

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

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

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.karibo.es.nl

Maart 2014 jaargang 36 nummer 1

Een waarschuwing vooraf, dit is een saai stukje, doorbladeren is misschien aan te raden, u bent gewaarschuwd.

De lijntjes op papier, zie je wel, u kunt nog de bladzijde omslaan, de lijntjes op papier perken het geschreven in tot een regel. Regels geven omgekeerd voor ons de lijntjes aan waar tussen we moeten blijven, zonder deze wordt het vrijbuitery, anarchie kortom een rotzooitje. Althans volgens de bedenkers. Overal kom je regels tegen, letterlijk overal formeel dan wel informeel. Het verkeer zou vandaag de dag niet mogelijk zijn zonder. Maar ook vroeger had je al de afspraak om rechts te rijden of te varen en verlichting te hebben in het donker. Bij sport en spel heb je ze ook, voetbal, atletiek en monopoly, je kunt het niet spelen zonder. Ook in de relationele sfeer kom je ze tegen, huwelijkse voorwaarden, in gemeenschap van goederen, erfrecht noem maar op. Ook informeel, je mag wel naar het groene gras verderop kijken, maar grazen is uit den Boze.

Soms zijn ze nuttig, vaak overbodig dan wel irritant. Allerlei bouwvoorschriften zijn te billijken maar een aantal niet, denk bijvoorbeeld aan het gesteggel over metselwerk bij een aanbouw van Café Buddy's aan de Deldensestraat. Maar het kan nog erger, EU bepalingen die ons allen aangaan dus van Fries tot Bulgaar zeg maar, hoewel de meeste Yoghurt eters hier wat creatiever mee om zullen gaan. Maar goed, enige voorbeelden van EU regelgeving: het aantal decibellen dat een haarföhn mag maken is vastgelegd even als de maximale hakhoogte van de kapsters. Pizza's moeten een diameter van 34 en een dikte van 0,4 cm te hebben, dus duimstok meenemen. De toegestane kromming van een komkommer is geloof ik teruggedraaid. Hilarisch zeker maar ook geldverslindend.

Wie zijn de bedenkers van regels die ons allen aangaan en waarkom je ze tegen? De verschillende overheden vormen de broedkamer denk aan de genoemde EU, Den Haag de provincie en gemeente. Politici, zijn de eerst verantwoordelijken met in hun gevolg de uitvoerders, het leger ambtenaren.

Met elke regel scoor je in principe werkgelegenheid, ga maar na, eerst komt een of andere hotemetoot, meestal dus een politicus op een idee, briljant natuurlijk, om iets te reguleren, laten we zeggen de luchtkwaliteit op het damestoilet van de Fyra. Allereerst moet een commissie de haalbaarheid en de wenselijkheid onderzoeken, is de uitslag positief,

een andere optie is er niet, dan gaat een volgend team, natuurlijk van specialisten kijken naar de vorm

-3-

en inhoud, nadat deze fase is afgerond gaan ambtenaren kijken naar de reikwijdte en de consequenties. Zij brengen na enige maanden een positief (saai hè) advies uit. Weliswaar een klein beetje bijstellen waarvoor deze weer terug moet in de organisatie. Na invoeren van deze maatregel, effectueren heet dat geloof ik, duiken er allerlei problemen op, onvoorziene kosten, problemen met handhaven etc. Gevolg, er moeten ambtenaren (bij) komen om alles weer in het gareel te krijgen. In NL betekent dit tegenwoordig dat aan de ene kant diensten worden uitgekleeft om anderen aan te vullen of in stand te houden. In Brussel leidt het tot een immer uitdijend ambtenarenleger, van bezuinigen hebben ze daar nog nooit gehoord. Wat kun er tegen doen? Stel een soort melkquotum in voor regels, niet meer dan 100 in het jaar, met als regel voor iedere nieuwe verdwijnt een bestaande. Kan dit, ja een voorbeeld is het verkeer in woonkernen. Het blijkt bij het weghalen van de meeste verkeersborden de veiligheid toeneemt. Als jij twijfelt of je voorrang hebt of niet, dan ga je zachter rijden die ene aso uitgezonderd, maar daar kan toch geen regel tegenop. Wat betekent dit voor ons Kariboos? Als voorbeeld stel ik het volgende voor: zaterdagochtend mag jezelf weten hoe laat je begint. Willemien begint om zes uur, zelf kom ik ongeveer tegen elf uur, na de koffie. Don Leo en zijn hulppieten, zijn van vijf tot vijf uur, 525 heet dit, aanwezig. Je mag zelf kiezen waar je start, Friezenberg, Coornhertstraat noem maar op, hier voor moeten andere leiders 525 aanwezig zijn. Zij hoeven geen routes uit te stippelen, de lopers duiken gewoon het bos in en doen hun ding. Kortom de vrije loop.

Ko.

-4-

Contactjes

De sneeuwklompjes bloeien volop maar dat is dan ook de enige sneeuw deze winter. De groepen hebben zich niet op glad ijs hoeven te begeven. Aan de conditie van de Kariboos kun je dan ook zien dat die niet onder een winterslaap geleden heeft. Als dank voor de weer geweldige inzet in 2013 van al onze leid(st)ers zijn ze getrac-teerd op een erg gezellige Griekse avond. Ook hebben we Leo gefeliciteerd met z'n 70^{ste} verjaardag ; z'n geest lijkt nog steeds jonger te worden maar dat geldt nu even niet voor z'n knieën.

Albert Smit

Albert is gestopt als leider bij de zondagmorgengroep van hem en Jos. Albert : heel erg bedankt voor alles wat je vele jaren op diverse gebieden voor de Kariboos hebt gedaan !

Fun Run

Op zondag 13 april staat de derde Fun Run op het programma met recreatieve loopjes van 5, 7,5 en 10 km. Zie ook de site en deze LA.

Jaarvergadering

Op woensdag 19 maart is onze Algemene ledenvergadering (jaarvergadering) waar- voor elk lid een uitnodiging met agenda in de bus heeft gehad.

Loopreis

Na de Wageningentrip van een paar jaar geleden wordt het hoog tijd voor een nieuw reisje. De loopreiscommissie is druk bezig om een geschikt evenement te vinden. Houd voor verdere informatie onze site www.kariboos.nl in de gaten.

25 jaar gymjuf

In onze archieven ontdekten we dat Marjolein Poortman al 25 jaar leidster van de zaalgroep is. Het is niet niks om een grote groep dames in het gareel te houden maar dat is haar al die jaren prima gelukt door een grote variatie 'adembenemende' grond- of, in Kariboestermen, matjes- oefeningen aan te bieden.

Marjolein, ook namens alle gymdames, heel hartelijk bedankt voor je inzet al die jaren en hopelijk komen er nog heel veel bij !

De cc wenst alle Kariboos een prachtig voorjaar met heerlijke sportieve en ont- spannende loop-, wandel- gym- en fietsuurtjes.

Verslag Jaarvergadering Kariboos

Op 19 maart jl. hebben we onze jaarvergadering gehouden bij cafe "Buddy's" te Goor.
Er waren 47 leden aanwezig. 3 leden hadden zich afgemeld.

Het was een "volle bak". Nadat iedereen een plaatsje had gevonden hetzij op een stoel of een kruk opende Jan Haas de vergadering en heette iedereen welkom.

Een speciaal welkom voor Jan Bolink als nestor, oprichter en erelid van de Kariboos. Aangezien er ongetwijfeld leden zijn die Jan niet kennen vroeg Jan (H) hem zich even van zijn zetel te verheffen. Waarop applaus volgde.

De notulen van de vergadering d.d. 27 februari 2013 werden goedgekeurd en vastgelegd.

Jan gaf een terugblik over de activiteiten in 2013:

- De "Fun Run" goed verlopen. Jammer dat er een geringe deelname was.
Dit jaar, 2014, wordt de "Fun run" op 13 april gehouden. Omtrent starttijden en lokatie volgt nog informatie.
- Fietstocht was weer geslaagd, mooie tocht, goed weer en een leuke lunchlocatie.
- Succesvolle 5 km clinic. 50 deelnemers; afsluiting met de "Huttenkloasloop".
Er was weer veel lof over de organisatie, de koffie na afloop en de leuke afsluiting.
Er worden echter weinig clinicers lid van onze vereniging. Bekijken wat de oorzaak is.
- Wandeltocht had een grote deelname: 300 wandelaars. Mooi weer, altijd lovende reacties.
- 2* Kerstdag had weer een goede deelname.
Leuke locatie. Ongeveer 60 personen hebben meegedaan aan de wandeltocht c.q. hardlooptocht.
- De evenementen trekken, verhoudingsgewijs naar het aantal leden niet bijzonder veel deelnemers, aantal ligt altijd rond de 60 personen. Voordeel is dat het daarom gemakkelijker te organiseren is.
- Lange Adem is weer 4 x verschenen. De kosten voor het drukken zijn behoorlijk gestegen.
Maaïke Nibbelink, die ook werkzaamheden doet voor de website, zit nu ook in de redactie.
- Website wordt veelvuldig gebruikt. Gastenboek kan wel meer bezoekers gebruiken.

- Momenteel heeft de vereniging 300 leden. 70% van de leden zijn dames en 30% zijn heren.

Groei was het grootst in het begin van de clinic's.

- Leiders zorgen voor verjonging van het kader door jongere leden een deel van de leiding te laten overnemen. Daarvoor veel dank aan de leiders.

Het financieel jaarverslag 2013 lag ter inzage en Ali en Jan lichten het e.e.a. toe.

De vereniging heeft een goede financiële positie, dit komt mede door inkomsten vanuit de clinic's en door een eenmalige sponsering van een werkgever van een van de leden.

Daarnaast heeft de vereniging weinig kosten: geen clubgebouw en alles wordt gedaan op basis van vrijwilligheid. Jan bedankte Ali voor haar accurate boekhouding.

Hanneke Donkers en Janet Vielink hebben de kas gecontroleerd. Hanneke was afwezig wegens ziekte. Janet geeft aan dat e.e.a. keurig en overzichtelijk bijgehouden is. Ze hebben geen onrechtmatigheden ontdekt. Zag er perfect uit.

Jan bedankt Janet (en Hanneke bij afwezigheid) voor hun controle en verleent Ali decharge.

Hanneke Donkers treedt af. Ilonka Timmerhuis neemt haar plaats in.

Jan Haas trad af en was niet herkiesbaar.

Binnen de contactcommissie neemt Joke Huuskes het voorzitterschap op zich.

Theo Huistede werd door de commissie voorgesteld als nieuw lid.

Aangezien er geen tegenkandidaten c.q. bezwaren waren, werden zij benoemd.

De samenstelling van de contactcommissie is nu als volgt:

| | | |
|----------------|---|------------------|
| Voorzitter | : | Joke Huuskes |
| Secretaris | : | Jan Denneboom |
| Penningmeester | : | Ali Stokreef |
| Lid | : | Theo Huistede |
| Lid | : | Wyske Oolbakkink |
| Lid | : | Jos Schnieder |
| Lid | : | Henk Veehof |

Jan (H) wordt bedankt voor zijn werkzaamheden binnen de CC bedankt en hem wordt een fles "als je hebt, rode wijn graag" en boekenbon overhandigd. Het handige van een boekenbon is, dat je, als gever, nooit het verkeerde boek geeft en de ontvanger alle vrijheid heeft om er Donald Duck's of de biografie van Keith Richard mee te kopen. Evelien kreeg een

bos bloemen, omdat zij altijd voor de lekkere hapjes zorgde tijdens de vergadering in huize Haas.

-7-

Joke heeft zich voorgesteld als de nieuwe voorzitter en geeft uitleg waarom zij het voorzitterschap ambieert.

Dit jaar wordt er weer "loopreis" georganiseerd. De organisatie krijgt een bijdrage uit de clubkas. De grootte van de bijdrage zal nog bepaald worden. Na de pauze gaf Jos Kuijper nader uitleg over de reis die naar Beneden-Leeuwen gaat en wat deze inhoudt. Jos deelde flyers uit waar e.e.a. na te lezen was, ook staat er informatie op de website. Tijdens rondvraag werd voorgesteld om de deelnemers van de clinic's, die geen lid zijn geworden, via mail te benaderen of men nog loopt en te vragen lid te worden van de vereniging. De contactcommissie zal bekijken in welke vorm dit het beste gedaan kan worden.

Het blijkt ook dat "clincers" zich ook niet altijd aanmelden en dat dat meer uit gemakzucht is dan uit onwil. Leaders moeten aan deze mensen aanmeldingsformulieren overhandigen.

De "750 jaar Goor loop" was een succes kan deze niet herhaald eventueel op ander tijdstip.

Jan (H) heeft contact gehad met de organisator van de "750 jaar Goor loop". Een loop in deze vorm zal niet herhaald worden, omdat de voetbalverenigingen vasthouden aan hun eigen "nieuwjaarsloop".

Na het officiële gedeelte kon er nagebabbel worden en dat gebeurde ook onder het genot van een hapje en een drankje. De hapjes waren verzorgd door Josief Schnieder en Wytske Oolbekkink. Jos speelde voor kastelein. Hiervoor dank.

Het was weer gezellig, wat te horen was aan het gekakel en te voelen aan de stijgende temperatuur in de zaal.

De Kariboos nam afscheid van Jan Haas als voorzitter.

Jan gaf aan te stoppen, omdat hij het meer tijd wil hebben en dat hij vindt dat er verjonging in het bestuur moet komen.

Jan heeft 4 jaar zitting gehad in de CC. Het eerste jaar als lid en de laatste 3 jaar als voorzitter.

Jan heeft initiatieven genomen c.q. bijgedragen geleverd aan het realiseren van een aantal nieuwe zaken en heeft zich daardoor erg verdienstelijk gemaakt voor de vereniging.

Aanschaf jubileumpresentje, in 2010, voor de leden. Voorgestelde muts werd een shawl-deluxe. "Een muts vernielt de haardracht van de dames". Lions sponsorloop, in 2010, voor groep 7 en 8 basisschool op de Herikerberg

-8-

Opzetten veiligheidsplan was een initiatief van Jan. Dit plan is ontstaan om trimmers en leiders er op te wijzen dat men gevaar loopt, indien men op pad gaat. Het geeft richtlijnen wat men kan doen om zo veilig mogelijk te trimmen.

De aanschaf van declubkleding, samen met Joke en Jos is er een keuze gemaakt. De Kariboos is nu duidelijk herkenbaar.

Het zoeken naar een passende cursus voor de adspirantleiders; wat niet eenvoudig is. Meeste cursussen zijn bedoeld voor atletiekverenigingen. Opzetten richtlijnen voor de clinic's, aanzet gegeven voor opzetten van een beleidsplan, mede-organisator "loopreizen"

We danken Jan nogmaals voor zijn inzet en hopen dat hij nog lang zijn geliefde sport bij de Kariboos mag beoefenen.

25 JAAR LEIDSTER!!!!

We hebben binnen de Kariboos een uniek jubileum. Marjolein is namelijk 25 jaar leidster van onze binnengroep. Hiervoor gelden natuurlijk vele felicitaties want dit mogen we niet zomaar voorbij laten gaan. Iedere woensdagavond is zij een bevlogen leidster die menig Kariboe (eigenlijk altijd vrouwen) middels een verscheidenheid aan oefeningen de spieren laat voelen. Door zelf diverse trainingen te hebben gevolgd bij sportscholen weet Marjolein exact welke oefeningen ze laat doen om de juiste spieren te trainen. Gezien de opkomst op deze avonden is menig Kariboelid gebaat bij haar oefeningen. Het gaat er dan ook behoorlijk pittig aan toe, het tempo ligt hoog. Je hoeft echt niet te denken dat je er naar toe gaat om al liggend op een matje een beetje met armen en benen te zwaaien.

Zelf is Marjolein een fanatiek sportvrouw. Heeft inmiddels vele lopen waaronder de New York marathon op haar naam staan. Momenteel richt ze zich op de triatlon. En ondanks een druk trainingsschema, haar werk en ook nog gezin, is ze dus op woensdagavond al 25 jaar leidster van de binnengroep. Dit verdient wel even de aandacht en vele complimenten. Ze wordt door de dames van de groep erg gewaardeerd en er is bewondering van de overige leden.

Marjolein, dank voor 25 jaar geweldige gymles en hopelijk ga je nog een aantal jaren door.

Namens vele gymminnende en overige Kariboes

Anja Assink

-9-

Uitstapje Fietstgroep

Zondag 21 september was het jaarlijkse “dagje uit” van de fietsgroep. Dit jaar was de organisatie in handen van Gerrie en Renske. Een grote groep vertrok om tien uur vanaf het Schoolfeestplein richting Twentekanaal. De weergoden waren ons goed gezind, de stemming opperbest, het beloofde een prachtige dag te worden.

Na ongeveer een half uur fietsen werden we op koffie en zelfgebakken appeltaart getrakteerd. Vervolgens ging de tocht langs prachtige weggetjes richting Almen. Bij Groot Besselink aan de Berkel, een schitterende plek, stonden Edu en Ruud klaar bij een gedekte tafel met een uitgebreide lunch. Menig voorbijganger had graag aan willen schuiven.

Na de lunch ging de tocht verder naar het koepeltje van Staring. Daarvoor moesten we een stukje langs de Berkel lopen om vervolgens met een handmatige pont naar de overkant van de Berkel te komen.

(Gerrie didn't like the ferry)

Daar staat de door Natuurmonumenten in 2004 gerestaureerde koepel van Staring. Het iets hoger gelegen torentje is gebouwd door de dochter van de dichter Staring, Constantia. Na haar dood raakte het in verval. Op een muur staat een gedicht van haar vader. De in het liefdesgedicht beschreven kus moest gezocht worden. Wij “Kariboes” hadden daar geen enkele moeite mee!

Na dit culturele deel van de dag stapten we weer op de fiets, reden langs maisvelden, weilanden en dwars door het bos. Gerrie weet de weggetjes goed uit te zoeken. Bij elk bankje probeerden we haar tot stoppen te dwingen, want het werd wel weer tijd om iets te nuttigen. Zij fietste stoïcijns door (groot gelijk!) om uiteindelijk bij 't Schoman te stoppen. Daar kwam de borrel uit de fietstas met natuurlijk (Kariboes eigen) de hapjes. Je kan wel zeggen dat het toen echt een vrolijke boel werd.

Het was gelukkig niet meer zo ver naar het Vennebekke, waar we heerlijk hebben gegeten. We kijken terug op een dag met veel gezelligheid, cultuur, enthousiasme en heel veel eten, maar goed dat we ook nog 65 kilometer hebben gefietst. Gerrie en Renske alsnog bedankt, het is een prachtige dag geworden.



Welmoed Roos

-10-



Wegens succes zal de 'Run for Fun' groep gewoon starten op 1 april a.s.

11-

Op pad met

Leo Olthuis (70 jr.)

Leo drukt op de bel, geen reactie. Nog maar eens drukken. Eindelijk komt er iemand de trap af met de armen vol was, ja Alice. "Is den bözzel ok thoes?" hoor ik Leo zeggen. En ik druk Leo de hand.

Waar gaat 't hen Leo, of hei'j eerst zinne in koffie?

Ach laow maor eerst ne kop koffie drink'n. Ook nu weer de twijfel, gao wi'j wieter in 't plat of in 't Nederlands?



Nederlands dus... Ik heb de wandelschoenen aangetrokken en ben voorbereid op 'n stevige wandeling. Maar Leo zet mij op 't verkeerde been, niks wandelschoenen, Leo toont mij de roots van zijn jeugd en die liggen naast de deur. Nooit geweten van het 'rijke' verleden van echte Goorenaren, want dat is Leo. Geboren en getogen, door dik en dun, tot aan de laatste snik toe, is Leo en zal hij Goorenaar blijven. Wij zetten de eerste stappen buiten en Leo begint: "waar we nu lopen (Buitenhagen) was in mijn jeugd een laag gelegen stuk weiland, 'n goor, waar de paarden liepen van Ten Doeschate." Via de Bronninkreef (langs Ko Stoker en Alex aan de Stegge) komen we uit op de hoek fietspad Mossendamsweg en de Van Heeckerenweg. "Dit was vroeger een zandweg en hierop de hoek gingen we van de 'bewaarschool' uit spelen en deden verstoppetje en andere spelletjes."

"Was jij ondeugend Leo?" Leo kijkt ondeugend, zijn pret ogen verraden kattenkwaad maar hij zegt "dat

valt mee, ik was af en toe wel wat druk, maar niet lastig" We lopen langs het voetbalterrein van GFC, de Mossendamsweg tussen monumentale eikenbomen door naar 't Heeckeren 't Klooster. Over de brug belanden we bij de 'Lourdes' grot en het Mariabeeldje, waar Leo toen hij op de 'bewaarschool' zat en zich verstopte. "Ik was toen vier jaar.

-12-



Leo kent de hele wereld, ook de bewoners en begeleiders van Avelijn, die nu in het nieuwe pand wonen. We nemen een kijkje binnen waar zijn klas was. Leo vertelt in geuren en kleuren zijn herinneringen aan de 'bewaarschool'. Hier – zo wijst Leo – moest ik zitten als ik straf kreeg, het was de wc met een deur aan de bovenkant open. We lopen verder over het terrein van 't Heeckeren richting nieuwbouw van de basisschool.

Er was veel protest tegen de nieuwbouw bij 't Heeckeren en hoe kijk jij er nu tegen aan?" Ik vind het helemaal goed, functioneel, het is een geweldige woonomgeving voor deze mensen met een lichte verstandelijke handicap, dementerende bejaarden. Ook vind ik het architectonisch verantwoord, mooi in balans en past in deze tijd. Ook vertelt Leo uitgebreid over de functies die het klooster van de Dominicanessen in het verleden gehad heeft. Kijkend naar de bouwvakkers op het terrein van de nieuwbouw, komen de herinneringen boven van de Petrus en Paulus jongensschool dat los stond van de H. Hart meisjesschool. Want dat kon natuurlijk niet samen. Op de kruising Korte Dijk/Kloosterlaan: "kijk hier schaatsten wij vroeger onze rondjes over de gracht, soms een stukje kluunen, dat was echt mooi!"



-13-

Iets verder: “Daar was Eldorado, het terrein met twee blokhutten voor de scouting en gidsen “ en Leo wijst naar de rode schapjes in de tuin voor ’t gebouw. Toen Eldorado geopend werd kwam de pastoor met gevolg, Apollo en de burgemeester met groot ceremonieel vertoon. Vermakelijk om als kind mee te maken. Mooi hè, die rijke geschiedenis?” vervolgt Leo. We lopen langs de gracht van ’t Heeckeren, via de Linterlerweg richting Deldensestraat.



We passeren de kinderboederij, de paardenmanege en het AV-Goor en Phenix terrein (het vroegere gezamenlijke voetbalterrein van GFC en VV Twenthe). Onderweg natuurlijk Jan-en-alleman groetend en een praatje in het voorbij gaan.



Even later toont Leo met trots het huis Deldensestraat 94 waar hij geboren is en refereert dat toen in die tijd ook al sprake was van een ‘participatie maatschappij’. Zijn moeder was ziekelijk, hulpbehoevend en Leo heeft in zijn jeugd veel van de ouderlijke zorg op zich genomen. Zijn moeder, van Duitse afkomst stierf op 60 jarige leeftijd aan een hersentumor. Leo heeft een broer (75 jr.) die in Hengelo woont. Zijn vader is overleden toen die begin zeventig was. Na de mulo is Leo naar de mts gegaan, vervolgens militaire dienst (Tukkers Airbase), in de avonduren

-14-

de Avond-HBS halen om uiteindelijk elektrotechniek te studeren aan de HTS in Enschede.



Met gezond verstand, hard werken en doorzetten, kun je een heel eind komen. Inmiddels was Elly in zijn leven gekomen en kreeg Leo zijn eerste baantje bij Stork in Hengelo, daarna Holec en toen bij Stork Amsterdam. Van hieruit bij Stork Sugar, Stork ketels en NEM. Altijd in de elektrotechniek. Hij moest overal in de wereld naar centrales en fabrieken van Stork, die in productie genomen werden. Van het Midden Oosten, Verre Oosten tot in Afrika. Meestal een aantal maanden van huis en dat met een gezin van twee opgroeiende kinderen. Voor Elly ook een hele opgave. Dat was roeien met de riemen die we hadden. Wij zijn er niet slechter van geworden.

Leo, het is je dus niet komen aanwaaien! Nee niet bepaald, maar je wordt er sterker van. Als je het leven van zoveel verschillende kanten hebt beleefd en je staat er open voor, dan kun je groeien. Ik heb in mijn vroege jeugd leren koken, zorgen, jezelf even op het tweede plan zetten en vervolgens de kansen grijpen om je te ontwikkelen, dan is dat toch mooi. Mijn vader was woningstofeerder bij de coöperatie. Die was gevestigd aan de Grotestraat waarin nu

Scapino gevestigd is. Ieder in het gezin had zijn rol, dat ging zo en je wist niet beter.

Hoe ben je vakbondsman geworden?

Kijk, ik kwam pas veel later in de Ondernemingsraad van Stork en toen was er ook al sprake van reorganisatie, sluiting en verkoop van bedrijven. Ik interesseerde mij in de belangen van mijn collega's en wilde wat voor ze betekenen. En zo groeit dat dan geleidelijk aan en kennelijk weten ze je dan te vinden. Nu door de jarenlange ervaring en doordat je meer inzicht krijgt in de processen die daarin een rol spelen, maken ze

-15-

je ook niet meer direct de kachel aan. Als je maar weet waar het om draait, ik sta voor mijn mensen, maar het gaat ook niet alleen om het individu, het gaat ook om de zaak. Daarin moet je wel realistisch blijven.

Je bent dit jaar 70 jaar geworden, het is zware kost en is het nu niet een keer mooi geweest?

Weet ik nog niet. Voor een buitenstaander lijkt dat anders, voor mij geeft het veel voldoening. Natuurlijk kost het mij wel de nodige energie maar het levert ook veel op. Je kunt ook wel wat betekenen voor de mensen.

Leo is er ook, die hoor je in de verte al lachen en zie je nooit slecht gehumeurd! Ja, dat is mijn aard en dat kost mij geen moeite, het geeft mij plezier. Ik ben altijd wel in een voor grap. Ieder heeft zijn eigen verhaal en als je er open voor staat geven mensen je het vertrouwen.

Je bent een halve psycholoog en vooral vrouwen weet je aan je te binden. Ben je altijd zieleknijper geweest? Ik weet niet wat ik met vrouwen heb, maar die nemen je sneller in vertrouwen, stellen zich opener op en hebben meer vragen. Kerels geven zich niet direct gewonnen en laten het op een ander manier blijken als ze het moeilijk hebben.

Leo, ongemerkt hebben wij het over de Kariboës.

Het is meer dan een trimclub!? Ja, d'er is een soort chemie, een soort aantrekkingskracht. 't Is meer dan alleen lopen. Dat was het vroeger al, dat is nog zo en dat blijft ook zo. Dat zit gebakken in de cultuur van de club of tegenwoordig zou je zeggen in de genen of DNA van de club. Je komt niet alleen voor het lopen, ook voor het vrije gevoel, de gezelligheid, de vriendschap. Niets moet, alles mag. Heb je die ziekte dan wordt het chronisch. Ik leg niemand iets op, ze

doen het allemaal zelf, je wilt het zelf, je daagt elkaar uit, je haalt het beste in je boven. Het enige dat ik doe is 'er te zijn', bemoedigen, luisteren, stimuleren, mee fietsen etc.

Leo, de bindende factor, zo langzamerhand bereik jij de status van pater familias!?

Het lopen wordt minder, maar lijd daar niet onder, ik ben d'er en kan het gelukkig nog meemaken. Als ik van betekenis kan zijn, dan doe ik dat graag. Vanaf 1980, nu al 34 jaar. Intussen dient zich nieuw talent aan die het van mij gaat overnemen zoals Hetty,

-16-

Anoek, Theo, Monique, Sandra, Wim, Hans, Ilse, Jantien, Astrid en Fatma.

Zo kan ik mij geleidelijk aan wat terug trekken, maar wil blijven meedoen, tenminste voorlopig wel.

Nee Leo, ik bedoel 'vader van de familie', iemand met gezag!? Dat weet je zelf niet en dat moet je ook niet weten. Je doet het omdat het van binnenuit komt, daar moet je ook niet bij nadenken, daarin moet je jezelf zijn.

We steken intussen de Deldensestraat over en bereiken na enkele tussenwegen de Van Coeverdenstraat. Links de vijver, daarna de oude kleuterschool en naderen weer het zagen, het boren, het kloppen van de hamers en de piratenmuziek bij de nieuwbouw van de Van Heeckeren basisschool.

Tot slot Leo, dat bourgondische van wie heb je dat?

Dat heb ik van mijn vader, het degelijke en meer serieuze van mijn moeder. Van beide wat. Mooi verdeeld toch!

De treurwilgen beginnen te kleuren, de krokussen bloeien in alle uitbundigheid, de lente heeft zijn intrede gedaan. De zon wint telkens aan kracht. Het is een mooie dag.

Na 1.50 uur de voetsporen gevolgd te hebben van Leo's vroege jeugd zijn wij weer thuis. Leo dank dat je ons een kijkje gunde in de keuken van je leven en hoop dat wij nog lang van je 'leiderschap' mogen genieten.

André

Nb. Prooost!.....



-17-

Stap voor stap naar de 10 km.....

Oktober vorig jaar stond op de website vermeld "Ga goed van start bij de Fun Run 2014". Dit trok mijn aandacht, want ik wilde ook (proberen om) mijn loopkilometers uit(te)breiden.

Op woensdag 16 oktober ging deze training van start als vervolg op de 5-km Kariboos clinic en voor al diegenen van de Kariboos die hun loopomvang wilden uitbreiden naar de 10 km. Onder de laatste groep val ik en ook al zijn de meeste lopers doorgestroomd vanuit de clinic, ook zijn er meer-en minder ervaren Karibooslopers vanuit de andere groepen aangehaakt. Het doel van de training is om te groeien van 5 naar 10 km en goed voorbereid en getraind van start te gaan bij de Fun Run!

De eerste woensdagavond 16 oktober om 19.00 uur hadden zich een grote groep enthousiaste lopers verzameld op de hoek Coornhertstraat/Bijnstraat. De begeleiding was en is weer "dik" in orde. Zo waren er de fietsers (o.a. Leo en Hans) en zoals ook bij de clinic het geval is werd de groep onderverdeeld in 3-en (de diesels, de intercitys en de thalys), met elke groep eigen begeleider(s).

Door Leo werd uitgelegd hoe de opbouw zou zijn. In eerste instantie kwamen we voor de Fun Run niet uit tot de 10 km, maar na een kleine aanpassing (i.p.v. 4x dezelfde afstand gingen we t.z.t. na 3x) ging dit wel lukken. De opbouw is als volgt: 4x 4km, 4x 5km, 4x 6km, 3x 7km, 3x 8km, 3x 9km en 3x 10 km (laatste training op 9 april a.s.).

Op het moment dat ik dit stukje schrijf en aanlever (eind februari) moeten we nog 1x 8 km. Je merkt aan de omvang van de groep (wordt wel een bééétje kleiner) dat het afstanden worden die meer van je

vragen. Ook het erbij trainen (naast deze training nog 2x) is belangrijk. Helaas kom ik zelf ook maar tot 1x, namelijk het lopen met de maandagavondgroep, maar de 8 zit al wel in de benen!! Ook moet ik zeker vermelden dat ik een aantal keren door de oppeppende woorden van Sandra (begeleiding middengroep) door ben gegaan bij "moeilijke" stukken. Ze heeft me zelfs 1x de bult letterlijk op gepraat en de week erna ging het weer veel makkelijker. Zoals bij alle Kariboosgroepen het geval is, is de sfeer super, niets moet, je doet het voor jezelf en met elkaar kom je er wel.

Iedereen heel veel succes bij de Fun Run zondag 13 april. Groet, Diana Dreijerink-Leeftink

-18-

Funrun

Zondag 13 april is er weer de **FUNRUN**.

START

Bij de Barghut van MONTE BELLO
GOORSEWEG MARKELO.

Kidsrun: 1 KILOMETER START: 10 UUR

10 KILOMETER START: 10.30 UUR

7,5 KILOMETER START: 10.35 UUR

5 KILOMETER START: 10.40 UUR.

Inschrijfgeld:

Kidsrun: 1,50 EURO

Overig : 3 EURO

BEIDE INCLUSIEF CONSUMPTIE.

Er wordt gelopen voor het plezier, dus er is geen tijdsregistratie.

Het is een evenement voor de hele familie en ook een gezellige buurman/buurvrouw of vriend is van harte welkom.

Hopelijk tot de 13^e april!!!!





-19-

Praoterije oet de Achterhoek

De Deerntjes (48)

"heb jullie de kivietsen al e eheard?" beste leu, "ze bunt dit jaor onmeundig vrog". 't is de laatste wekke van februari. 't Begint mien altied te jeuk'n as ik 't kenmerkende geroep heur en duikelingen van de vogels zee. Ne lawaai en drokten as of 't leav'n d'er van af hangt. Het maakt mien bli'j, 't veurjaor kump d'er an. De deerntjes hebt ok het veurjaor in de kop, de steule wordt naor boeten slöpt en de prille stral'n van de zonne mot de bleke huid van arme en bene en betje bi'j kleur'n. Zelfs de kneupkes van de blousjes wordt veurzichtig los e maakt. Daor zit de vrouwleu op ne riege. Mooder dee de rok ok al tot oaver de knene hef op e trokkene, hef de ogen dicht e slaone om niks van de zonne te hoev'n miss'n. Ze luustert naor de wi'jze praot van de deerntjes. Want praot'n dat könt de deerntjes, dan gaet 't oaver de klere dee ze wilt kop'n, of de heure dee e varft mot word'n, of de jong'ns waor ze met hef af e praot. Eigenlijk gaet 't oaver niks, 't hef gin buksken an en 't boei'jt vader ook veur geen ene meter.

Dit jaor is 't eerste kivietsen e vondene in Gelderland. Ze hebt d'er ne foto van e maakt as bewies. Want ze meugt de eier neet rap'n Ik vind dat kwats, Wi'j hebt altied kivietsen e zocht en kond'n ze aardig verkop'n. "dat asociale gedrag van jullie kerels, waarom respecteren jullie 't verbod niet?" vrog 't jongste deerntje. "umdat 't onzin is, d'er bunt genog kieft'n en dee paar eier dee verkocht wordt, is neet de meujte waerd." zei ik. 't Oldste deerntje vond dit natuurlijk gin argument: "ie maakt oe eig'n wett'n en regels, ie zöll'n ne bekeuring mott'n hebb'n!"

"Poe, poe, poe" zei ik "le wilt oe vader d'er wal an, ik doo niks fout. In Friesland mag 't wal, heb ze doar dan verkeerde regels?" "dat hef d'er niks met te mak'n, dee regels geldt daor, en daor is neet hier, begriep ie?" vrog ze op ne dwingende maniere.

"Nao, nao, hol is op te neul'n" kwam mooder tuss'n beide "Geniet 'ns van dat mooie weer, laot oe humeur neet verpest'n met dat kinderachtige gepraot." Hier most'n wi'j ons maor bi'j neer legg'n. In de wiete heurd'n wi'j ne boer op 't land met ne mestinjecteur an 't wark. Neet allene dat markt'n wi'j d'er van, de indringende stank hing ok um ons hoes. "Dat moest verboden worden, van die geur van de stront ga je over je nek" klaagde 't jongste deerntje. En ze maakte er een afkeurend gebaar bi'j. "Waes maor bli'j dat wi'j nog boer'n hebt dee veur ons zorgt le mot d'er eerder trots op waez'n, dan dai'j ze zo zit af te zeik'n" reageerde ik. "Bovendien,

-20-

moi'j hiervan geniet'n, dat past bi'j 't veurjaor, de vogels bunt drok, de boer'n bunt drok, alles begint weer tot lev'n te kom'n, de struik'n loopt oet en bleui'jt op 't kale holt zoals de forsitsia, magnolia, de prunus" en zo ging ik wieter. Völle indruk maakte miene charme offensief en afleidingsmanoeuvre neet. De deerntjes wisten wal waor 't op oet zol draai'n, ze nam'n 't zekere veur 't onzekere en ging'n met de steule en al naor binn'n. En daor zat ik met mien goeie gedrag, met mooder op twee meter afstand, stuurs veur zich oet te kiek'n. Ze zei niks.

"Ik gao maor weer wieter met spitt'n, 't land is nog lang neet umme." zei ik. Mooder nam 't veur kennisgeving an en nam de twee resterende steule met naor binn'n. Wat 'n zwet'n ai'j twee spit depe mot! 't Gaet neet vanzelf. Af en too mos ik miene rugge strekk'n. Ik was maor wat bli'j toon 't jongste deerntje mien kwam roop'n veur 't eat'n. Ton wi'j an taofel zat'n en 't nog steeds neet arg wol vlott'n met de conversatie vreug 't oldste deerntje: "Vader moi'j d'er gin mest onder doon, want dan wil 't spul better greujen. "Zee"zei ik "Ai'j d'er wat van wilt krieg'n, moi'j wal eerst bemesten, maor dat stinkt zo, zaid'n ie straks?" en ik wol heur op het tegenstrijdige gedrag wiez'n. "Maor dat is anders. Dit is vaste mest en is neet zo belastend veur 't milieu "zei 't oldste deerntje. "Daor klopt niks van" reageerde ik d'er direct. Maor veur ik de kans kreeg um d'er een punt van te mak'n greep mooder in. "Geen gestechel hier an taofel, dan gao maor naor boet'n hen keak'ln' zei ze en afgelop'n was 't. "kiek"beste leu, "de deerntjes bunt veur 't oogst'n, want ze holt van lekkere en gezonde greunte direct van't land, maor neet veur 't wark, daorveur heb ze ne warkezel, d'en heet 'vader'".

De kivit'n laot zich neet van de wies breng'n, zij buitel'n in duikelingen over elkaar heen om de vreugde van't veurjaor met ons te vier'n. Is dat neet prachtig?



-21-

LOOPSCHOLING

Ondertitel: de halve van Eindhoven
 We kennen allemaal wel de uitspraak “Meten is weten”. Er zijn tegenwoordig zelfs mensen die de uitspraak omdraaien. De uitspraak wordt echter verkeerd weergegeven. De bedenker van de uitspraak heeft niet veel meer gezegd dan dat meten een manier is om meer te weten te komen.

Het huidige management is helemaal geïnfecteerd met het regime van meten is weten. Je komt er mee in aanraking wanneer je wordt onderworpen aan een functioneringsgesprek. Het zou ideaal zijn wanneer je als werknemer meetbaar gedrag vertoont dat vervolgens netjes door de manager kan worden afgevinkt.

Maar wat als je niet aan de normen voldoet? Mijn werkgever, Het Erasmus, hanteert flinke sancties wanneer het functioneren niet optimaal is. Een van de zwaardere sancties is het verplicht volgen van een nascholingscursus bij het APS (Algemeen Pedagogisch Studiecentrum). In mijn geval werd ik samen met een aantal lotgenoten als deelnemer aangemeld voor de halve marathon van Eindhoven. De directie volstond niet alleen met aanmelden, de gewenste eindtijd werd er direct bijgevoegd.

Daar sta je dan. De eerste gedachte is trainen: Friezenberg op en de Friezenberg weer af. Hoe haal ik ooit de 1 uur 40 op de halve marathon? Maar hard trainen alleen is niet voldoende. Hardlopen vereist loopscholing. In herinnering haal ik de wijze lessen van trainer Ruben Jongkind (2007) weer naar boven. Bij hardlopen hoef je eigenlijk alleen maar te denken aan het optillen van je voeten. Je brengt daarbij je hak *langs* het andere been! naar je billen waarbij je knie automatisch naar voren gaat en buigt. Als hardloper wil je naar voren, logisch dus dat de knie naar voren gaat. Verder moet je er voor zorgen dat het landingspunt onder je voorvoet, je lichaamszwaartepunt en hoofd zich op één rechte

lijn bevinden. Voor dit laatste is een goede training van de rompspieren onontbeerlijk. En dan natuurlijk nog de zweeffase. De fase tussen de afzet en de landing op de voorvoet. Hoe langer de zweeffase des te efficiënter loop je. Als je wilt versnellen dan voer je even de pasfrequentie op waarna je met de dan hogere snelheid in oude pasfrequentie weer verder loopt maar nu wel met een langere zweeffase. Trainen dus.

De halve marathon van Eindhoven was op zondagmiddag 13 oktober. In een druilerig Eindhoven werden we in een afgesloten deel van het beursgebouw gastvrij ontvangen door een paar dames van HHC, Human Capital Care, de Arbo dienst van onze werkgever. We waren namelijk opgegeven

-22-

voor de bedrijvenloop. Natuurlijk zeiden we direct dat we door onze baas gestuurd waren. De gelaatsuitdrukking van de dames verried mededogen en geen leedvermaak. We kregen er een VIP behandeling. Koffie, een tas met daarin een lunch, water en energiedrank. Na de lunch, omkleeden en onder begeleiding van weer een andere dame naar de start. Bij haar konden we vlak voor het startschot onze overvloedige kleding kwijt, heel prettig. In het startvak was ik dapper achter de ballon gaan staan waarop met grote letters 1.40 was geschreven. Na het startschot werd binnen 2 minuten de startlijn gepasseerd. Het parcours is ruim en de toeschouwers talrijk. Onderweg zijn er vele drankposten en veel plekken waar muziek gemaakt wordt. Omdat er veel deelnemers zijn kun je altijd wel iemand vinden waarmee je kunt oplopen, brothers in arms zogezegd. De haas had er zin in. De 5 kilometer ging in 23.29. Ik kreeg de indruk dat de beste man vergeten was dat we twee minuten later over de startlijn waren gekomen. Na 7 kilometer heb ik de haas laten gaan, bang mezelf op te blazen. Langzaam maar zeker zag ik de 1.40 in de verte verdwijnen. Na het PSV stadion kom je in de laatste kilometers door de drukke binnenstad. Er staat daar zoveel publiek dat ik me voelde als een wielrenner in de Tour de France die in een haag van mensen de Alpe d’Huez beklimt. Eindelijk was daar de eindstreep en de klok had een prettige boodschap. Hoewel de haas zich waarschijnlijk al gedoucht had, had ik de halve afgelegd in een keurige netto tijd van 1.40.16. Missie geslaagd. Na de finish zorgde iemand van HCC voor een plastic jas zodat de 500 meter naar het beursgebouw zonder koude rillingen afgelegd kon worden. Daar kon je schone kleren aantrekken en kon je je verhaal kwijt aan je collega’s. Dat één daarvan na de finish ruim een half uur op een brancard moest liggen bijkomen, zo kapot was hij, verontrustte ons niet. Het is een

karaktertrek van alle Erasmianen: ze gaan tot het uiterste.

Nadat de consumptiebonnen voor bier waren verwisseld, kom je eigenlijk vanzelf tot introspectie. Het zweefmoment spookte weer door mijn hoofd. Er is altijd een fase tussen de ene stap en de volgende waarin je even loskomt van de grond, geen vastigheid hebt. Je kunt het zien in termen van overgave, van loslaten en vertrouwen. We verlaten het oude, laten de grond onder onze voeten los en vertrouwen onszelf toe aan de lucht. In deze transformatietijd zie ik overal mensen en organisaties in de zweeffase. Het oude werkt niet meer zo goed... en het nieuwe is er nog niet. In een flits begreep ik waarom we door onze directie naar de halve marathon waren gestuurd. Voordat ik indommelde had ik nog de stoute gedachte komend

-23-

jaar opnieuw de kantjes eraf te lopen, misschien mag ik dan wel weer

Foppe de Lange

Dit verhaal is mede tot stand gekomen door een artikel in de NRC van 14-12-2013, getiteld de "Zweeffase".

Een "ongerijmd" succes!

Zondag 5 januari 2014 's morgens voor 10.00 uur was een flink aantal "Kariboos" naar het atletiekveld van de a.v.Goor getogen. Hier was voor hun de start van een unieke loopbeleving namelijk de Goorse Verenigingen Loop, tevens Nieuwjaarsloop voor diverse sportverenigingen, zoals de voetbalclubs in Goor. Deze loop was bedoeld als een waardige afsluiting van het jubileumjaar "Goor 750".

Er was een ronde van 10 km en één van 5 km door en rondom Goor uitgezet. Het unieke van deze loop zat hem in het feit, dat gestart kon worden vanaf de diverse sport accommodaties in Goor en de route langs al deze opstallen ging. Het kreeg een 11-stedenachtige uitstraling door het gebruik van een stempelkaart, die iedere deelnemer bij het bereiken van het terrein van één van de deelnemende verenigingen moest laten afstempelen. Zo verkregen de 10 km lopers in totaal 8 stempels op hun kaart. De bedenkers van deze gezamenlijke opzet, Ben Bekhuis c.s. verdienen grote hulde, want het was in mijn beleving een geweldig succes. Ook gezien het feit, dat ze het aangedurfd hebben dit te organiseren, want er waren nogal wat onzekerheden, zoals het weer, het verkeer, voldoende vrijwilligers, medewerking van de verenigingen, voldoende deelnemers, etc.

De meeste sporters vertrokken vanaf hun eigen sport locatie, dus je kreeg de deelnemers van andere clubs niet te zien en je had er geen idee van hoeveel er in totaal meededen.

Heel ongerijmd was het feit, dat de Kariboos, nota bene een loopvereniging, in oktober geen uitnodiging kregen om mee te doen. Na aandringen van onze kant werden we er alsnog in betrokken. Met name Jos Kuijper heeft zich sterk gemaakt om de lopers van de zondaggroep hiervoor te interesseren en met succes, want het merendeel van onze deelnemers, ruim 40 in totaal, kwam uit die groep. Omdat we geen eigen locatie hebben, was ons aangeraden bij de a.v. Goor te vertrekken. Bijgevolg was het daar op die zondagmorgen een drukte van belang, want daar kwamen ook nog eens de a.v. Goorlopers, leden van de Goorse IJclub en een aantal korfballers bij. Echter Leo Olthuis zag

-24-

kans alles en iedereen d.m.v. een luidspreker op de juiste plaats te krijgen. En niet te vergeten Annemarie Roetgerink en Gerrit Oosterveld, die voor een goed verloop van start en finish zorgden. Een zonnetje en een goede temperatuur zorgden voor goede loopomstandigheden. Heel treffend was de aanwezigheid voor zijn huis aan de Deldensestraat van Jan Bolink, één van de oprichters van onze vereniging, hij moedigde de lopers flink aan. Hierna ging de route door het centrum en vervolgens de Kevelhammerhoek in, alwaar bij de GTC het eerste stempel gehaald kon worden. Na de passage onder de Diepenheimsebrug ging het via de met water gevulde "knipgaten" van de IJbaanweg naar de 2^e stempelpost bij de ijsbaan, waar de "rayonhoofden" (bestuursleden ijsclub) klaar zaten om te stempelen. Daarna was het stempelen bij de GMHC en dan via de Scherpenzeelseweg naar Hector. Onderweg kregen we verbale steun van onze voorzitter, Jan Haas en van o.a. Hennie en Wim Koeleman. Bij de v.v. Twenthe waren het Sinie en Frans, die ons vooruitbliezen. Ondertussen zagen we ook steeds meer wandelaars, die al om 9.30 uur gestart waren. En dan na de sporthal en GFC kwamen we terug, waar we begonnen waren.

Merkwaardig genoeg stonden er bij de uitslagen op het internet alleen de deelnemers vanaf het terrein van de a.v. Goor en niet de deelnemers vanaf bijv. GFC, Twenthe en Hector. Achteraf zouden er in totaal zo'n 400 meegelopen hebben. Dus in 2015 weer doen?

W.Schoterman

KARIBOES

En de eerstvolgende uitdaging is.....

**Met de Kariboos naar..... de Dijkenloop in
Beneden-Leeuwen van 5 t/m 7 september 2014!**

in het Land van Maas en Waal. Dit evenement bestaat uit zowel wandeltochten als hardloop wedstrijden.

Zie voor meer informatie onze website

www.karibo.es.nl



-25-

Moandagoavondrevue

Zo, bint ieleu 't nije joar allemoal weer good begonn'n? Wie op moandagoavond natuurlijk wa.

Meteen 'n eerst'n moondag was 't Potloopmoondag. De wekke doarveur hadd'n wie gluhweinmoondag en dus hebt wie 't oale joar good of'eslott'n en 't nije joar good in'ezet.

Bie de Potloop doot wie altied efkes de leidsters in 't zunneke zett'n en 'n aardigheid geev'n, mar dit joar hebt wie ok 2 extra leiders eff'n d'r bie in 't zunneke 'ezet want deur de malheur van Evelien en Henny hebt Theo en Lies d'r toch mar veur 'ezorgd dat wie op moondag-oavond an oonze trekk'n kwaam'n. Letterlijk en figuurlijk want 't waar'n mangs verrassingsroutes.

Theo is dit alles zo good bevall'n, dat hee noe de derde leider op moondag is. Ze wisselt mekaar noe of. 't Was altied al beheerlijk fanatiek, mar noe mut wie d'r helemoal an trekk'n. Dit is het echte interval, compleet met pionn'n en gruwelijk sprintwark, hier wordt ie sterk van is zien motto. Hee is noe zelf bie de bootcamp in Maarkel 'ewes, en was hier laaiend enthousiast oaver. Ie zult 'ns zeen, temet as wie weer 'n bos ingoat, kriegt wie natuurlijk ok van dee bootcamp oefening'n. Boomstam gooi'n, opdrukk'n en nog veul meer van disse grapp'n.

't Is te hopp'n dat d'r 'n klein betje rekkening met hoolt dat heel wat van oons al op leeftied bint. Gerda is ja in december al 70 'ewodd'n!! Dan is 't al knap daj nog kunt hardloop'n, mar dan muj toch neet meer met dee gekke grapp'n met mutt'n doen. Mar wie zult 't temet wa vernemm'n.

Grapp'n zee ie ok bie de leu dee 't carnaval hebt 'evierd. Daags noa rosenmontag duukt ze met heur all'n (de raad van elf oet Hengevelde), 't koale bad in. Hebt ieleu de foto 'ezeen in de kraante? Ok Hans, duudelijk in beeld, zat d'r bie in, natuurlijk met iets

in de haand zodat ie van boet'n en van binn'n nat wordt. En as 't op nen moandagoavond regent, dan zeej hem neet. Toch wa biezunder dat carnaval!!!!!! Ok hebt wie op moandagoavond al weer de neudige traktaties achter de rug. Begin januari was 't meteen al raak met verjeurdaag'n. Karla, Annie, Lies, Ilonka, wie hebt al weer verscheid'n moal bie Olydam in de schure 'ewes. Lest was Jannie weer oma 'wodd'n, en dus was d'r weer beschuut met muuskes. Dit wodd'n Anja fataal want noa 'n hap beschuut met 'n heel taai muuske explodeer'n d'r 'n kies zodat s 'aanderdaags meteen de tandarts besprokk'n kon wodd'n. Noe wordt 't hele gebit renoveert, dus nog eff'n wocht'n met de volgende beschuut'n.

Wie hebt ok ofscheid mutt'n nemm'n van 'n heel gerenommeerd lid van oonze groep. Gerdie hef 'n

-26-

blesure en dat geet neet meer good komm'n. Wie zult de aanwezigheid van Gerdie echt miss'n want ze was d'r altied bie. Ok Yvonne is an 't knooi'n. Had de loop d'r weer aardig in mar noe wilt de knee neet meer. 't Is te hopp'n dat dat nog weer bettert. En met Yvonne is Rob d'r ok op 't moment neet meer, of zoll'n ze met mekaar wat aans doon??

Leonie is tijdelijk oet de running want de gezinsplanner stond an. Mar zee is d'r vol van oavertuugd dat ze straks helemoal terugkomt.

Wim K. is opereerd an de meniscus (dus neet allenig voetballers hebt dit) en 't is te hopp'n dat hee voort weer met kan, want Jan H. hef oons ok al in de steek 'eloat'n. Joa, met de gluhwein en de Potloop hef hee zich nog wa loat'n zeen. Mut wie misschien meer van dit soort oavond'n organiseer'n. Is dat veur het mannelijk geslacht de manier um toch te komm'n? Ach, dat zal 't euvel ok wa neet weez'n. Mar wie hopt altied nog dat Jan de loop d'r weer in krieg en toch weer ansloeting vind. Misschien temet in t bos? Want dee tied komt noe weer an. Hieroaver lees ie de volgende keer dan weer.

Noe krieg ie allemoal weer de groet'n van Jannoa.

P.S. Doot jullie allemoal wa met op 13 april met de FUNRUN??????

LENTE

**MIJN FIETS HEEFT
EEN AFWIJING
NAAR GRASVELDJES
EN SLOOTKANTJES**

Loesje

6601 BA Arnhem Postbus 1040
www.loesje.nl

-27-

DE UITSMIJTER

Recept: Appelplaatkoek van Astrid

- 375 gr bloem
- 325 gr boter
- 300 gr lichte basterdsuiker
- 6 eieren
- 2 eetlepels kaneel
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel kardemom
- 5 appels
- 1 citroen (biologisch ivm veel gif op de schil van 'gewone' citroenen)

Boter met suiker mixen. De overige ingrediënten (eieren, kaneel, kardemom) toevoegen. Bloem en bakpoeder door de zeef en als laatste toevoegen. De appels schillen en in partjes snijden. Citroenschil raspen en citroen verder persen. De appelpartjes besprenkelen met citroensap. Het beslag verdelen over de bakplaat en de appelpartjes in het beslag steken. De koek 40 tot 50 minuten bakken op 175 graden. De citroenrasp mengen met een beetje suiker en verdelen over de gebakken koek.



'Liefhebbers van hardlopen; In Londen wordt momenteel een app gebouwd voor Google Glass, de internet-bril van Google, waarmee je kunt lopen tegen jezelf of je vrienden'

'Dit voorjaar zal Race Yourself gelanceerd worden, de app die op de eigen website wordt omschreven als: 'The killer app for Google Glass'. Het idee is simpel: je zet de bril op, je start de app op en je gaat lopen. Ondertussen krijg je op het scherm allerlei gegevens te zien: je tijd, je afstand, je hartslag. Dat alleen al zorgt ongetwijfeld voor opwinding bij de hardlopers die hun hobby graag koppelen aan snufjes zoals gps-horloges. Er komt ook een blessuremodus, die rekening houdt met de blessures waarmee je op dat moment sukkel, door je doelen aan te passen en extra strekoefeningen in te lassen' (www.hln.be).

-28-

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