte schouder, borst vooruit, staren noem maar op, het lichaam vertelt iets. Er is ook lichaamstaal waar je helemaal niets aan kunt sturen, een rood hoofd krijgen als je ergens op wordt betrapt, ook als je in bepaalde situaties begint te stotteren. Het krijgen van kippenvel, angstzweet noem maar op, het overkomt je. Lichaamstaal is niet overal op de wereld het zelfde, iemand niet in de ogen kijken heeft niet overal de zelfde betekenis, bij ons wordt dat als onbeleefd gezien, in Japan kijk je je meerdere niet in de ogen maar kijk je naar de grond. Lachen is niet overal en altijd een teken van vreugde, het kan een heleboel betekenen, schaamte, onzekerheid en nog veel meer. Soms denkt men aan het lichaam bepaalde karaktereigenschappen te kunnen aflezen. Wij doen dit ook, iedereen heeft wel eens een persoon op grond van zijn uiterlijk een gluipeerd of een engerd genoemd. Lombroso, een Italiaanse criminoloog uit de negentiende eeuw beweerde dat een geboren crimineel bepaalde lichamelijke kenmerken bezat. Brede kaken, diep liggende ogen, doorlopende wenkbrauwen, een asymmetrisch gezicht, afwijkende oren, haviksneus, vlezige lippen al dat duidde volgens Lombroso op een aangeboren criminele inborst. De laatste decennia is er ook een andere lichaamstaal bij gekomen, de geschreven of getekende taal oftewel de tattoo. Met het WK voetbal word je keer op keer

met de neus op de tatoe gedrukt. Ook een tatoe kan iets vertellen over een persoon. Kijk uit met mij valt niet te spotten, een doodskop of iets dergelijk op je lijf vertelt dat. Een kruis, Maria, Jezus een Bijbel tekst, psalmnummers engelen, noem maar op zegt ook iets over een persoon. Hartjes, vlinders bloemen, vertellen vaak dat de drager blij is met zijn lijf.

Maar nu beste sportvrienden, hoe staat het met tatoeagehalte van de doorsnee Kariboe. Ik heb er volgens mij nog niet eentje gezien. Jammer, de doorsnee Kariboe is een witmens, een tatoetje moet dus goed zichtbaar zijn. Tuurlijk de zusjes Ottenschot zie ik niet met een stoere Tribal rondlopen, maar er zijn toch wel enige personen waarvan ik vind dat als er al een tatoe ontbreekt deze wel gezet moet worden. Pasmaan als motormuis, binnenkort in bezit van een Harley, moet toch wel wat laten zien en dan niet zo'n kleintje, het lijf is er groot genoeg voor. Ook de dames M&M zijn bij mij in beeld, twee meiden die ieder een overeenkomstige beeltenis showen. Maar een eis is wel dat de tatoe getoond wordt dus niet stiekem op je kont of een andere vrijwel niet te spotten plaats. Met mooi weer moet tijdens het lopen de juiste minimale kleren gedragen worden. Vlinderbroekjes, looprokjes, mouwloze tenuutjes, moeten het voor medelopers en anderen een waar feest maken. H.P. hult zich als Freddy Mercury in een leren looptenuue, met kekke zonnebril. Ikzelf? Ben meer een Dirk Kuit, Arjan Robben dan een Sneijdertje of Lens, helaas mevrouw Stoker.

PS Lichaamstaal is wat anders dan gebarentaal, de opgestoken middelvinger is ook nog eens aso-taal.

Ko

De redactie wenst alle kariboes een fijne zomervakantie



Als na het bal.....

Het was me het dagje wel: die 25e april 2014. Niets, of in elk geval heel weinig, vermoedend begaf ik mij die ochtend rond negen uur naar het Goors Historisch Museum, gevestigd in het NS station alhier. Met Stef Siebelink zou ik daar een door hem uit een Frans geschiedenisleerboek vertaald artikel bespreken, handelend over de Eerste Wereldoorlog die honderd jaar geleden begon, voor plaatsing in De Schietspoel, het clubblad van de stichting Historisch Goor. Toen we de tekst hadden doorgenomen stelde hij voor om ook nog even naar het archief van het gemeentehuis te gaan, omdat men daar ook nog interessante gegevens had gevonden over die Grote Oorlog. Toen wij ons even daarna al fietsend van het station naar het gemeentehuis begaven heb ik mij wel laten ontvallen, dat ik wel geneigd was het als een opmerkelijke zaak te beschouwen, als je op de laatste werkdag voorafgaande aan Konings(inne)dag, in het gemeentehuis wordt ontboden of er naar toe wordt gelokt. Aangezien Stef niet onder alle omstandigheden even scherp hoort, reageerde hij daar bewust of onbewust niet op. Bij het gemeentehuis aangekomen constateerden wij een een drukte van belang en van het raadplegen van 100 jaar oude archiefstukken is niets gekomen. Wel zag ik vele bekenden en ik werd door Gerda en een aangetrouwd nichtje naar een kamertje gebracht waar ik geconfronteerd werd met mijn zondagse pak en waarbij ik het uitdrukkelijke verzoek kreeg dit onmiddellijk aan te trekken. Die kleren, evenals een fraaie creatie uit Gerda haar garderobe, had ik een paar dagen geleden thuis al in een kamertje zien hangen, waar deze zich doorgaans nooit bevinden. Op een vraag mijnerzijds wat daarvan de achterliggende gedachte kon zijn, antwoordde zij dat deze mee moesten naar ons zomerverblijf. Ingeval daar eens "wat te doen zou zijn". Er werden de twee weken voorafgaande aan die dag wel verschillende schimmenspelletjes opgevoerd, achteraf bekeken, maar die drongen niet tot mijn simpele geest door. Gerda heeft zich uitstekend van haar geheimhoudingstaak gekweten.

Toen ik mij juist van mijn dagelijkse kloffie had ontdaan en op het punt stond het zondagse pak aan te trekken, vond er nog bijna een enigszins hachelijke ontmoeting plaats met de burgemeester, die gebruik wilde maken van het naast de kleedkamer gesitueerde toilet. Die confrontatie heeft overigens niet tot Kamervragen geleid. Tijdens het vluchtig nuttigen van een kopje koffie, ontmoette ik steeds meer bekenden uit het nabije en verre verleden, onder wie: Guus Roetgerink, Chris van Sermond en Leo Olthuis. met wie ik in de jaren '70 van de vorige eeuw menig draffie liep, ettelijk vergaderuurtjes doorbracht en recreatiesportleiderslessen volgde.

Wij werden naar de gereserveerde plaatsen geleid en daar zaten we dan in afwachting van de dingen die zouden gaan komen. Ik werd als eerste (van de 11) naar voren geroepen en hoorde aan wat mevrouw Nauta-van Moorsel te zeggen had. Het officiële deel werd beëindigd met het gezamenlijk staande zingen van het eerste en zesde couplet van ons volkslied, waarbij wij ons niet alleen op het zingen moesten concentreren, maar ook oog moesten hebben voor de oranjebitter- offerende obers. En daar stonden we dan met het glas in de hand het Wilhelmus te zingen. In de wandelgangen kwam als eerste Jan Denneboom op ons af om namens de Kariboos een schitterend boeket bloemen aan te bieden met een prachtige tekst op het bijgevoegde kaartje. Ook afgevaardigden van de andere instanties waarbij ik betrokken ben lieten zich niet onbetuigd, met als gevolg dat onze huiskamer een paar weken lang getooid was met prachtige bloemstukken. Op de groepsfoto met de burgemeester kreeg ik een plekje als linksbuiten, een positie die ik vroeger ook op het voetbalveld dikwijls bezette. Na de stadhuiscessie heb ik mijn stalen ros maar weer opgezocht en uitgezwaaid door onder meer de voorzitter van de Goorse Oranjevereniging en de Commissaris van de Koning in de provincie Overijssel verliet ik de Höfte, en via een klein stukje van het eertijdse E-8 tracé bereikte ik de thuishaven, waar we in kleine kring onder een strakblauwe hemel en een zomers aandoende voorjaarszon alle dingen van die morgen de revue nog weer eens hebben laten passeren, waarbij ook kleine vraagtekens uit de laatste twee weken mij duidelijk werden. Het bleef overigens nog wel een paar weken gezellig onrustig bij ons thuis in de vorm van: ontmoetingen op straat, op de markt, onverwachte bezoeken, (veelal vergezeld van een drankje), telefoontjes, kaarten en e-mailtjes, hetgeen ik zeer heb gewaardeerd, want ook mij is niets menselijks vreemd, in zo'n situatie. Wij schrijven deze dag bij in de categorie: "grote gebeurtenissen in het leven van kleine mensen".

In een korte reactie op de toespraak van de burgemeester heb ik gezegd dat er van mijn kaliber dertien in een dozijn gaan en dat er vele Hof-inwoners meer aanspraak op zo'n lintje maken dan ik. Wat wel erg belangrijk is, dat er sprake is van een goede 'lanceerinrichting' die de zaak aanhangig maakt. Het aanschouwen van al die blije gezichten vooral ook van deze zijde van de betrokken clubs vond ik erg mooi, waardoor het lintje vooral ook een uitstraling kreeg in die richtingen. Het initiatief om proberen mensen in beweging te krijgen en te houden mag dan destijds vanaf Deldensestraat 15 zijn uitgegaan, zonder de medewerking van al diegenen die na ons zijn gekomen, was de trimgroep Kariboos niet geworden

tot wat het nu is. Een bewegingsfactor die niet meer is weg te denken uit de Goorse samenleving.



Een hardloper in 2013.....



Contactcommissie

Nu de zomervakantie alweer bijna voor de deur staat, willen we jullie graag nog even de hoogte brengen van wat wetenswaardigheden vanuit onze kant.

Fun Run: zondag 13 april heeft alweer de derde Run For Fun loop plaatsgevonden, het was weer een mooie route op en nabij de flanken van de Herikerberg met veel deelname van jong en oud. Deze sportieve ochtend werd afgesloten met veel gezelligheid en een goede verzorging in de Barghut van camping Monte Bello. Grietje en Sandra bedankt voor de organisatie.

Hartreanimatie: op 27 mei en 2 juni hebben onze leden die ieder jaar weer de hartreanimatie/AED training doen, de herhaling gevolgd. Onder leiding van Albert Buursink hebben we weer leerzame avonden gehad en is onze kennis weer up to date.

Fietstocht: zondag 6 juli is weer de Kariboes fietstocht, wel wat later dan we gewend zijn, maar dat mag de pret niet drukken, want het beloofd weer een mooie route te worden. We gaan duimen voor mooi weer en hopen net zoals voorafgaande jaren op een goede opkomst.

Loopreis: vrijdag 5 t/m zondag 7 september gaan we met de Kariboes naar het Land van Maas en Waal, we gaan deelnemen aan de Dijkenloop, een evenement die bestaat uit zowel wandeltochten en hardloopwedstrijden. De voorbereiding is in volle gang, en we kunnen alvast met veel plezier vooruit kijken op een sportief en gezellig weekend.

Nu gaan we de vakantieperiode tegemoet, maar natuurlijk eerst het WK voor de voetballiefhebbers onder ons, we juichen met z'n allen het Nederlands elftal naar een finale plek. En niet te vergeten het Goorse School- en Volksfeest staat weer voor de deur, tijdens het borreluurtje zal de Kariboes in volle getale aanwezig zijn, maar ook na het borreluurtje zal menig Kariboe elkaar waarschijnlijk treffen in de tent, en wordt er geproost op de Kariboes en het goede leven.

Namens de contactcommissie

Joke Huuskes

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (49)

"de deerntjes wilt er op oet" beste leu, "ze wilt 'n paar dage met vakantie!" Ne goede voorbereiding is het halve werk, vindt moeder. "Wi'j bunt al 'n joar nargens naor too e west. Ik heb wal 'ns behoefte um miene zinn'n te verzett'n." Ze kiekt mien hoopvol an as of ze wil zegg'n, bunt ie 't er ook met eens? "Dat hef 'n mens af en too eens neudig, dan koi'j d'er weer better teg'n ai'j thoes bunt." "Dan koi'j d'er weer better teg'n ai'j thoes bunt" herhaal ik op een wat sarcastische toon, "want ai'j thoes bunt, hei'j geen leav'n en doarumme moi'j op vakantie?" vroog ik heur oetdag'nd.

Maor um kort te gaon, het was neet de vraog of ik d'er met eens was, het was al beslist. De deerntjes en moeder hadd'n 't al af e spraokene, dat wi'j vrijdags nao de middag tot de wekke d'er op zaterdags, weg zöll'n gaon. De deerntjes liet'n d'er geen gras over greui'jn en hadd'n ne vakantiehuuske e huurd in de buurte van Schoorl in Noord Holland.

Veur dat ik d'er arg in had, was 't al zo wiet. De bedrijvigheid thoes nam toe, want niks mocht an 't toeval worden oaver laot'n.

Vaoder mos niei'j ondergoed en ne zwembokse kop'n, vond moeder. En vader mos d'er 'n beetje sportief oet zeen, de deerntjes woll'n met vader neet in de gat'n lop'n.

"Vader gaet neet in ne zwembokse lop'n" zei ik als of ik deur ne bi'je e stokkene was. De deerntjes hadd'n ne paar zwemboks'n op zicht met e bracht. Ze wist'n immers dat ze vader neet met naor de winkel kreg'n. Veur ik d'er arg in had was ik an't passen. De ene bokse slakker'n mien um 't gat, de ander zat mien te strak, as of alles werd af e knep'n, de ene was te fel van kleure, de ander had bienao geen piep'n. Oeteindelijk werd het een lange korte bokse.

En toen ik d'er nog 'n paar zwarte sökke en sandal'n bi'j an e trokkene had, begonnen de vrouleu hard te lachen. Onbedaarlijk hard te lachen. Ik wist neet wat ik d'er met an most. Ze zaten mien te begatt'jen. Ze maakten foto's en vonden dat ik d'er mooi oet zag. Op vakantie gaon is niks veur mien, beste leu, en in ne zwembokse lop'n al helemaal neet. Maor good, ik heb d'er mien bi'j neer e legd. Dat is van mien kant al 'n enorme concessie. De deerntjes en moeder legden d'er zich bi'j neer dat vader neet met ging winkel'n. Toen ze terugge kwam'n vreug ik of ze nog wal geld hadd'n um op vakantie te gaon, want de hele taofel lag vol met klere en plastic tass'n met allerlei garei. Eindelijk was 't dan zo wiet en stapt'n wi'j in de auto richting Schoorl, ons zomerhuuske

Natuurlijk was 't drok op de weg want vrijdag middag wil al het volk naor hoes. Völle later dan gepland kwam'n wi'j an op ons vakantieadres.

Ik verbaasde mien oover de situatie. Dit neumden ze dan ne vakantieparadijs: "Thoes heb ik meer ruimte, ze zit oe letterlijk op de huid. Ai'j hard praot, kunt de bur'n oe letterlijk verstaon. En as ze naor binn'n kiekt, kiekt ze oe 't vleis van het bord af, vrijstaande villa's neumt ze dat?" De deerntjes en mooder waren lyrisch oaver 't huske. "Alles zit d'er in, zelfs wifi, en lekker licht en gezellig" koerden de deerntjes en mooder met elkaar. "Ie mot neet oaver driev'n, ie betaalt d'er tenslotte veur." was miene opmerking. "ik veul mien hier op geslot'n, zo dicht staot de huskes op mekare." "vader hol op met dat gezeur" zei 't oldste deerntje "ai'j naor 't strand gaot, of ie bunt an't wandelen, mark ie d'er niks van" probeerde 't oldste deerntje mien gurst te stell'n. 't Jongste deerntje stelde veur zaoterdagmorg'n hard te gaon lop'n, wat mooder en ik een good idee vond'n. Dus zaterdagmorg'n d'er bietieds oet en daor lep'n wi'j hen, de zonne lekker in de rugge, en 'n zuunig windje. Wi'j beslot'n de route te lop'n met rode pijltjes, dwars door de boss'n en duinen. Wat genot'n wi'j, de pad'n war'n soms stijl, soms vals plat, dan weer dennebeume dan weer ne stukje loofboss'n. Wi'j kwam'n andere trimgroep'n tegen, 't zag d'er profie oet, dan weer leu dee met boomstamm'n an 't slöp'n war'n, dan weer ne vrouwe met ne hond. Zo kwam'n wi'j nog völle, heel völle leu teg'n en zo langzamerhand vond mooder het wal welletjes: "wanneer kom'n wi'j weer op 't hetzelfde punt oet?" Ook het jongste deerntje vond de route wal lang en gelukkig vonden wi'j 't grote bord waor de routes en km 's opstonden. Met schrik zag'n wi'j dat wi'j de langste route hadd'n oet e zocht van 23 km. "En dat hele stuk weer terugge, dat hol ik neet vol." reep mooder. 't Jongste deerntje had ne weg e vonden dee binn'n deur ging en thoes e kommene had 't oldste deerntje ons een fijn ontbijt e maakt. "Zee maor vader, ie könt 't best wal. Vakantie hold'n moi'j ler'n !" zei 't oldste deerntje " Wi'j gaot dit vaker doon" besloot mooder. "Jao leu, ai'j vrouleu ne vinger geeft nemt ze de hele hand", maor dat zal mien neet gebeur'n! Gait



FUNRUN

It is fun to run. Dat bleek wel op zondag 13 april. Een mooie dag, beetje frisse temperatuur. Jong, ontluikend groen zorgde voor een prachtige natuur op deze lentedag op de Herikerberg. Dat is loopplezier. Het was een gezellige inloop bij Montebello in de Barghut. De organisatie had voor alle afstanden een mooi maar zwaar parcours uitgezet. Naast de Kidsrun waren er keuze-afstanden van 5, 7,5 en 10 km.



'Go to the Start'

De Kidsrun begon om 10.00 uur precies. De kinderen kregen allemaal een startnummer, voor het wedstrijdgevoel. En dat was er...



Ik had gekozen voor de 7,5 km. We werden op tijd weggeschoten en liepen via de Tip en het Hobbelpad, naar het Picknickveldje om via de Rijssenseweg, Herike-Elsen, Worstinkweg, Imminksweg weer terug te keren naar Montebello, goed te doen voor een geoefende Kariboe, maar toch zwaar.

De gevoelsafstand was eerder 10 km dan 7,5.



Verrassing....!

De Kariboos kan de komende jaren rekenen op een groeiend aantal leden, want er was veel jong aanstormend talent op deze derde Funrun. Organisatie bedankt, het was weer prima. Gezellig was ook de nazit. We hopen dat er volgende jaar weer meer Kariboos meedoen.

Alice

Tip voor de zomer

Kariboos, geniet van een lange, fijne zomer en ga vaker langzame duurloopjes doen. Dit is goed voor onze motor. Bovendien kun je dan optimaal genieten van de omgeving. De natuur heeft heel veel moois te bieden in de zomer.

An hard lopen he-j nich völ, iej mot op tied van hoes gaan

Moandagoavondrevue

Eigenlijk niks te meld'n, want Jannoa is al moand'n geblesseerd. Wat d'r an mankeert? Hielspoor!
't Hele weenter heb ik 'etraind veur de halve marathon van Deep'n, en inmiddels leep ik met twee vingers in de neuze 18 kilometer. En in een keer op 't leste van een 10 kilometer rondje schot 't mie in de hakke. Nou ja, eigenlijk onder de hakke. Dan wee'j wa direct wat d'r an de hand is. Stropel'n noar 't hoes en mar 'ns op internet kiek'n wat d'r an te doen is. (Ik bin neet zo van de terapeut'n muj weet'n, ik dokter leever zelf). Aj dan "hielspoor" intikt krieg ie 'n schat an informatie. 'n Betje deurleez'n en dan heb ie al 'n aardig beeld wat d'r an 't handje kan ween. Vervolgens was d'r 'n link noar 'n firma dee in zollekes dee. En disse firma gaf hele duudelijke oetleg wat d'r mis is en wat of ie d'r an doen kunt. Tuurlijk met zollekes van heur. Mar 't hele gebeur'n sprak mie wal an en ik heb bie heur zollekes besteld. Volgende dag al 'eleverd en meteen in de schoone 'edoan. Neet in de hardloopschoone heur!
Noa ne wekke kon ik al zonder piene rondloop'n dus dat gaf de burger mood. Tuurlijk mos ik zoneudig probeer'n hard te loo['n, mar dat brak mie mooi op. Weer onmeundig pien in 'n voot dus noe mar 'ns rust nemm'n en allenig wandel'n. Dat gung merakels good zodat ik noa 6 wekke toch mar 'ns veurzichtig met 'n klein rondje bjn begunn'n. Noe pleug mie 'n voot nig meer mar wa de conditie. Dan kuj oe neet begriep'n daj 2 moand 'eleed'n nog 18 kilometer hebt 'eloopt'n. Noe een paar keer ok mar 'ns op moandagoavond weer noar de Kariboos hen, met in 't achterheufd de gedachte dat 't disse oavond mar 'ns eerst de middelste of de kortsteeu toch o ofstaand mos ween. Mar ja, as Evelien dan de route oet hef 'elegd en ie zeet der 'n aantal dee de lange ofstaand goat loop'n dan muj toch wa zo neudig met. Al dee tied neet in 't bos op 'n barg 'eloopt'n dus dee bult'n komt oe met nen groot'n grijns temeute. In 't leste muj d'r zowat teeg'n op kroep'n, mar 't good 'egoan. Dit smaak'n weer noar meer.
Alleen dan is er opeens 'n jong'n hond den noar de cursus mut en dat is dan allenig op moandagoavond. Ja, dan muj keuzes maak'n (wat ik altied heel moeilijk vind) en toch maar besloet'n daj mar noar de puppocursus mut goan.
Want ja, 't beest is mar een keer jong um wat te leer'n. Dus veurlopig bin'k op moandagoavond oonder de pann'n bie de puppocursus. Lachen en ergernis wisselt mekaar of, want 't is mangs net nen film doar. Mut 't linksof geet 't noar rechts, mut 't zitt'n dan geet 't ligg'n, en zo kuj d'r nen heel'n zet met vedan. En het belangriekste: thoes oefenen!!

Dat hooft in , iedere oavond 'n reem an en dan maar probeer'n of ie de commando's 'n betje kunt oaverbreng'n en of 't beest dit 'n betje wil annemm'n. 't Credo bie de cursus is, belonen. Dus met 'n tuk vol snoepjes en brokjes muj dan mar 'ns an 't oefenen. 't Is hoast net as bie de Kariboos aj good oe beste doot, is d'r noa de tied wat lekkers. Leu, ik hop oeleu binn'nkort toch weer te zeen zodat 'k de volgende keer iets meer te vertell'n heb.

Misschien zeet wie mekaar wa in de tente, want doar komt ieleu toch ok allemoal? (Behalve Hengevelde natuurlijk).

Doar noa zult d'r verscheid'n van oons zo heenig an met vekaantie goan, en dee wens ik dan veul plezeer. Noe zeg ik Goodgoan en tut binne'n kort.

De groet'n van Jannoa.

Humor

- *Ik erger me kostelijk*
- *Laten we met een schone luier beginnen*
- *Het is het een of twee*
- *Ik ga niet met jou onder discussie*
- *Dat steekt er met kop en schotel boven uit*
- *Och, daar kraait geen hond naar*
- *Aha, daar komt de kat uit de zak*
- *Ik ben mooi met de aap uit de mouw gelogeed*
- *Daar krijg je stierballen van*
- *Dat is vechten tegen de bierkraan*

Het winnende doelpunt van Cruijff

'Als je op balbezit speelt, hoef je niet te verdedigen, want er is maar één bal'.

Kastelenloop 2014

Iets nieuws is altijd interessant: zo werd in januari bekend, dat in Diepenheim een totaal nieuw hardloopevenement plaats zou vinden met een aantal bijzondere eigenschappen.

Een kleine groep bekende Diepenheimers had in het geheim een loopronde van 21,1 km bedacht, die uit 3 lussen zou bestaan met als vertrek- en terugkompunt het b.b.bos bij de basisschool in Diepenheim. Het evenement kreeg de magische naam "Kastelenloop". De 3 lussen kregen de namen: Watermolenronde (6,5 km), Westerflierronde (9 km) en de Reggeloop (5,5 km). Je kon individueel of als groep deelnemen. Verscheidene "Kariboos" meldden zich direct na het bekend worden voor deelname aan, want er was een limiet gesteld aan het aantal deelnemers van 350 individueel en 150 teams.

Voorafgaand aan deze halve marathon was er om de 14 dagen op de zaterdagmiddagen een trainingsloop met een "voorloper" in de persoon van Gertjan Tuller. De eerste keer was op zaterdag 25 januari, er waren ongeveer 10 lopers op af gekomen, o.a. Rob en Marcel van Oeveren. De volgende keren waren er telkens meer deelnemers, ook uit verder weggelegen plaatsen, zoals Bathmen en Bornerbroek. Het tempo werd telkens aangepast aan de groep. Verschillende "Kariboos" lieten zich hierbij iedere keer zien met als meest opvallende deelneemster Karin Wuite, die lopend vanaf Goor er hier nog de nodige kilometers aan toe voegde. Die heeft ze nodig voor de Marathon van Luxemburg op zaterdag 31 mei.

Onderweg werd wel duidelijk, dat er buiten de Diepenheimse landgoederen een aantal speciale elementen in de route waren opgenomen, zoals de "Berceau" bij het Oranjemuseum, de kasseien bij de watermolen en het lopen over de kades van de Schipbeek t.h.v. "Het Schoman".

Het nieuwe fietspad door het Diepenheimse Broek mocht natuurlijk niet ontbreken evenals de passage van "Het Rosarium". Het nieuwe dorps huis "DePol" was nog niet opgeleverd, anders had men de lopers daar dwars door heen laten lopen om de toeristische waarde van het "Deepse" natuur- en cultuurgood nog eens extra te tonen.

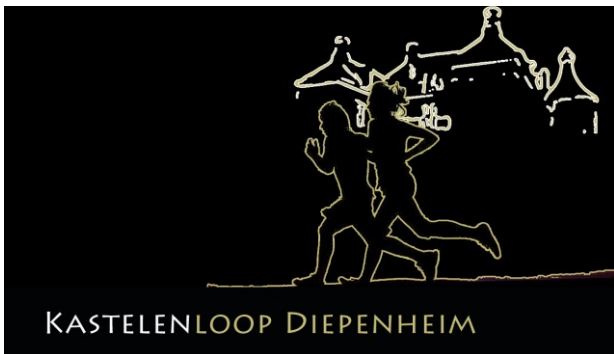
Op de dag van het evenement bleek al snel, dat de organisatie alles bijna foutloos had voorbereid. Iedereen kon op zondag 4 mei 2014 om stipt 11 uur vertrekken. Het weer was goed, aan de frisse kant met een matige wind, dus voor lopers goed.

De eerste lus was het makkelijkst en na de passage van een uitzinnig publiek bij de start, begon de tweede lus, de langste met nogal sterk wisselende ondergronden, dus zwaar om te lopen. Na het slingerpaadje door "Het Rosarium" werd iedere loper

weer met gejuich en aanmoedigen ontvangen en hierna gingen de lopers verder voor de laatste beproeving richting "Brook". Dit bleek een nogal selectief pad, want langs een grote vijver en over een smal pad verlieten ze de bebouwde kom. Het Gazebo, het hostapark werd gepasseerd en de Oude Goorseweg overgestoken en 500m verderop begon het nieuwe pad, natuurlijk nog niet goed vastgelopen met als laatste een gedeelte bestrooid met grof puin. De wind had er ook vrij spel, want de nieuwe aanplant kon het tempo van de aanleg niet bijhouden. Het zal nog wel een paar jaar duren, voordat het voldoende beschutting biedt.

E.e.a. is gerealiseerd in het kader van de "Reggewerken", waarvan we de resultaten ook aan de Goorse kant van het Twentekanaal kunnen zien. Na deze "snelheidsremmer", erger dan de kasseien, kwamen er nog een paar km asfalt, dus kon het tempo weer iets omhoog en kon er aan het glorieuze einde nog een sprintje uitgerst worden.

W.Schoterman



Voetbalgekte in Nederland, hoe ontkom je eraan ?

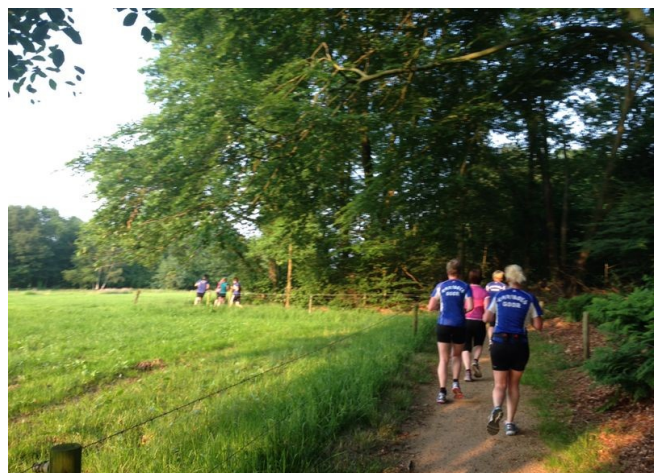
Trek een paar weken naar België. Het enige oranje hier is de middelste lamp van de verkeerslichten.

Zelfportret Maandaggroep

De redactie heeft de maandaggroep gevraagd voor een zelfportret. Eén van de kariboes heeft een camera meegenomen tijdens de training en foto's gemaakt. De plaatjes spreken voor zich, het beeld is herkenbaar .



Voor aanvang van de training neemt Theo nog even de ditjes en datjes van de afgelopen week door.



Ook deze keer is de 'Sauerlandroute' onderdeel van het parcours, erg mooi maar ook zwaar.



Tijdens het inlopen direct al het hobbelpad omhoog, als je daar niet warm van wordt?



De maandagavondgroep is al niet meer zo groot als we wel eens geweest zijn, toch is het nog een flinke groep. Kunnen we direct van deze gelegenheid gebruik maken om onze geblesseerden of andere (tijdelijke) niet-lopers de groeten te doen?



Het bankje bij de Tip... need I say more?

Marikenloop

Zondag 18 mei om ongeveer 07.45 uur gaat de wekker in huize Leeffink. Harry gaat hardlopen, om 08.30 verzamelen op de dagcamping op de Holterberg met de Run for Fun. Tjonge, wat ben ik jaloers en wat was ik graag met hem meegegaan...

Nee, mijn dag verloopt anders.

Ik word opgehaald om 10.15 uur door Wytske, want we gaan gezellig met de trein naar Nijmegen om mee te doen aan de Marikenloop.

Wij zijn om 10.30 uur in een erg volle, warme trein gestapt. De andere kariboedames (Marianne, Monique, Ilse, Anoek, Jolanda, Jeanette, Fatma, Grietje, Erika) zijn al om 09.30 uur vertrokken in een nog vollere, snikhete trein. Bijna allemaal deelnemers aan de Marikenloop.



Zonder vertraging zijn we aangekomen in Nijmegen om daarna als een lang lint van sportieve dames richting het terrein van de Universiteit te lopen, waar je je kunt omkleden, douchen, kluisje huren etc.



de warming-up door Annemarie Thomas (oud wereldkampioene schaatsen), zijn we om 14.30 uur begonnen aan de 10 km. Een schitterende route door hoofdzakelijk bos. Langs het parcours allemaal enthousiaste mensen, dweilorkestjes, douches, water, helemaal geweldig!

De pasta party in het universiteitsrestaurant, een complete maaltijd met een wijntje, toetje en muziek, was een perfecte afsluiter van deze zonnige, sportieve dag.

Om 17.30 moe, maar voldaan, weer richting Goor en bij station Lochem een zwaaiende Leo, dat is nog eens thuiskomen!
Hoop niet dat de asperges koud zijn geworden Leo ;-)

Tekst: Marijke
Fotografie: Erika

De Marikenloop is een jaarlijkse hardloopwedstrijd voor vrouwen, een zogenaamde "ladies run". Je kunt kiezen voor vijf of de tien kilometer. De loop wordt op de 3e zondag van mei gehouden in Nijmegen. De wedstrijd is genoemd naar de bekendste Nijmeegse vrouw uit de historie: de hoofdrolspeelster uit het 15e-eeuwse mirakelspel Mariken van Nieumeghen. De loop wordt georganiseerd door de Stichting Zevenheuvelenloop. In 2003 werd de Marikenloop voor het eerst georganiseerd. Het aantal deelnemers in 2014 is 14000 vrouwen. Daarmee is het de grootste vrouwenloop van Nederland.

Een deel van de jaarlijkse opbrengst gaat naar een goed doel, dit jaar was dat Kika. Er is door de deelnemers € 25.875 bijeengebracht. Geweldig toch !!!

Dit was er te lezen op Facebook
[18-5-2014](#)

Geweldig evenement! Strakke organisatie maar, waar waren de natte sponsen? Heel fijn dat mensen langs de weg spontaan douches hadden geplaatst:-)

Op pad met... Anoek Schnieder (33 jr.)

“Dat is toch geen Ajax-paraplu?!” vraagt Anoek met een verontruste ondertoon. Het regent als wij uit de



auto stappen bij de Friezenberg op de viersprong Groningerweg naar de Borkeld. Pluvius gijzelt ons voortdurend met hoosbuien. Toch laat ons dat de pret niet drukken. Echte Kariboos lopen altijd, weer of geen weer.

Typeert dit echt de Kariboos, zo'n heldhaftige houding? Ja, over het algemeen wel, het zijn geen watjes, ze pakken zichzelf aan. Natuurlijk wordt het hier en daar overdreven, maar voor een beetje kou, wind of regen gaan we niet uit de weg.

Anoek waarom de blauwe route op de Borkeld? Heel simpel, het is er bijzonder mooi, maar ook praktisch want de paden zijn met dit weer nog goed begaanbaar. **Dat toont jouw nuchterheid, niet moeilijk doen!** Nee, daar hou ik niet van, ook niet van mensen die een hoop drukte hebben. En dat spreekt mij van de Kariboos aan, je kan zijn zo je bent.

Jij bent best fanatiek, want je hebt elke avond iets met sport, begrijp ik. Dat klopt, 's zondagmorgens loop ik, maandagavond volleybaltraining in Hengevelde, dinsdagavond lopen Run for Fun, woensdagavond gym in de zaal, donderdagavond loop ik meestal met mijn vader een 5 km route, vrijdagavond wedstrijd competitie volleybal. Dat zit best wel vol, als je het zo bekijkt. Ik vind volleybal een mooi spelletje, ik wil graag winnen, hou van team- en balsporten. Vooral ook na afloop. Ze lacht.

Maar waarom in Hengevelde? Nou dat is snel verteld, ik was niet goed genoeg meer voor het 1^e elftal en het 2^e had geen trainer en speelde twee klassen lager, terwijl ik in Hengevelde weer in het eerste mee kon doen. Ik doe mee om te winnen, dat zit in mij. **Maar lopen is toch geen teamsport?** Nee, maar je loopt meestal met lopers samen van je eigen niveau en dat stimuleert en het geeft elkaar ongemerkt houvast.

Wanneer ben je begonnen met lopen? Mijn vader Jos heeft ons allen aangestoken met het hardloopvirus. Ik schat zo'n twaalf à dertien jaar geleden. Na hem ben ik ook lid van de Kariboos geworden. Ik liep toen al met mijn vader een 5 km rondje. Gelukkig ken ik weinig blessures, want ik moet er niet aan denken dat ik een tijd lang niet kan lopen. Ik zou er chagrijnig van worden.



Dat fanatiek heb je ook als het om Fc Twente gaat?

Ja, die jongens doen het best goed, maar zoals dit jaar hebben ze het op cruciale momenten laten liggen en er is geen dominante speler die het team op sleeptouw kan nemen. Het is wel onze regionale trots en ik ga, als het kan naar alle thuiswedstrijden. Ik erger me wel eens dood, omdat je weet dat er genoeg kwaliteit in het veld staat en het er dan niet uitkomt, daar baal ik van. Toch doen ze al jaren volop in de top van de eredivisie mee. Dat is niet slecht!

Anoek, waar ben je geboren ? In Hengelo in het ziekenhuis, maar verder heb ik altijd in Goor gewoond. Ze krijgen mij hier niet meer weg, althans dat denk ik, zeg nooit nooit. Ik was 25 jaar toen ik op 't Jannink zelfstandig ging wonen.

Waar heb je op school gezeten?

Na de kleuterschool ging ik naar de basisschool 't Heeckeren. Wij zijn van huis uit degelijk en katholiek. Beide is waar. Wat je belooft moet je nakomen. Na de basisschool ging ik naar de Takkeschool, dat was de brugklas mavo/havo. Ik was zo'n 'takkewijf'. Dit moet je niet opschrijven, zegt ze gelijk. Die school stond toen aan De Korte Dijk tegenover de oude basisschool 't Heeckeren. Daar staan nu mooie grote huizen. Ik was 16 jaar toen ik naar de Meao in Hengelo ging. Daar heb ik bedrijfsadministratie gedaan op niveau 4 en heb aansluitend in Almelo MBO+ gedaan voor directiesecretaresse. Ik was 20 jaar toen ik klaar was met mijn opleidingen.



Toen begon het echte werk? Ja, ik heb gesolliciteerd bij een bedrijf in Hengelo, Alkondor. Daar werd ik receptioniste met meerdere taken, zoals het maken van offertes van de calculatie, het checken van orderbevestigingen van het glas voor deuren, ramen en kozijnen en andere administratieve werkzaamheden. Een mooi bedrijf om te werken, daar heb ik vijf jaar lang met plezier gewerkt en vond het toen tijd voor verandering en ben terecht gekomen bij Eurosped in Oldenzaal waar ik nu werk, alweer acht jaar. Mijn huidige functie is office manager. Leuk, boeiend en verantwoordelijk werk. Eurosped is een expediteur. Wij zorgen voor een optimale en persoonlijke begeleiding van transportopdrachten. Wij hebben zelf geen vrachtauto's. Ons bedrijf is klein, wij zijn met z'n negenen, drie planners, drie administratieve medewerkers en drie sales medewerkers. Onze directeur is tevens accountmanager. Gelukkig hebben wij niet zoveel gemerkt van de crises. Ons bedrijf is qua omvang maar een klein bedrijf. Wij werken voor grote en kleine expediteurs. Het is hard werken, soms neem ik wel eens werk mee naar huis, maar in de regel probeer ik het zoveel mogelijk het werk tijdens de kantoortijden te doen.

Anoek, even terug naar je roots. Waar ben je opgegroeid? Zoals gezegd in Goor. Mijn ouders kennen jullie, het zijn Jos en Josefien. Mijn vader Jos heeft mij enthousiast gemaakt voor het lopen. Hij is denk ik sinds de middenjaren negentig lid van de Kariboos. Hij voetbalde eerst bij VV Twenthe en moest stoppen vanwege blessures. Hij liep aanvankelijk voor zich zelf en nadat hij een marathon gelopen had en zich hiervoor voornamelijk in zijn eentje had voorbereid, besloot hij lid van de Kariboos te worden. Hij is ook begeleider van een groepje beginners bij clinics. Mijn vader is geboren in Tubbergen, na verschillende verhuizingen vestigden zijn ouders zich in Goor en zijn daar verder altijd blijven wonen.

Jos werkt in Almelo en hoopt over enige jaren met pensioen te kunnen gaan. Mijn moeder Josefien komt van de boer op 't Zeldam. Beiden hebben altijd hard gewerkt en hebben het hart op de goede plaats, ik ben trots op ze. Josefien is sociaal bewogen, komt uit een groot gezin van tien kinderen en is sterk begaan met het wel en wee van haar jongste zus, die een downsyndroom heeft. Zij woont in een 'begeleid wonen huis' in Losser van 'De Losserhof'. Mijn vader is voogd en regelt voor haar de financiën. Zij mogen in het voorjaar graag kamperen met de caravan in Drenthe en genieten daar bijzonder van. Josefien loopt ook bij de Kariboes en houdt de kalender van het trakteren bij verjaardagen in de gaten. Ik heb een jongere zus die heet Debbie en een zwager. Zij wonen in Oldenzaal en zijn beide bij de politie. Zij hebben twee zoontjes Sem (3) en Jip (0). We hebben een goede onderlinge band. Ik heb een fijne jeugd gehad en kom uit een harmonieus gezin.

Dus degelijk en katholiek, dat klopt wel? Dat degelijke klopt, dat katholieke is er wel vanaf, maar vroeger was dat wel de moraal en hoewel de uiterlijke kenmerken zijn verdwenen, vind je de normen en waarden wel terug. En daar is uiteindelijk niks mis mee, terwijl zij mij onder de paraplu vragend aankijkt?



Nog steeds regent het onophoudelijk en hebben we inmiddels de zandduinen op De Borkeld achter ons



gelaten.

In de verte lopen de schapen en zie nog net het dak van de schaapskooi. Verder is het stil en verlaten, niemand waagt zich in de regen. Het heeft iets, de natuur is alleen aan het werk, de regen zorgt dat het prille groen gevoed wordt met nieuw leven. Het heeft iets mystieks. Wij lopen door het klaphek het gele pad op richting parkeerterrein van De Borkeld.



Sinds dit jaar heb je hier op de Friezenberg de looptraining van Leo overgenomen. Hoe vind je dat?

Weet je, ik zag daar erg tegenop. Zouden ze wel naar mij willen luisteren, kan ik dat wel? Leo, die speelt er mee, met humor en de nodige ontspannenheid. Ik bereid mij goed voor en ga vaak vooraf verkennen waar en hoever we gaan lopen.

Je voelt je wel erg verantwoordelijk, daar moet je mee om leren gaan, maar het voelt ook wel als een eer.

Anoek, wat is jouw droom? Ik hoop ooit kinderen te krijgen. Maar ja, dan moet ik wel tegen de ware Jacob aanlopen. Kijk, mijn vrienden zitten in de leeftijd dat ze samenwonen of getrouwd zijn en kinderen hebben of krijgen. Je gaat minder vaak uit en iedereen heeft zijn eigen besognes. Zo af en toe ga ik nog wel eens met een aantal vrienden stappen, maar merk ook dat de behoefte aan uitgaan anders is geworden. Je kan ook wel gaan 'daten', sluit dat ook niet uit, maar geef daar toch niet de voorkeur aan. Ik wil op een wat ongedwongen en toevallige manier mensen ontmoeten.

En natuurlijk is die mogelijkheid ook als je op vakantie gaat? Ja, dat zeg je goed, als je dat maar niet te veel als een voorop gesteld doel ziet, want dan kom je bedrogen uit. Ik ga meestal alleen op vakantie, je bent dan gedwongen contact te maken met andere mensen. Ik ben alleen naar Thailand geweest, naar Costa Rica en misschien ga ik dit jaar naar Indonesië. Dat bevalt mij goed, je ziet en beleeft veel. Je komt dan vaak leuke mensen tegen en wie weet de ware Jacob.



Wij komen uit op een uitkijkpunt midden in De Borkeld. Hier ben ik nog nooit geweest, zegt Aniek. Wat mooi, je loopt er zo langs heen. Nog weer verder passeren we het wildrooster en de paardenmolen. Een groepje verregende fietsers rijden ons achter op en staan even later bovenop het uitkijkpunt over de heide te turen. Het is even minder hard gaan regenen en een soort waternevel hangt boven de grond. We zien een aantal Schotse Hooglanders grazen alsof ze haast hebben. We lopen via de achterkant de Friezenberg op. Ook daar is men bezig de afrastering te verplaatsen om het graasgebied te verruimen.



De Friezenberg met zijn grafheuvel is het laatste hoogtepunt dat wij aandoen en zoeken via het invalidenpad de auto op. Het is bijna half zes en zijn ongemerkt drie uur onderweg. Dankzij de regen hebben wij ons laten meeslepen in de mijmeringen over het wel en wee van ons bestaan. Tijd om thuis de wandelschoenen uit te schoppen.

André

ING Night Marathon Luxemburg 2014

Mijn tweede marathon zou vorig jaar in oktober gelopen worden, maar het verliep allemaal anders. Ik kreeg een griepje waar ik lang de naweeën van ondervond. De zo belangrijke lange duurlopen konden niet gelopen worden. Ik was niet fit genoeg. Na veel wikken en wegen besloten om niet voor de marathon te gaan, maar voor de 10KM. En mijn vriendin aan te moedigen tijdens haar tweede Marathon. Op de hardloopbeurs van München is het idee ontstaan om het jaar erop naar Luxemburg te gaan. Een avond Marathon eind mei, dat sprak ons wel aan. Lekker trainen in het voorjaar.

Je krijgt extra discipline om te trainen als je ergens naar toe traint. Dat hoeft natuurlijk geen marathon te zijn! Ik ben ook ooit begonnen met een loopje van 5 km en was super trots op mijzelf. Persoonlijk vind ik het trainen voor een marathon super, die lange duurlopen in het mooie Twente en omstreken. Het kost veel tijd, maar als je kunt genieten tijdens de trainingen is het goed te doen, dan maak je er gewoon tijd voor.

Deze marathon had ik geen ondersteuning van de Loop groep Manhattan, zij hebben andere plannen. Dus moest ik zelf mijn schema's maken. Ik was van plan om 3 keer per week te gaan trainen. Een aandachtspunt zijn voor mij de intervaltrainingen, deze doe ik te weinig. Als je voor een marathon traint is het grootste "gevaar" dat je al je trainingen in je lange duurtempo loopt. Het tempo dat je makkelijk een paar uur kunt volhouden. Je wordt er traag van! Dus lange rustige trainingen combineren met interval trainingen.

Begin van het jaar heb ik een paar keer meegelopen met een groep onder begeleiding van Marti ten Cate. Aansluiten bij een groep en de routes zijn voor je uitgezet, ideaal en je komt op weggetjes waar je nog nooit hebt gelopen. Al kletsend loop je de kilometers zo weg!

Zo'n 6 weken voor de marathon wordt de agenda erbij gepakt om nu serieus te plannen wanneer ik de lange duurlopen ga lopen. Onder de lange duurlopen versta ik 30 km – 32 km. Waar je met mijn marathon tempo je toch al gauw 3 uur zoet mee bent. (ongeveer 10 km per uur). Hierna gelijk naar je werk zit er niet in. Je hebt ook tijd nodig om te herstellen, rusten, eten en

de batterij weer op te laden voor een volgende training.

Ik heb een paar woensdagen vrij genomen en voor 8 uur 's morgens liep ik bepak met flesjes, gevuld met sportdrink de natuur in. Vaak met mijn vader naast me op de fiets. Hij had weer een route uitgestippeld en soms zelfs zo dat hij ook nog een km of 15 zelf mee liep. Heel gezellig!

Ook Theo heeft een keer meegelopen. Een prachtige route met de nodige hindernissen...

Het grote voordeel vind ik dat je ook gaat en dat er een mooie route voor mij wordt bedacht. Het lopen van 30 km is toch elke keer weer een uitdaging en als je dan 's morgens in je bed ligt en je route plant in je hoofd, dan vraag je, je echt wel eens af waar je mee bezig bent! Dus vandaar dat ik dat graag laat doen! Na een lang duurloop verwen ik mijzelf met een bezoek aan de Fysio, heerlijk de beentje laten masseren. Ook wordt er meer gelet op wat je eet, snaaien wordt minder en je gaat voor gezondere voedzame voeding. Langzaam verandert je leven als dat van een topsporter!

Tijdens de trainingen groeit je zelf vertrouwen en stoom je, jezelf langzaam klaar voor het grote moment. Je raakt wat overtollige kilo's kwijt en voelt je fit! Het appartement is geboekt en dit jaar hebben we Esther van Wijnen zo gek gekregen om ons na de marathon te masseren. Net als bij de toppers!

De dag van de marathon was het weer goed, dat is al heel fijn. 42 km rennen in de hitte is niet te doen. 's Avonds om 19.00 uur was de start pas, dus het was een lange dag wachten. Uitslapen, uitgebreid ontbijten, 's middags nog een pasta maaltijd naar binnen werken en nog een paar uur lezen en slapen op bed. Als de spullen en flesjes met sportdrink worden klaargemaakt begint het toch te kriebelen. Luxemburg is toch wel heuvelig, kunnen we het wel aan? Hoe zijn de benen vandaag?

Een week lang niet gelopen, dus je staat te popelen om van start te gaan!

Onze trouwe supporters (onze mannen) zetten ons af bij de start om vervolgens zelf op de afgesproken plek te gaan staan. Na 25 km cours weet ik dat de mannen aan de rechterkant van de weg staan, om mij van de nieuwe voorraad sportvoeding te voorzien. Zelfs mijn ouders staan, net als in New York, ook hier weer langs de route.

Om 19.00 uur precies gaan we van start! Yes, we

wensen elkaar succes en we gaan ieder voor onze eigen race. Samen lopen vinden we allebei geen optie. Het is zo belangrijk dat, je je eigen tempo loopt. Tijdens het lopen willen we vooral genieten, er is veel publiek en muziek. Je loopt zo trots als een pauw door de stad Luxemburg. En inderdaad het parcours is heuvelig, veel smalle straatjes en verschillende ondergrond. Het is spannend, wat gaan de benen hier van vinden na 3 uur lopen? We worden ook aangemoedigd door onze fysio en haar man. Op verschillende punten staan ze en dat doet je zo goed! Inmiddels, na 30 km begint het donker te worden en de benen worden gevoelig, hoe lang gaat het goed? In je hoofd deel je de route op in stukjes en maakt het voor jezelf acceptabel. Wat zou het mooi zijn dat je al je gedachten kon nalezen na de marathon, het is ook een mentale strijd!

Ben met lef gestart, wat ik in New York niet aan durfde, en het pakt goed uit. Na 4 uur 21 minuten en 31 seconden ben ik binnen. De finish was prachtig, binnen met enorm veel publiek en een lichtshow wauw hier hebben we het voor gedaan. Wat geeft het een kick om een marathon te lopen, ik vind het een mooie afstand. Dat je je lichaam en je geest kunt trainen waardoor je dit gewoon kunt! Tussen het publiek zie ik nog een glimp van onze mannen, top dat ze er weer bij waren om ons te steunen. Dat geldt natuurlijk ook voor mijn ouders en Esther en Jeroen, het geeft je kracht onderweg.

Om 01.30 uur zijn we terug in het appartement en de massage tafel staat al voor ons klaar, wat een genot om daar op te liggen! Tijdens het masseren delen we onze ervaringen en is het voor ons ook mooi om te horen dat de supporters ook een mooie avond hebben gehad.

We voelen ons fantastisch, we hebben het maar mooi weer geflikt!

Karin Wuite



Hollandse maaltijdsalade

Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 400 g magere varkensreepjes
- 2 rode uien, in ringen
- 250 g champignons, in kwarten
- 1 tl tijm
- 2 el mosterd
- 100 g eikenbladslamelange
- 2 tomaten, in parten
- 1 brood naar keuze, gesneden

Bereiden

1. Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees op hoog vuur in 5 min. goudbruin en gaar. Voeg de uienringen en champignons toe en roerbak nog 4 min. Roer de tijm en mosterd erdoor. Neem de wok van het vuur en breng op smaak met peper en eventueel zout.

2. Leg de sla en tomaat op een schaal en schep het vlees met de groenten erop. Serveer met het brood.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- Energie 425 kcal
- Eiwit 31 g
- Vet 12 g
- Koolhydraten 46 g

+++++

TEKEN

Het is weer “tekeningstijd”. Controleer je lichaam na het hardlopen/wandelen goed op teken. Op http://www.rivm.nl/Onderwerpen/T/Tekenbeten_en_lyme vind je alle informatie over teken en tekenbeten.



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