

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

September 2014 jaargang 37 nummer 3

Twee dingen tegelijk....

De mens, in ieder geval de westerse variant is altijd druk. We hebben te maken met een 24 uur's economie en dat zeven dagen in de week, het hele jaar door. Werk, hobby, sociale media enzovoort, ze eisen steeds meer tijd en aandacht op. Tijd vrijmaken laat staan overhouden voor partner en gezin is vaak moeilijk. En laten we wel zijn, tijd is beperkt, je kunt een dag niet oprekken. Een eenvoudige oplossing zou kunnen zijn: korter slapen en dus meer tijd beschikbaar voor allerlei activiteiten. Sommigen kunnen inderdaad met 5-6 uur slaap toe maar velen onder ons zullen toch wel ergens tussen de 6 en 8 uur slaap moeten scoren. Een kopje thee na het opstaan en een afzakkertje voor het slapen gaan verkort heel vaak de resterende tijd. Wat doet de doorsnee manvrouw om toch de opgelegde taken te volbrengen? Multitasken, het wondermiddel, proberen allerlei dingen tegelijk te doen. Als je de goeroes moet geloven zijn vooral jongeren en vrouwen, laat staan jonge vrouwen, hiertoe uitstekend in staat. Fietsen, met de auto naar school of werk, kan zonder problemen samengaan met het digitale smoelboeken en gekwetter. Politici kunnen heel lekker eten c.q. borrelen en tegelijk afspraken maken over zaken die gaan over miljarden.

Multitasken bestaat meestal uit het combineren van twee bezigheden, drie is voor de meesten toch echt niet mogelijk. Of dit allemaal kan en niet tot problemen leidt hangt van een aantal zaken af. De belangrijkste is Prioriteit, welke bezigheid is het belangrijkste en vereist je meeste aandacht en welke is min of meer bijzaak. Kortom hoeveel hersencellen gebruik je voor welke bezigheid. Op een rustig fietspad even telefoneren dat je een half uurtje later thuiskomt, zal geen probleem zijn, maar midden in winkelstraat je relatie proberen te redden is toch wat anders. Het gebruik van de smartphone wordt door velen als een uitermate belangrijke en dus onmisbare bezigheid beschouwd, de gemiddelde gebruiker, inderdaad een junk, doet het gemiddeld 150 keer per dag, zeg maar tien keer in het uur. Als je per dag zoveel boeren zou laten werd je per direct ontslagen en verder gemeden als de pest. Maar goed dit terzijde. Toch accepteren velen dit samen gaan van rijden en smartphone. Slingeren op de weg, bijna in de berm en soms helemaal. Gezien; een berijder van een 20-tonner, koffie beker tussen de kaken geklemd, telefoon in de hand, eenarmig de bocht ingaat, moet kunnen. Maar nu gaat een leuk gezinnetje met het vliegtuig naar Benidorm . Gezagvoerder Schettino heeft net de landing ingezet, copilootje moet een plasje doen, Schetje zit ondertussen op zijn mobieltje zijn liefje te berichten wat voor spannends zij allemaal

gaan doen in Benidorm. Er gebeurt een ongelukje. Pilot S. kan het schudden, moet onderduiken om niet gevierendeeld te worden, dit accepteren we niet. Een botsing tussen elkaar tegemoetkomende auto's op een provinciale weg, beide met een snelheid van 80 km per uur is vrijwel altijd dodelijk.

Mark en Diederik, ga voortaan lekker eten en praat over hoe jij je biefstuk wilt hebben, doorbakken of rosé. Had de zorgpremie maar opgespaard voor een beter moment, kwestie van aandacht.

Hoe zit het nu met de multitaskende Kariboe?

De vrouwelijke variant kan inderdaad probleemloos praten over van alles en nog wat, kinderen, werk, man, eten, enzovoort. Vroeger deden ze dat over de heg en heette dat kletspraat, nu heet dat bijpraten. Kan het wel eens mis gaan? Anja A. die al lopend in de Meene een recept deelt met een medeloopster, zou dit goed ontvangen zijn en heeft vervolgens manlief een smakelijke hap voorgeschoteld gekregen of was het een tikkeltje aan de zoute kant? Het zou kunnen.

De lopende mannen hebben het tijdens het lopen vooral over zaken als voetbal (koekenbakers), de vorige avond (te laat en te veel bier), huis (moet weer schilderen), tuin (heb last van de rug), werk (dat gezeur aan mijn kop) en de vrouw (vul maar in). Kan dit problemen geven tijdens het lopen? Nee, kwestie van goed om je heen kijken wie allemaal meeluistert, is de kust vrij stort je hart uit, zorg wel dat je niet op je plaat gaat of door je enkels. Heren, praten met het andere geslacht is vooral een kwestie van veel luisteren en beamen, geen discussie aangaan, dat is altijd goed en kom je heel thuis.

Ko



Nieuws uit de contact commissie

Nu de zomervakantie er weer op zit, gaan we weer van de slaapmodus naar de actieve modus. Iedereen is weer volop aan het lopen en sommigen zijn zich al weer aan het voorbereiden op een nieuw doel.

Nu de dagen weer korter worden en de herfst in aantocht is, betekent het voor onze wandelaars, hardlopers en fietsers 's avonds, hesjes aan en lampjes om. Zorg dat je goed ziet en gezien wordt. Zie ook www.kariboes.nl (tabblad algemene informatie/veiligheidsregels)

Fietstocht

6 juli was de Kariboes fietstocht. Het was een mooie dag met een prachtige fietsroute rondom Bentelo, Wiene, Hengevelde. De lunch was goed verzorgd en de dag werd afgesloten met een hapje en een drankje op het erf van de familie Wolbers. Al met al een zeer geslaagde dag. Fam. Wolbers bedankt voor jullie gastvrijheid.

Dijkenloop/loopreis

Zo'n 20 enthousiaste Kariboesleden hebben genoten van een heerlijk weekend. Het zonnetje scheen volop, de locatie was erg goed, en de wandel, fiets en loop routes waren erg mooi. Kortom een super gezellig en geslaagd weekend.

Herfstwandeltocht

Noteer vast in jullie agenda, zondag 19 oktober a.s. Het belooft vast en zeker weer een mooie wandeltocht worden. Wij wensen de wandelcommissie veel succes met de voorbereidingen.

Leidersvergadering

In oktober zal weer de jaarlijkse leidersvergadering plaatsvinden. Zijn er nog vragen/suggesties vanuit de groepen, dan horen wij dit graag, zodat wij dit weer kunnen overbrengen aan de leiders.



Onze jaarlijkse Herfstwandeltocht

Op zondag 1 oktober organiseren wij weer onze jaarlijkse herfstwandeling.

De start/finish is bij Camping Monte Bello. Start voor de te lopen afstanden zijn:

- 30 km tussen 9.00 en 10.00 uur.
- 20 km tussen 9.00 en 11.00 uur.
- 10 km tussen 10.00 en 13.00 uur.
- 5 km tussen 10.00 en 14.00 uur.

Het startbureau sluit om 16.30 uur.

Natuurlijk hopen we op veel Kariboes die de hardloopschoenen een keer omwisselen voor wandelschoenen. Het belooft weer een mooie route te worden door ons prachtige Twentse landschap!! Wij rekenen op veel deelname.

Het organiserende team Wilhelmiën, Evelien, Thea, Riki, Gerry, Grietje



Op pad met...

Marinus Vrielink (78 jr) en Hans Donkers (64 jr.)

't Is vijf over een, als ik mijn auto parkeer achter die van Marinus boven aan 't pad vanaf camping Bergzicht. Beide mannen staan al te wachten, als ik mij verontschuldigd over mijn te laat zijn. Marinus: "Hans heb ik ook gevraagd mee te gaan, want hij was vroeger mijn loopmaatje." Al spoedig kom ik te weten waarom. "Waar gaat het nu naar toe?" vraag ik beide mannen. Geen idee, gewoon een eindje lopen. "Hadden jullie een bekende route, die jullie liepen?" Nee niet bepaald, we liepen overal. "Laten we dan maar richting de Hulpe gaan" Oké, en langzaam begeven wij ons op pad.



Marinus en Hans waren toppers van de Kariboes in de jaren tachtig, begin jaren negentig. Zij waren de eerste Gorenaren die deelnamen aan de marathon van Enschede in 1980. "Goors tandem loopt marathon binnen 3 ½ uur" kopten kranten uit de archieven.



Hans liep de Twentse Marathon in 1983 in 3 uur 3 min. Marinus liep de halve marathon in 1 uur 22 min. Jaren lang liepen ze samen allerlei wedstrijdlopen in Twente en omgeving. Marinus nam vaak deel aan PJGO-lopen



Aanleiding van deze "Op pad Met... met Marinus en Hans" is het afscheid van Marinus van de Zondaggroep. De Zondaggroep bestaat nu nog uit vier actievelingen (Jos Grosemans, Frans Freriksen, Harrie Ezendam en Chris van Sermond). In de gloriejaren, midden jaren negentig, bestond de groep uit 15 à 20 mannen, veelal gewezen voetballers. Ook mannen die in Goor en omgeving opvielen vanwege hun sportieve prestaties. Mannen die min of meer gedwongen waren te stoppen vanwege blessures. De drang om te bewegen, actief te zijn, een lekker potje voetballen in de natuur, was het ultieme genot van de Zondaggroep. Je hoorde ze vaak in de verte al joelen als ze op het eiveldje een 'wereld' goal maakten. De zondagmorgengroep van Leo zag die uitbundigheid vaak met jaloezische blikken aan. "Fanatiek dat waren wij" bevestigt Marinus, maar wel op een leuke sportieve manier, het waren de mooiste momenten van de week. Hans moest noodgedwongen vanwege een versleten knie de Zondaggroep eerder vaarwel zeggen. Hij heeft het lopen ingeruild voor het fietsen. Het mooie van de zondaggroep was het ontbijt in de natuur als er een van de leden jarig was. Zo is onlangs door Marinus en zijn vrouw Gerda, van de Zondaggroep met een uitgebreid ontbijt afscheid genomen. Een bijzonder moment van een van de iconen van de Zondaggroep.

Hoe ging dat lopen vroeger?

Het lopen toen was gewoon een kwestie van lopen. We hadden niet de beschikking over internet, appjes, hartslagmeters etc. Wij wisten niets van trainingsschema's, intervaltrainingen etc. Gewoon lopen, van Goor richting Haaksbergen rechtsaf naar Rietmolen en na tien kilometer draaiden wij ons om en liepen wij weer terug richting Goor. Wisten wij veel? Of op voorbereiding van een marathon van Goor naar Neede en op de terugweg via Hengevelde, dat was ook al gauw 36 km. Ook toen gold afzien, zelf-discipline en de wil om te presteren. We letten wel op met eten en drinken,

maar al die kennis over voeding en supplementen etc. en blessures hoe die te voorkomen of te verhelpen, kenden we niet. De Zondaggroep was een hechte groep waar we ook de latere jaren veel plezier aan beleefd hebben. Allemaal mannen van min of meer hetzelfde kaliber.

Marinus, waar woon je en wie waren je ouders?

Ik woon mijn leven lang in Goor, altijd op dezelfde plek aan de Deldensestraat net buiten Goor, het tweede huis achter de Gondalaan, die dicht aan de straat staat. Rechts woon ik met Gerda mijn vrouw en links woont onze zoon Ronnie met zijn gezin. Mijn vader was boer en timmerman tegelijk. Mijn vader maakte eikenhouten doodskisten voor boeren op Zeldam, Wiene, Weldam en Hengevelde. De schuur die er achter staat heet nog 't Timmerhoes'. Daarnaast boerde hij. Mijn moeder zorgde voor de huishouding en bracht ons groot.



Marinus wat deed jij voor de kost? Ik was 14 jaar toen ik begon te werken op de Stoomblekerij (waar nu de Sportschool staat). Ik heb een aantal cursussen gevolgd. Na een aantal jaren moest ik in militaire dienst en heb bij Van Heutz gediend, bewaking van gebouwen en terreinen. Na militaire dienst kon ik weer terug komen bij de Stoom. Ik zat in ploegen-dienst en dat paste mooi bij mijn ander baantje van melkrijden. Dat was het vervoer van melkbussen van de boer naar de fabriek en terug. Maar toen werd het minder in de textiel en kon ik na 21 jaar werken bij de Stoom, vrachtwagenchauffeur worden bij AGC Eijkelkamp Glas in Goor. Daar heb ik het ook echt naar mijn zin gehad. Dat werk paste ook echt bij mij, vrijheid in gebondenheid. Ik zat met mijn vrachtwagen veel in het westen van ons land, kwam dinsdag avond thuis, kon dan lopen en werd de vrachtwagen opnieuw geladen om woensdagmorgen weer vroeg te vertrekken. Het afladen van het glas gebeurde met de hand, dwz met zuignappen. Grote ruiten moest je met vier mannen dragen. Je moest aardig wat in de mouw hebben. Ik heb 26 jaar bij Eijkelkamp gewerkt. Ik was 62 jaar toen ik kon stoppen met werken en geniet al 15 jaar van mijn pensioen.

Heb je kinderen en wonen die in de buurt? Ja wij hebben twee jongens Ronnie en Rudy en zijn getrouwd. Zoals gezegd Ronnie woont naast ons. Rudy woont ook in Goor. Rudy doet bouwmanagement en begeleidt bouwprojecten en Rob werkt als onderhoudsmonteur bij B en L in Goor.

Marinus, je bent gestopt met lopen, heb je nog andere hobby's?

Ik zei tegen Gerda als ik met het lopen achteraan loop, stop ik onmiddellijk. Ik had een blessure en toen dat hardnekkig was, ben ik ook vrij snel gestopt. Momenteel gaat het weer goed en zou ik niet meer achteraan lopen, maar nou is het mooi geweest. Een andere hobby van mij is paarden. Ik ben lid van de Goorse Koetsenkearls, heb onlangs mijn Fries en koets verkocht, maar blijf wel lid van de club. Al die zorg



voor het paard etc. wordt mij te veel. Maar overweeg toch nog weer een paardje te kopen voor in de wei. Toeval wil, dat een groep koetsen ons tijdens de wandeling passeerde. Marinus geeft de ogen goed de kost. **Hans, jij bent een stuk jonger als Marinus, maar liepen veel samen?** Wij hadden veel gemeen bij het



lopen zoals tempo, uithoudingsvermogen, wij stimuleerden elkaar en konden goed met elkaar overweg. Jan Bolink, de oprichter van de Kariboës, was ook onze

looptrainer en bedacht van allerlei oefeningen. Zo ook hier op het picknickveldje, of het heideveldje, met de bekende matjes. Die legde hij van tevoren daar ergens neer en liet ons allerlei oefeningen doen om onze spieren te sterken.



Of bij de Hill, dan was 't Hakkepak en dan de bult op.



Nou dan kon je wel merken dat je wat gedaan had. Dat waren nog eens tijden.

Hans, jij wordt over enige tijd 65, hoe kijk jij terug?

Met betrekking tot hardlopen, bedoel je? **Ja.** Dat heeft mij heel veel gebracht en het was jammer dat ik vanwege de knie niet meer kon lopen. Overigens voel ik nu met mijn nieuwe knie niets meer, maar ben nu zo aan het fietsen (mountainbiken, gewoonfietsen en racefietsen) gewend dat ik niet anders meer wil. Maar de jaren van het lopen met Marinus waren bijzonder. **Dat kan ik mij ook wel voorstellen, je hebt een vak waarbij je veel binnen zit? Wat doet je eigenlijk voor werk?** Ik ben goud- en zilversmid. Een oud ambacht dat ik geleerd heb van mijn vader, die het weer van zijn vader geleerd heeft. Drie generaties achtereenvolgens. Er komt geen vierde generatie goud- en zilversmid Donkers, want mijn beide zonen voelen niet voor dit vak. Mijn opdrachtgevers zijn juweliers en

particulieren. Het is een mooi vak, veel precisie werk. Het meeste werk is restauratie van sieraden, kettinkjes, ringetjes, broches, etc. Soms ook ontwerp van sierraden. Ik werk thuis, heb niet zoveel ruimte nodig en mijn gereedschap en apparatuur zijn vergelijkbaar met die van een tandarts. Ik ben ook blij dat ik contact heb met mensen, je moet er wel tegen kunnen om in je eentje te werken. **Repareer je ook horloges?** Nee, dat is heel iets anders. Dat verschil is net zo groot als tussen een bakker en een slager.

Als ik straks met pensioen ga, stop ik nog niet met werken. Dat vak blijft mij boeien.

Hans, voor ons heb je een bekende vrouw Hanneke, die is bij iedere Kariboos bekend? Ja, Hanneke is ook heel actief voor de Kariboos. Toen zij niet meer kon lopen is ze begonnen met de fietsgroep van de Kariboos, op de vrijdagmorgen en in de zomer ook dinsdagavond. Dat doet ze nu al weer zo'n jaar of vijf? Ik fiets ook mee op de vrijdagmorgen, dat is een mooie groep. **Hans, waar woon je? En heb je ook kinderen?** Ik woon met Hanneke, vanuit het centrum gezien aan de rechterkant van de Deldensestraat. Wij hebben twee zonen. Mijn oudste zoon woont ook in Goor en werkt bij politie in Hengelo. De andere zoon werkt in Doetinchem en zit in het speciaal onderwijs. Hij woont in Halle, zo'n 10 à 15 km van Doetinchem. **Wat zijn jouw hobby's en bezigheden?** Ik houd van motorrijden en heb een Honda Shadow. Verder ben ik fan van Bob Dylan, en heb een speciale kamer ingericht met allemaal Bob Dylan spullen.

En niet te vergeten ben ik actief voor het Goors School- en Volksfeest. Zit in de Bier- en Terreincommissie, de Beheercommissie en Seniorentochtcommissie. Kijk, dat is voor mij belangrijk, dan kom ik allerlei mensen tegen en dat is een mooie tegenhanger als je een vak hebt waar je bijna de hele dag in je eentje aan het werk bent.



De Kariboos is 'n club met veel kleurrijke personen, ervaringen en talent. Marinus en Hans dank voor jullie openhartigheid.

André

Crew Member

Voor Gerrit Leetink

Een mooi cadeautje voor iemand die we heel goed kennen en er heel vaak bij is. Graag wil je iets persoonlijks meenemen, geen afgezaagd bloemetje, fruitmandje of flesje wijn. Iets origineels, maar ook weer niet te overdreven. Gelukkig kennen we degene die we in het zonnetje willen zetten al heel wat jaren.

In onze microwereld van de Run for Fun is er met hartelijke dank aan de initiatiefnemers weer wat te vieren. Vanmorgen hebben we het ultieme geluk een gebaar te kunnen maken. Het heeft de omes en tantes behaagd om Gerrit in het zonnetje te zetten. Beste Gerrit wij willen jou inzet als vraagbaken, als stimulans, als mentale ondersteuning, als route begeleider, als verzorger en vooral als Gerrit honoreren. Je hebt de pech die jou overkomen is met bewonderenswaardige kracht, doorzettingsvermogen, realisme en humor zo overwonnen dat we moeten zoeken waar je handicap zich precies bevindt. Monique zal jou de versierselen uit gaan reiken. Gerrit hartelijk dank voor al je inzet en blijf je opwachting tussen jouw welverdiende vakanties maken



Tekst **Leo Olthuis**

Ingekort voor publicatie in de Lange Adem

*Bedankt Gerrit,
Voor wie je bent
Voor alles wat je met ons doet
Alles recht uit het hart
Nooit omdat het moet.*

Fietstocht Donderdagmorgengroep

Donderdag 11 september moesten we 9.30 we ons, uiteraard met de fiets, melden bij het station. 11 man/vrouw.

Dus dat doen we, banden op spanning, net als onze verwachtingen. Meteen nieuwsgierig vragend naar "het thema" van vandaag, krijg ik het schrijven van een verslag in de maag gesplitst. Dat maakt dat ik een briefje in gebruik moet vragen van Dinie, want daar had ik niet op gerekend, meteen wordt zo'n fietstochtje niet meer vrijblijvend. De verantwoordelijkheid drukt opeens op de schouders en dan bedenk ik me dat de rest allang opgelucht is, dat het lot niet op hen viel. Ook al schrijf ik een raar stukje, dan nog komt het in de Lange Adem. Ha, ha.

Maar goed, we vertrekken richting Hengevelde, weinig wind en de zon laat zich vaak zien. Al snel moet er gestopt worden om een jasje uit te doen en nog geen 2 km moeten we weer stoppen, om datzelfde jasje weer aan te doen. Bianca was er maar druk mee en de rest dus eigenlijk ook!

Volgens Hennie en Evelien is het eerste stuk erg saai, maar dat valt alleszins mee. We merken het misschien ook niet zo op, want er rollen ongemerkt km's onder ons door, gepraat, gelach, genieten. De eerste koffiestop is bij het Klopkesgraf.

Cultuur

In de 18e en 19e eeuw was er wel iets typisch Twents te vinden, het klöpkeswezen, dit was een merkwaardig katholiek instituut uit deze tijd. Ongehuwde katholieke vrouwen, die zich in sterke mate voor de katholieke godsdienst inzetten werden in Twente "klöpkes" of bidjannökes" genoemd.



Daar wordt natuurlijk niet alleen koffie/thee gedronken, maar er wordt ook een kleine versnapering geserveerd, poedersuiker voor ons allen.

Via voor mij onbekende wegen, komen we uiteindelijk bij Haaksbergen, we "moeten" een extra koffiestop inlassen, want we schijnen te hard te fietsen. Geen nood, de thermoskannen zijn nog voldoende gevuld.....net als verpakkingen met zoet en lekkers. De picknickbanken bij de watermolen bieden uitkomst.

Maar ook hier is het weer jasje aan en jasje uit voor een aantal. Het blijkt een "foute"(???) plek te zijn??? er wordt gesproken over wind en schaduw??? Niks hoor. Het is er heerlijk rustig, het water ruist langs de molen en de stuw, we wandelen even bij dit machtige, oude monument, kijken bij het bakhoes en snuiven de rook op.

*Cultuur. De Oostendorper watermolen is een dubbele, door water aangedreven molen met 3 onderslagraderen aan de Buurserbeek ten zuiden van Haaksbergen in Overijssel. Stroomafwaarts gezien op de linkeroever staat de oliemolen met één rad en op de rechteroever staat een korenmolen met twee raderen. De funderingen bestaan uit Bentheimer zandsteen.

De Molen werd op 18 september 1548 in gebruik genomen. Toch was de huidige plek niet zo goed gekozen, want de molen had al snel last van onderspoeling en dat is tot de laatste restauratie in 1988 gebleven. In 1584 werden beide molens verwoest door oorlogshandelingen tussen Staatse en Spaanse troepen. In 1633 werden de molens herbouwen op de huidige plek. De molen is in de eeuwen daarna vaak gerestaureerd. Als laatste keer in 1988.

Even later laten we het boerenland achter ons en steken we door naar de woeste omgeving van het Haaksberger ven en Buurser zand. Mooie paadjes, soms naast elkaar, soms achter elkaar fietsend, zien we vennen en heide. Grote lege vlakten, grote grazers in de verte.

Via de Bommelas (waar we, ooh cultuurbarbaren!!, zo langs scheuren) komen we bij het informatiecentrum van natuurmonumenten, waar we op het mooie terras de lunch in de zon gebruiken.

Maar dan wordt er, terecht, opgemerkt, dat we toch wel erg snel langs de Bommelas gefietst zijn: dus terug. Dit is een ware cultuurfietstocht aan het worden. De ondergrond van het boerderijtje werd bij de Markeverdeling in 1905 gekocht door Bernard van Heek. Het boerderijtje werd in 1840 gebouwd door Gerrit Jan Keizers. Hij overleed op 80 jarige leeftijd. Tijdens een beroerte viel hij voorover in de open haard. De Bommelas is waarschijnlijk ontleend aan de gebrekkige boerenwagen met de slingerende as, waarmee hij de heideplaggen naar de markt in Enschede vervoerde.

Bij de Bommelas weer keren, want de route moet gevolgd worden. We doen even een stukje extra, maar moeten omkeren van Hannie, want we mogen "Huize Zonnebeek" niet overslaan. Daar ben ik blij om, want Bianca en ondergetekende waren daar al eens binnen voor een wijntje (ach, ja...wij passen ons makkelijk aan bij dat milieu....gewoon een kwestie van juiste jasje aan

of uit) Maar het is Ellie die ons eigenlijk redt. Het organiserend comité had geen landkaart mee, tsja. In Boekelo mogen we even op het terras, waar we een bescheiden drankje nuttigen. Het varieert van tonic en rivella tot 3-dubbel-bier en Aperol. Dat laatste heeft een paar rode wangetjes tot gevolg. Maar dat geeft niets, dat kwam misschien ook wel van de wind, of zo.... We zien nog een locomotiefje van de buurtspoorweg een uitgebrande wagon trekken. Dan de laatste etappe. Langs de A35. Er wordt wild gegokt waar er gegeten zal worden. Maar dan moet onze laatste stop nog komen. Dat is altijd de apératief-stop. Laat ik het zo zeggen; een klein hapje met een klein drankje. Alleen kan ik me niet aan de indruk onttrekken, dat de hoeveelheid en verscheidenheid der uitgestalde waar, elk jaar lijkt toe te nemen. Of is dat misschien maar schijn. Dan geeft de organisatie toe, er blijkt een grote tafel voor ons klaar te staan in de Sevenster in Delden. Heerlijk gegeten, wel erg royale porties. Dus hebben we netjes om een doggybag gevraagd. Maar een aantal Kariboes moet duidelijk nog wennen aan dat idee, ondergetekende is er meteen voor te porren. Gelukkig zijn er nog een paar, wij genieten dus nog eens van dat maal. André schuift nog even aan om een vorkje mee te prikken (hij at niet zoveel, hij had tenslotte niet gefietst. Hé ?? Toch?) Er wordt en passant ook even bepaald dat Wim en Annie in 2015 het organiserend comité zijn. Dus dat is weer geregeld. Na veel gelach en lege schalen, zetten we ons weer op het zadel en trappen we via het kanaal terug naar Goor. Nu hebben we allemaal een jasje aan!!! Eén voor één vallen er Kariboes af, het fietsgroepje wordt steeds kleiner en tot slot fiets ik de laatste meters alleen naar huis. Geweldige dag, lekker weer, mooie route, frisse wangen, plezier en een voldaan gevoel. Slechts een enkeling klaagde over een ietwat pijnlijke derrière, het was dan ook een fantastische tocht van plm 63 km. !!! Hennie en Evelien.....BEDANKT. Dit had ik net even nodig. Jantien.



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (50)

"De deerntjes mot oet hoese" beste leu, "ze zit mien te völle op de lippe." Mooder is het d'er neet met eens: "ie bunt völ te geveulig veur de opmerking'n van de deerntjes. Ie mot dat meer relativer'n. 't zöl neet good wean, as ze altied met oe eens bunt." "Dat zal wal zo waez'n, maar ik heb d'er last van en dan gaoi'j oe arger'n en dan moi'j d'er wat an doon." Ach", begon mooder, "mot ik noo echt medelied'n met oe hebb'n?" en ze streek mien over 't hoofd. Maor dit gedrag van mooder vond ik 'n bet'j'n verdacht, ze zit mien noo veur de gek te hold'n. 't Oldste deerntje kump met ne hoop lawaai de kökk'n binnenstoev'n, "waor bunt miene slötels, ik bun al te late, anders haal de trein neet meer" terwijl mooder in allerijl helpt zeuk'n waor ze dee hef neer e legd. "dat krieg ie d'er van ai'j neet good oplet waor ie oene spull'n laot" verweet ik heur in 't veurbie gaon. "Help mien noo 'ns zeuk'n in plaats van alles te verwijt'n" beet ze van zich af. Ik stao op en pak de slötels dee naost 't mandje ligt en hol ze veur heur gezichte tuss'n duim en wijsvinger. Ze grist de slötels oet miene vingers en is al de deure oet veur ik nog wat kon zegg'n. "Kiek" zei mooder, "As ze al op e fokt bunt, gooi ie nog ollie op 't vuur, dat maakt de zaak van kwaod tot arger." "As ze d'er noo maor iets van leert, dan hef 't nog zinne had. Maor daor geleuf neet völle van" zei ik. "Veural neet as ze zo opgewond'n bunt en dat veul ie neet an" verweet mooder mien. "Dat klopt" zei ineens het jongste deerntje, die stilletjes achter mien de kökk'n was binn'n e komne. "Vader, je zegt dat je alle dagen leert? Maar daar merk ik niets van. Want dat geldt kennelijk voor ons, maar niet voor jezelf" zegt 't jongste deerntje. 'Wat bedoel ie daor met?" vroeg ik heur. "Gewoon, wij moeten dingen altied beter en anders doen, jijzelf kennelijk niet?" zei ze oetdagend. Mooder sloot zich daor bie an "ie behandelt de deerntjes as kleine kinder, ze bunt al volwassen!" "Wij kunnen jou ook van alles leren, maar jij doet altied alsof jij alles beter weet of kunt" vervolgde het jongste deerntje "En is dat neet zo?" vroeg ik. 'Gef 'ns ne voorbeeld dan" nodigde ik 't jongste deerntje oet. "Nou, dat is niet zo moeilijk. Toen je onlangs met de trein wilde, moest je een kaartje kopen en dat lukte niet, moest ik je helpen. Dat was een crime. Je zat te zuchten, klagen, vloeken en te tieren. En wie kon het voor je oplossen? " "Dat klopt" gaf ik om tactische redenen toe, "maor ik snap de NS en de overheid neet, ze wilt dat meer leu gebroek maakt van 't openbaar vervoer, en dan maak ze 't zo ingewikkeld. Ie mot d'er bienao professor veur weaz'n om al dee verandering'n te könn'n begriep'n."

“Dat bedoel ik” zei ‘t jongste deerntje “je kunt ook van ons leren!”

“Jij hebt ook altijd lopen schelden op die computers en nu dan? Wat je nu doet met de pc en een enkele jaren geleden, daar hebben wij je ook mee geholpen, dat heb je mooi van ons geleerd” wrijft het jongste deerntje d’er nog ‘ns extra in.

“Maor dat is wat anders” zei ik, “ik bedoel levenservaring, dingen dee ie leert met vall’n en opstaan, dee ie leert in de umgang met mens’n.”

“Dit vind ik te ingewikkeld” zei het jongste deerntje.

“jij probeert je er onderuit te praten, je wilt gewoon niet van ons leren” herhaalt ze. “En daarin hef ze geliek” steunt moeder haar.

“Jao” beste leu, “daor stai’j dan met oe goeie gedrag. Strieden teg’n dee vrouleu, daor is gin beginn’n an. ‘t Mankeert d’er nog an dai’j neet naor ne therapeut wordt e sturd. Want dee praot ok zo en daor hol ik neet van.” De vrouwleu ded’n ‘t zwieg’n too en laet’n mien begaon.

’s Avonds an taofel met ‘t eten zaten de deerntjes triomfantelijk te grijnzen. ‘t Oldste deerntje was bi’j e praot deur ‘t jongste deerntje en moeder. Gin acht op slaon en ik zat veur mien oet te kiek’n.

‘t Oldste deerntje zat heel tied te krabb’n aan de arm. Ze had d’r ne bulten zitt’n en ‘t was vuurrood. “Heb ze oe e bette’ne?” vroeg ik belangstellend. “Jao, rotmugg’n, kiek maor, ook op de bene, dat biet en jeukt tegeliek” zei ze, terwijl ze met een betje spuug de beetplekken probeerde te verzachten.

“weet je wat helpt?” zei ik, “met de naegel ne kruuske in ‘t bultje duw’n en insmer’n met tandpasta. Dat liekt ne paerdemiddel, maor ‘t helpt wal.” De deerntjes en moeder kek’n mien vol ongeleuf an, as of ik iets opmerkelijks had e zegd.

“hoe wet ie dat?” vroeg moeder. “Dat heb ik e leazene in de krante, en ze war’n zo stellig dai’j ‘t wal mot geleuv’n.” zei ik. “Anders bun ie neet zo good geleuvig, ie nemt neet makkeluk wat an van wat ander’n beweert” antwoordt moeder. “Ik leer alle dage, ai’j de oge’n en or’n maor de kost geeft” zei ik dapper. ‘t Oldste deerntje kwam weer an taofel met witte tandpasta op arm en bene. “Ik geleuf dat ‘t helpt, de brand is d’er oet” zei ze.

“Zo leer ie alle dage” zei moeder tegen de deerntjes op ironische toon en ze keek mien an en gaf mien ne knipoog. “Beste leu, d’er is geen schoner vermaak, dan leedvermaak. Zo word ook ik alle dage ‘n betje wiezer!”

Gait

Het Bourgondisch weekeinde te Beneden leeuwen.

Weersvoorspelling: Volop Zon . Verwachtingen: Veel gelach en een hoop gezelligheid. Op vrijdagmiddag gingen we richting Beneden Leeuwen. Vol verwachting kwamen we aan. Het terras zat al gezellig vol met Kariboos, lekker aan een versnapering.

De dames kregen het al snel over de zwaarte kracht , waar menig vrouw last van heeft (heren hoor je er niet over) ,Willemien kaartte het fenomeen kipfiletjes aan en zie daar het gelach steeg.

Voordat de drank te snel ging vloeien moesten eerst de fietsen van het fietsenrek en de bagage naar de kamers. Harry ,Jos en Jan waren er druk mee. Er werden even snel foto’s gemaakt, daar onze fietsen wel heel erg schuin op de fietsdrager hingen. De kamers waren erg mooi, het was net nieuw.

Om 19.30 werden we welkom geheten in de Twee Linden door de contact commissie met koffie en gebak. Daar kwamen de verhalen al snel los die wel een plekje moesten krijgen in het verslag. Jos wist te vertellen dat zijn schoonouders ,hun bed aan Jos en Hermien cadeau deden en dat zijn schoonvader de meesterlijke tip gaf om het bed niet te dicht bij de verwarming te zetten anders kon het hele gebouw meegenieten.

Daarna hebben we de plaatselijke kroeg even onveilig gemaakt. De kroegbaas wist niet wat hem overkwam, was zijn kroeg ineens voor 70 % gevuld met goedlachse Twentenaren. Dat was reden voor borrelnootjes en een gezellig kaarsje her en der.

Zaterdag: We hadden de mogelijkheid om Bourgondisch te wandelen of te fietsen. Onderweg waren er stops waar je iets kon nuttigen. Bij de fietsroute was het Koffie, Krentenbol, appelsap,perenijsje, hangop met bosbessen en taart (niet gezien omdat ze alles al hadden opgeruimd ☺) en als laatste een smoothie. De appelsap werd genuttigd in een grote appelboomgaard. De fietsroute ging langs mooie dijken en wegen en door mooie Betuwse dorpjes.

Tijdens het fietsen kwamen we van alles tegen zebra’s, kamelen en ooievaars soms leek het wel een safari. Edu vertelde dat hij voor de kinderboerderij het Kukkelnest ook een nestpaal voor ooievaars had gekregen en dat het best moeilijk is om de ooievaars echt op het nest te krijgen. Na een 45 km lange tocht waren we om 16.00 weer in het hotel. De wandel tocht voerde door gevaarlijk gebied (loslopende wilde paarden en koeien) door mooie privé tuinen en langs meerdere muziek optredens. De wandelaars werden verwend met koffie, soep, broodje ei, gehaktballetje, kippenvleugeltjes en een schrobbeler borrel .

In Beneden Leeuwen was het feest, dus er stond een feest tent . Met een grote groep even klein schoolfeest

sfeer proeven in B.Leeuwen was het plan. De stemming kwam er goed in.

Een groep was op het terras van de Twee Linden neergestreken en kreeg een leuke klik met de lokale bevolking. Die zeiden dat er eindelijk leven in beneden Leeuwen was ☺. Om 19.00 uur gingen wij aan het diner. Wat er erg goed uitzag maar voor ons snelle lopers behoorlijk lang duurde. Ook moest ik even onder de tafel duiken omdat een man dacht mij te kennen en ik dacht wegwezen!!!

Tijdens het diner had vooral Jos veel last van zuurstof gebrek (gapen) en menigeen kreeg er ook last van. Na het eten was er nog een stel die dacht even schoolfeest sfeer te gaan proeven en sommigen gingen naar de kamer. De gezusters Jeanette en Jolanda lagen na het uitgebreide diner in bed, kwamen een regionale zender tegen met tentbeelden a la Markelo. Zij sprongen meteen in hun uitgaanskleding en sprinten naar de tent. Op zondag moest het gebeuren. Wim en Theo gingen de halve marathon lopen en Grietje, Harry, Sandra, Marita, Marieke en Jos... de 10 km. Dorien, Anita, Irma en Fatma, gingen voor de 5 km.

Niet iedereen liep mee. Het weer was erg mooi. Voor de lopers te warm vooral op de stukken op de dijk. Maar voor de toeschouwers perfect. Onderweg op verschillende punten stonden een paar Kariboos de lopers toe te juichen wat een fijn gevoel bij de hardlopers gaf.

De looptijden waren erg goed voor een PR. Het was ook een behoorlijke prestatie dat Harry Marijke op de nek had en dat ze tegelijk over de finish kwamen en samen een tijd neerzetten van 59.05. Marijke had de chip op de schoen van Harry gedaan. Zelf kon ze niet meelopen ivm blaas ontsteking, dus had het echtpaar dit uitgedacht. Zich niet realiserend dat er wel erg weinig mensen de 10 km liepen en dat de kans groot was dat Harry als eerste dame binnen zou kunnen komen. Gelukkig waren er erg snelle dames en hoefde ze niet op het podium om een prijs in ontvangst te nemen. We hebben genoten van een erg gezellig weekeinde en we vinden het jammer dat we twee jaar moeten wachten voor het volgende uitje. Hier wil ik nog even van de gelegenheid gebruik maken om Wim, Jan, Jos en Dorien te bedanken voor de fantastische organisatie en accommodatie. Ik denk dat ik namens iedereen wel mag zeggen dat dit een erg geslaagd weekeinde was.

Gr, Monique

Moandagoavondrevue.

Aj al moand'n geblesseerd bint en d'r neet meer bie bint, dan he'j ok neet zoveul meer te meld'n. Gin idee hoo of d'r an too geet. En aj dan ok nog neet in Goor woont, krieg ie van de roddels helemoal niks meer met. Gelukkig hebt wie nog een keer in de maand op zundagmorg'n oons wandelclubje. Joa, vrogger (toen de bene nog better gung'n), ginge wie altied hardloop'n in Twickel. Lange rondes met noa de tied koffie met En noe dus an de wandel. Meeste tied met oons vier'n, en dan zu'n anderhalf a twee uur loop'n. Disse keer hebt wie genoot'n van de paddesteule. Alle moat'n en kleur'n, 't was zo mooi in 't bos. Met noa de tied dus weer koffie met Noe is oons al twee keer iets lekkers beloafd umdat een van oons de respectabele leeftijd van 65 bereikt hef, maar ja! Of 't gebak is nog bie de bakker of de beloafster is op vekaansie. Mar wat in 't vat zit verzuurd neet mut wie mar deenk'n. Toch mis ik de moandagoavond wa. Gin gezeur meer met Hans P. Gin strijd meer lever'n met Yvonne, gin goorse roddels van Jannet, 't is mar ne saaie bedoeling. Mar good, wie blijft hopp'n dat 't ooit nog weer good komp. Veur 't eerst in miene lange carriere loop ik bie de fysiotherapie. Nog nooit eerder 'ewes. Noem mut ik thoes oefening'n doon waarbie ik met de kont op de keuk'ntoafel mut zitt'n en dan mar bengel'n met de beentjes, knietjes ontspan'n. Mangs krieg ik al 't commentaar of ik ok nog ne veurkaant heb. En dan krieg ie van de peut het advies um noar de podoloog te goan. Dus podoloog gebeld um 'n afspraak te maak'n. Dat kan allemoal, mar mut wa eff'n 'n briefke van 'n hoesarts hebb'n. Dus hoesarts 'ebeld veur 'n briefke. As de kwoale bekend is kuj zo 'n briefke krieg'n anders muj eerst op consult komm'n. Dus mar weer 'n ofspraak veur 'n consult. En zo komme wie de daag'n wa weer deur. Op disse manier is de deepste wens daj mar snel weer an 't loop'n komt. Noe bin ik wa 'n Betje an 't fiets'n. Ik heb mie ne crossfietse 'ekocht en noe zwerf ik op disse manier mar 'n Betje deur de buurt. Is trouwens wa mooi wark, eff'n dom trapp'n, 't zweet good los, probeer'n um de conditie nog 'n Betje op peil te hool'n. En dan hebt wie natuurlijk nog 'n jonge'n hond waar de neudige tied in geet zitt'n. Oefen'n oefen'n en nog 'ns oefen'n. D'r bint al heel wat meters met of'elegt. Mar ofgeloop'n wekke hebt dan toch mar 't eerste diploma 'ehaald. Tjonge jonge wat was 't vrouwtje trots! (hef zelf nooit 'n gehoorzaamheidspapier 'ehad). En noe op noar de vervolgcursus. Hebt wie in ieder geval op moandagoavond nog 'n nuttige vrijetijdsbesteding.

Ik hoppe echt wa da'k nog 'n moal weerkomme, mar veurlopig is 't hardloop'n van de baan. De peut vindt dat dat mar 'ns op 'n heel leeg pitje mut komm'n te stoan. En inmiddels de hoesarts en de podoloog ok . God wat bint 't dee leu met mekaar eens. Aj toch veuraf hadd'n 'eweet'n woar of ie an begint, dan had ik mie wa dree keer achter de oor'n 'ekrabt veur da'k de telefoon had 'epakt.

Mar ja, mangs muj wat. D'r bint wa slimmere dinge as dit. Ik hop in ieder geval dat 't oeleu allemoal good geet en wie zeet mekaar wa 'n moal weer.

Allemoal de hartelijke groet'n en ik hop dat 't oeleu allemoal good geet.

Jannoa.



Last van spierpijn na het hardlopen? Lees hier hoe je het voorkomt! <http://www.hardloopshop.nl/nieuw...>

Afscheid van Marinus Vrielink

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

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

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

Er werden vele herinneringen opgehaald en een ver en recent verleden, waarbi j vele namen aan de orde kwamen. Herman Holthuis (onze oud schrijver), Johan te Slag (De Teute), Johan Vrielink, gebroeders Roetgerink (Bernard, Guus en Louis), Jan en Gerda Bolink (de oprichters van de KARIBOES) en vele anderen

Ter afscheid werd een glaasje gedronken op een ieders gezondheid

Gerda en Marinus bedankt.

'De Zondaggroep'

De Uitsmijter

Bourgondische stoofpot

Benodigdheden:

- 1 kg mager rundvlees (in blokjes)
- 3 uien
- 125 gr spekblokjes (gerookt)
- 1 bakje champignons
- 4 dl rode wijn
- 1 vleesbouillontablet (2 dl water)
- 1 takje tijm
- 1 laurierblad
- 1 teentje knoflook
- maïzena
- zout en peper naar smaak

Voorbereidingen:

- Rundvlees in blokjes snijden.
- Uien snijden.
- Champignons snijden.
- Spekjes aanbakken.

Bereiding:

- Vlees en uien aanbraden.
- Rode wijn, bouillon, tijm, laurier, knoflook en de aangebakken spekjes toevoegen. 2 uur laten sudderen.
- De champignons toevoegen en nog 1 uur laten sudderen.
- Binden met maïzena.



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

