

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

Monique Dekker tel.

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

December 2015, jaargang 38 nummer 4

Ontmoeten..

Wat kan er allemaal op je weg komen? Is dat leuk of niet? Ooit hebben velen van ons hun partner voor het eerst ontmoet. Vaak, zeker vroeger, was dit ongepland en de uitkomst toen nog onzeker. Onverwachte ontmoetingen hebben altijd iets speciaals.

Als jouw partner zijn/haar hele leven bij jou in de straat heeft gewoond of al jaren tot jouw vriendenkring behoort, lijkt mij het niet echt verrassend, of spannend. Sorry, voor wie dit betreft maar een beetje verder kijken en zoeken vind ik toch wel wat hebben. Rijkswaterstaat legt voor onze herten en zwijnen enzovoort niet voor niets allerlei wildtunnels, ecoducten en kikkergangen aan. Evert Zwijn wil ook wel eens een andere omgeving en soortgenoten ontmoeten. De menselijke variant, het daten wordt steeds populairder, je kunt dit als het ware zien als een soort digitale wildtunnel. Levert eigenlijk wel goede koppels op, maar een romantisch, toevallig treffen? Maar goed wat nog niet was kan inmiddels een leuk en spannend samenzijn hebben opgeleverd.

Oké tot zover het amoureuze deel.

Er zijn ook pijnlijke ontmoetingen, bijvoorbeeld met een ex partner met wie je in een vechtscheiding ligt of een collega met wie je net een knallende ruzie hebt gehad. Je bent lekker relaxed aan het shoppen, staat hij/zij ineens voor je neus. Ongemakkelijk weet je niet wat je moet doen. Met een stalen gezicht en een frozen grimlach toeknikken of negeren of, heel veilig gewoon doen als of je dat persoon niet gezien hebt. Het kan ook een worteltak op de Borkeld zijn. Je voeten niet genoeg opbeuren en een van de twee ontmoet dat ene stukje stukje hout. Een voordeel is dat je het pad van heel dicht bij kunt zien.

Vraag jezelf eens af waarom je ooit bij de Kariboes bent gegaan en voor sommigen, waarom ben je er al zolang bijgebleven? Het hardloopvirus voor de pure loopliefhebber die een platform zoekt om te oefenen en presteren. Maar voor anderen was het de stok om toch eens wat te gaan lopen en te blijven lopen, voor lijf, lijn en luim. Maar wat er bijkomt en voor velen net zo belangrijk is; is het ontmoeten van anderen. Dit klinkt erg EO-ig, maar het is heel simpel, je vergroot je kennissenkring. Sporten in teamverband levert meer op dan alleen maar spel- of loopplezier, het vergroot je sociale netwerk zoals dat tegenwoordig heet. Als ik naar mijzelf kijk is een groot deel van mijn kring afkomstig van GFC, Kariboes en werk. (Als bijna AOW'er wordt dat laatste trouwens rap minder.)

Soms kom je dingen tegen die je wilt vermijden of wegdrukken, omdat ze je een onprettig gevoel geven, noem het maar weggijken. Een voorbeeld voor zover het mij aangaat, de Zwarte Pietdiscussie. Artikelen in de krant of op internet die gaan over het zwart zijn van Piet, gaat Kobus uit de weg. Niet lezen, negeren, wegdrukken of deleten. Noem het maar kop in het zand. Als ik dat niet zou doen, dan krijg ik een hoge bloeddruk hartkloppingen en uitslag. Integratie is een woord dat ik even niet in de mond kan nemen. Zo zal iedereen wel zijn irritatieding hebben.

December is natuurlijk een maand van samenkomen. Sinterklaasfeest, vooral met gezin, aanhang, kleinkinderen. Moet je weer een gedicht maken voor je schoonmoeder. (Rijm tip: Schoonmoeder uit het raam en de koelkast er achteraan). Daarna kerstfeest waarbij de meesten van ons met familie, vrienden samen gaan hapsappen. Oud en Nieuw vieren velen samen met de buurt, ook hier weer vergezeld van de nodige vretterij en alcoholica. De eerste dag van het jaar wordt door menig een dan ook niet geheel okselfris afgewerkt.

Tweede kerstdag kunnen we weer ergens wandelen. Dus dan kunnen we elkaar weer zien. Waarheen de weg leidt is nog een geheim. Het is dan 45 jaar geleden dat de Kariboes bestaat, ik zou zeggen een sapje waard en op naar de 50.

Blijft mij over om jullie allen en je naasten fijne feestdagen te wensen en een goed en gezond 2016.

Groeten,
Ko

PS

Kariboes 45 jaar, het lijkt nog maar kort geleden dat we het 40 jarig jubileum hebben gevierd. 45 jaar geleden dat is toch echt "andere tijden". Wat was er toen allemaal wel en niet? Cassettebandjes, mp3, een losse centrifuge, smartphone, internet, navigatie, buizenradio, een tv met alleen NL1 en NL2, een pindastelletje, Willem Duis, dienstplicht.....



Kariboe -Revue



Disse keer gin moandagoavond of donderdag-morg'nevue, mar ik goa 'ns terug in de tied. Tweede kerstdag besteet Kariboes 45 joar. En dat is neet niks. Zol'n Jan en Gerda Bolink dat ooit 'edach hebb'n toen ze veur 45 joar terug dee briefkes bie de leu in de breek'nbus hebt edoan um de leu in beweging te krieg'n? Het was natuurlijk al 'n grote gok of d'r op tweede kerstdag leu woll'n komm'n hardloop'n. Want in dee joar'n was hardloop'n lang neet wat 't noe is. Toch bint d'r wat op of 'ekomm'n en Kariboes was geboor'n. De naam is pas veul later 'ekomm'n 't mos eerst 'n betje 'n clubje wodd'n. Ik dank nog Jan en doarbie Gerda op miene blote knie (al doot ze op dit moment hartstikke zeer) dat ze dit mooie initiatief hebt 'enomm'n. En aj noe precies wilt weet'n hoo of 't allemaal begunn'n is muj 'ns noar Jan en Gerda goan en dan krieg ie 'n heel boeiend verhaal. Ik goa noe 'n betje putt'n oet eig'n Kariboe-ervaringen. Zelf bin ik zu'n betje 30 joar lid. (schat ik). Ik heb wat oale Lange Adems deur'ebledert en dan kom ie toch weer 'n hoop dinge teeg'n daj deenkt OH JA, dat was ok zo.

Toen ik begun op moandagoavond was Harry nog oonze leider. En Harry zien enthousiasme kenn'n gin grenz'n. Deur Harry is oonze Potloop ontstoan op 'n eerst'n maandag in 't nije joar. En ok dat wie dan op de terugweg deur 't bos goat. Joa, en met Harry verwaald'n wie dan, zodat wie in 't lest'n oonder 'n droad hen, oaver 't maislaand oeteindelijk weer in Goor kwaam'n. En Harry's assistente was Hennie, ziene vrouw. Zee hef de wandelgroep op moandagoavond op'ericht toen ze zelf neet meer kon hard-loop'n.

En wie deed'n in 't verleed'n met an de Veluweloop. Nen heel'n zoaterdag noar de Veluwe, van 's morgens half zes tut 's aovonds half tien. En doar geboor'n aait van alns wat neet geboor'n mos. Zo reed ooit iemand (ik zal 'n naam neet neum'n) met 'n auto de garage in en de fietse stond nog op 't dak van 'n auto. En dat de Veluwe best oetgestrekt is doar kom ie achter aj nen verkeer'd ofslag nemt um nen loper of te loss'n. Dan kost jaag'n um op 't goeie pad te komm'n en mekaar weer te vind'n.

Ok de Twenteloop, hebt wie rondum Goor 'ehad. Estafetteloop met veul Kariboes, waarbie het veur de kearls mangs heel vervelend was dat ze deur vrouwleu in wodd'n 'ehaald. Sommig'n hebt d'r 'n trauma an oaver 'ehoald'n. Vrogger wodd'n d'r ok al an diverse loopjes en wedstried'n met 'edoan. En een van de eerst'n dee veul medailles hef 'ehaald is oonze Marietje. Noe 'n betje de moeder van de club en zelfs erelid, mar Marietje kon onmeundig hard loop'n. Zo hebt wie natuurlijk nog wa meer van dee club icon'n. Herman Holthuis was zo iemand. Groot fan van de Lange Adem, hee had veur iedere oetgave altied minstens 4 verschillende verhaal'n op papier stoan. 't Oavertyp'n van disse verhaal'n (wie moss'n nog op stencil typ'n) was nooit eenvoudig. Ie kond'n aait precies zeen wanneer d'r nen klaant in 'n weenkel was ewes want dan gung 't verhaal ne heel aandere kaant oet. Herman had de typmachine achter in 'n weenkel stoan.



En trouw, tut an zien oaverlied'n, hef hee de redactie altied veurzeen van ziene stukskes. En ok Herman kwam de eer too dat hee erelid is 'ewodd'n. En noe wie 't toch oaver de redactie hebt, de Lange Adem is geboor'n in 1978. Dus oaver drie joar hebt wie 40 joar Lange Adem! Toen kwam ik an't kiek'n en kwam d'r achter dat ik al 25 joar in de redactie zit. Dat hooit in dat Janno al 25 joar de penne hanteert, want toen ik in de redactie kwam, vond ik dat 'k dan ok wa 'm biedrage mos lever'n. Dus dee onzin oaver moandagoavond en donderdagmorg'n doert al 25 joar. Woar blif de tied! Oonze redactievergadering'n destieds waar'n 'n bolwerk van Goorse roddels. Ja dat heb ie as d'r leu in de redactie zit dee in Goor warkt en nog wa 'ns wat heurt. Van acht tut half elf roddels oetwissl'n en dan nog efkes kiek'n wat d'r in de Lange Adem mut komm'n. Mar 't is altied gezellig, ok noe nog. Mar noe geet alns digitaal, toen dee tied mosse wie alns oaver typ'n op stencils. Wat 'n wark! Wie hebt destieds ok nog 'n jubileum feestje 'ehad van 25 joar Lange Adem. Met redactie en bezorgers bint wie hen klootscheet'n 'ewes. Dat de kloot raar terecht kan komm'n hef Paulien toen wa vernomm'n. As ik noar de starttied'n kiek in de Lange Adem, dan bint d'r ok heel wat groep'n bie 'ekomm'n. Wie hebt noe alle daag'n wat. Van hardloop'n, wandel'n, fietsclub, nordicwalking, gymclub.

De run for fun van de dinsdag en zondag is deen ik wa een de oaldste vaste groep'n. Met Leo als leider. Hee hef 't noe 'n betje oet hand'n 'egeev'n en fietst met zien moat Gerrit met de meute met um te kiek'n of 't wa good geet. Disse run for fun hef zelfs 'n officieel jubileum 'evierd toen ze 25 joar bestond'n. Dat dacht'n ze tenminste dat ze al 25 joar actief waar'n. Op de jubileummorg'n in het clubgebouw van de iesbaan wodd'n ze toosprokk'n deur de veurzitter van dat moment. Slimme veurzitter, want dee wis te vertell'n dat de groep 24 joar bestun mar dat 't neet zo erg was dat ze 'n veurschot op 't feest namm'n. Wa'j hebt dat he'j.



En dan is er nog dee ene biezondere zondagmorg'ngroep. 't Is noe nog 'n klein groepje mar 'in t verleed'n waar'n d'r 'n hoop voetballers bie. Joa, disse groep stond bekend as de voetbalgroep. 'n Groep van allemoal Kariboes van 't eerste uur met 'n geheel eig'n stijl. Deur disse groep hebt 'n hoop plekk'n op 'n barg nen naam 'ekreeg'n. Ok 'n aantal paadjes bint verneunt. Schelp'npad, eiveldje, skeetbult en nog veul meer. Disse groep had vaak ontbijt bie zich of een van de vrouwleu kwam 't wa breng'n.



En noa 't hardloop'n mos d'r altied voetbalt wodd'n en dat gung d'r beheurlijk onbenullig an too. En zo hebt verscheid'n groep'n zo heur eig'n tradities. Bie de moandagoavond hebt wie ok lang oonze gluhweinoavond ehad. Bie Olydam in de schure, gluhwein en knieperkes op 'n lest'n maandag van 't joar. En aj zo de Lange Adems deurbladert kom ie natuurlijk ok teeg'n dat wie van 'n aantal leu al ofscheid hebt mutt'n nemm'n. En dat dut zeer. 't Heurt bie 't leev'n mar ie hebt 't leever neet. Zo kwam ik Gerda Middelhuis teeg'n en Johan Slag. En ook partners van de leed'n. Joa, in 45 joar maak ie saam'n heel wat met. Dan mut 'k ok deenk'n an al dee Sara's en Abrahams dee wie hebt bezocht. Altied klokslag 24.00

uur, of ze d'r noe blie met waar'n of neet. 'n Paar bint d'r mie bie bleev'n woar 't wa biezunder was. Zo bie Alice, dat wie nog met oons vief'n an de keuk'ntoafel zaat'n um half vier. Zeer ernstig in gesprek. En bie Ceciel, woar wie gin Sara mar 'n klaagmuur in 'n tuin hebt 'ezet. Met 50 klaagzang'n erop. Bie Mathilde woar wie 't Wilhelmus hebt 'ezung'n in plaats van lang zal ze leven. Bie Gerdie, dee de eerste van de maandagoavond was woar wie hen gung'n en dee echt met de moond vol tand'n stond. Bie Henny, woar wie allemoal as Sara verkleed veur de deure stond'n. Bie Gerrit, lag al in berre. En of 't noe in of boet'n Goor was, 't maak'n allemoal niks oet. Wie komt gewoon.



Dat maakt Kariboes ok zo sterk. 't Bint leu dee d'r veur mekaar bint. D'r is respect veur iederene, wie en wat of ie ok bint. Waardering veur wa'j doot en altied is d'r wa iemand met 'n luusterend oor. As dee beume op 'n barg toch 'ns kond'n proat'n dan hadd'n ze heel wat te vertell'n.



Ik kan zo wa 'n hele Lange Adem vull'n met beleveniss'n oet 't verleed'n mar ik loat 't hier bie. 'n Ander mut ok nog iets te vertell'n hoal'n.

Van disse kaant wil ik wa oonze oprichters, leiders, vrogger en noe, bestuursleden, vrogger en noe, andere commissieleden en vriewilligers van vrogger en noe dank zegg'n veur al 't wark wa'j in de Kariboes stopt. En ik kan alleen mar zegg'n: goat hier met vedan want het is de meuite weerd. Wie hebt ne mooie club en dat mut wie zo hoald'n.

Noe veur allemoal goeie Kerstdaag'n en 'n good oeteinde en ik hop oe allemoal te zeen op oonze verjeurdag 26 december.

Goodgoan en de groet'n van Jannoa.



Bedankje

Hierbij wil ik de Run for Fun groep en de fietsgroep van Hanneke hartelijk danken voor de steun tijdens mijn ziekte periode en zware operatie. Inmiddels ben ik 100% genezen verklaard. Nu maar werken om mijn conditie weer op peil te krijgen. Nogmaals dank ook namens Renske.

Hartelijke Groeten
Ruud Geertsma

Nieuws vanuit de Contactcommissie

Het afgelopen jaar er zijn weer veel gebeurtenissen de revue gepasseerd binnen maar ook buiten de Kariboes. We kunnen terugkijken op een goed 2015. Nog een paar weken en dan gaan we op naar een nieuw en sportief 2016.

Huttenkloasloop

Zondag 4 oktober was het dan eindelijk zover. De 5 km loop. Na wekenlang zwoegen en zweten gingen 20 enthousiaste clinic-deelnemers met trots de finish over. Een super goede prestatie.

Alle vrijwilligers die meegeholpen aan dit succes, super bedankt voor jullie inzet.

Wandeltocht

De wandeltocht was wederom een succes. De wandelaars waren vol lof over de prachtige route en perfecte organisatie. Door het slechte weer was het aantal deelnemers wel wat minder dan voorgaande jaren, helaas zaten de weergoden deze keer niet met ons mee.

Alle vrijwilligers die meegeholpen aan deze tocht, heel erg bedankt.

Leidersvergadering

We hebben een goede, gemotiveerde en gezellige leidersvergadering gehad. Bijna alle leiders waren aanwezig.

Iedere groep heeft een redelijke vaste kern van deelnemers.

De leiders van de loopgroepen heten in het speciaal de nieuwe Kariboes clinic-deelnemers van harte welkom in de groepen.

Het is niet vaak genoeg te benoemen, maar dankzij de geweldige inzet van alle leid(st)ers en deelnemers binnen de kariboes kunnen we best trots zijn op onze vereniging.

Tweede kerstdag

In deze LA vinden jullie een uitnodiging voor de viering van de 45^e verjaardag van de Kariboes, een speciale verjaardag die gevierd wordt met een hardloop- en wandeltocht. Ook dit keer op een mooi locatie.

Vertrek: 09:30 uur

Waar: parkeerterrein De Oliphant Goor

Kariboes 45 jaar

Omdat wij deze speciale verjaardag niet onopgemerkt voorbij willen laten gaan.

Wees erbij op zondag 29 mei 2016!

Op deze dag wordt er zoals gewoonlijk de jaarlijkse Kariboes fietstocht georganiseerd voor jong en oud.

Het eindpunt kunnen we alvast verklappen: Herberg de Pot in Markelo. De dag zal daar feestelijk worden afgesloten onder het genot van een hapje en een drankje.

Nadere info volgt.

De contactcommissie wenst alle Kariboes en hun gezinnen hele fijne feestdagen en alvast een gelukkig, sportief maar vooral gezond 2016.

Joke Huuskens



Wij wensen alle Kariboes
een sportief 2016.



Foto fietstocht 17 september

Op pad met

Anja Assink (55 jr.)

In een karakteristieke Twickel boerderij aan de weg rechts van Delden naar Hengelo woont onze Anja.



Net na het bos bij Carelshaven het kan niet missen. Ik zeg onze Anja, want zij was voorzitter en boegbeeld van de Kariboos gedurende vele jaren. Amper nadat ik de auto heb geparkeerd, gaat stiekum de "indeure lös" om te kijken of ik het ben. Ik zet haar gelijk op de foto. Met een blos op haar gezicht zegt ze "mö't dat noo?" "Jao, want dit is oe hoes, doar veul ie oe thoes." Wij gaan op pad en traditioneel vraag ik



waarom we hier op pad gaan. Ze heeft gekozen voor de "Umfassungsweg". Dat is een wandeling van ca. 10 km in en om Twickel. Zo krijg ik de bal gelijk teruggespeeld. Ik zal je de weg wijzen, zegt ze, hoe kun je hier nou de weg kwijt raken, reagerend op een eerdere klacht van mij over de route, duidelijker kan het niet. Ik zou eigenlijk moeten kiezen voor de Herikerberg, want dat is mijn grote liefde. Maar ja, zo'n kans krijg ik nooit weer en ze kijkt mij ondeugend aan. We steken de drukke weg over en pakken de route op die na ca. twee honderd meter links afbuigt Twickel in.

Anja, kan ik je feliciteren met het behalen van je diploma? Ja, ik heb zaterdag mijn diploma van ritueelbegeleider ontvangen. Dat is iets anders dan

begravenisondernemer. Ik voer het woord tijdens de uitvaart of crematie namens de familie voor de overledene. Tot voor kort was dat voorbehouden aan de dominee of pastoor, nu mensen steeds minder kiezen voor een kerkelijke uitvaart is er een gat in de markt ontstaan. Een begravenisondernemer regelt



alles van a tot z, behalve de toespraak of preek. Dat is nu juist waar behoefte aan is en dat doet een ritueelbegeleider. **Dat is niet alledaags zo' n keuze?** Misschien niet, maar ik zocht iets waar ik mijn ei in kwijt kan, waar ik zelf richting aan kan geven, iets voor mensen kan betekenen en zelfstandig ondernemer ben. Ik heb al eens vaker bij een afscheid van een overledene het woord gevoerd. Daar kreeg ik veel positieve reacties op en het gaf mij een voldaan gevoel. Toen ik anderhalf jaar geleden bij de zoveelste reorganisatie bij de bank op straat kwam te staan, heb ik de kans gegrepen om mij om te scholen. Dat is gelukt, maar nu het werk nog, je moet naamsbekendheid krijgen en dat is iets van lange adem. Het past ook mooi in het arbeidsplaatje bij het werk thuis op de boerderij. Want Jan is vanwege de COPD steeds minder in staat volledig het bedrijf te runnen. Zo kan dat als communicerend vat werken, ik bouw het werk als ritueelbegeleider op en Jan bouwt het werk langzaam af. Zo kan ik van mijn passie geleidelijk aan mijn beroep maken. **Zo' n opleiding hakt er wel in, dat doe je niet zomaar, lijkt mij?** Je moet er wel iets mee hebben, het gaat over zingeving van het leven, je moet je kunnen inleven in iemands persoonlijk leven,



het is heel intiem, wat kun je wel en niet vertellen en hoe ga je het vertellen met voldoende respect en waardigheid. Mensen hebben al veel verdriet en zijn soms overmand door emoties, dan is het de kunst om er toch nog enige luchtigheid aan te geven en zo mogelijk humor in te verpakken. De opleiding heeft mij veel verdieping gegeven en is om die reden al waardevol.

Anja, vertel eens iets over je roots? Ik ben Goorse, geboren in 1960. Wij woonden in de Schoolstraat en het Goorse School- en Volksfeest is me met de paplepel ingegoten. De optocht trekt altijd voor de deur van mijn oudershuis langs. Ik ben er naar de lagere school gegaan. Eerst naar de Malbergschool waar nu 't appartementencomplex staat. Omdat de school te weinig leerlingen had, werd die opgeheven en ben toen naar de Constantijnschool gegaan. Onze achtertuin grensde aan die school. Enkele jaren geleden is de nieuwe school gebouwd op de hoek van de Rozenstraat. **Hoe was je als kind?** Rustig, niet opvallend, op de achtergrond, meestal achter in de klas, dan kon ik de zaak goed overzien. Ik kon op school goed meekomen. **En je vader en moeder?** Mijn vader was kelner bij hotel Kobus, in de Grotestraat waar nu Intertoys staat. Daarna is hij gaan werken in Duitsland in Hannover als monteur bij een bedrijf die apparaten in huizen ombouwde voor het gebruik van aardgas. Hij ging maandagmorgen weg en



kwam vrijdagmiddag thuis. Mijn moeder deed de huishouding en werkte in de winkel van Oosterbaan. Pas later kreeg hij een baan bij Eternit, daar heeft hij gewerkt tot aan zijn pensioen. Mijn ouders werkten in het weekend bij de Zon in Goor dat toen nog een discotheek was. Daar kom ik straks nog op terug. Mijn vader is overleden op 69 jarige leeftijd aan een hartaanval. Mijn moeder leeft nog, ze is 86 jaar oud. Voor haar is het extra zuur toen mijn broer deze zomer had besloten om uit het leven te stappen. **Wat deed dat met je?** Veel, je wilt het eerst niet geloven, maar als je er langer over nadenkt is het ook weer niet onverwacht. Hij was al lange tijd alcoholist, dat ging op en af, dan stond hij een tijdje droog, dan ging het weer helemaal mis. Hij raakte zijn baan kwijt, ging

ergens anders wonen, probeerde zijn leven weer op orde te brengen en opnieuw te beginnen, dat lukte ook enige tijd, maar dan ging het weer mis. Een alcoholist is een meester in het verdoezelen, zich anders voordoen etc. Je wordt altijd op het verkeerde been gezet, maar hij wist dat ik hem door had, hij kon mij niets wijs maken. Ik probeerde hem op het goede spoor te krijgen. Drie jaar geleden heeft hij opnieuw proberen af te kicken, daarna ging het weer mis en is hij zijn werk kwijt geraakt, vereenzaamde en isoleerde zich, tot dat in juli het fatale bericht kwam. Ik mocht het bericht aan mijn oude moeder vertellen, een gang naar Canossa zal ik je vertellen. We hebben daarna alles zelf geregeld en daarna zijn flat ontruimd. Daarbij hebben enkele Kariboesvrienden mij geholpen, heel lastig om zo'n klus te klaren. Het is ook geweldig om zo'n steun van je vrienden te ervaren. Mijn moeder heeft er nog steeds moeilijk mee, ook ik vind het belastend. Je hebt altijd een gevoel van schaamte of machteloosheid, je kunt er niets aan doen, maar je moet er wel mee dealen. **Anja, knap hoe je daarmee om gaat en sterkte voor de komende tijd.**

Even de draad weer oppakken na de lagere school, wat ben je toen gaan doen? Ik ging naar de havo in Lochem samen met nog enkele andere kinderen uit Goor. Ik was niet ambitieus om hoge cijfers te halen, calculeerde zo dat het met de proefwerken net goed ging en ging ik telkens over. Ik heb iets met talen, ik heb daar gevoel voor. **Jouw stukjes van Jannoah in de Lange Adem worden trouwens gretig gelezen!** Ja, ik heb er lol in om die stukjes voor de Lange Adem te schrijven. Ik was een jonge leerling toen ik slaagde voor mijn havo-examen, ik was amper 16 jaar. Het ging nog bijna mis, want ik ben op 'n honderdste punt geslaagd. Ik vond mijzelf te jong om te gaan werken, maar wilde ook geen lange hbo-studie gaan doen. Uiteindelijk is het Schoevers in Arnhem geworden. Er startte een nieuwe opleiding voor receptioniste. Een opleiding op mbo+ niveau, het duurde een jaar en was een dure opleiding. Gelukkig wilden mijn ouders die betalen, maar het mocht ook niet langer duren. Daarna ben ik direct aan de slag gegaan en kreeg een baan als telefoniste bij Stork, later op het hoofdkantoor als receptioniste. Geweldige jaren heb ik gehad met leuk werk, goede sfeer en fijne collega's. Na 22 jaar was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Die kwam er bij de ABNAMRO-bank. Daar heb ik 14 jaar gewerkt in verschillende functies, waar ik het werk bij de informatiebalië wel het boeiendste vond. Ik heb de invoering van geldautomaten meegemaakt en kon al vrij spoedig storingen zelf oplossen. Ik heb vele reorganisaties overleefd maar uiteindelijk moest ik ook het veld ruimen. Ik ben nu ruim anderhalf jaar zonder baan en heb zoals gezegd mij omgeschoold tot ritueelbegeleider.

Inmiddels zijn wij het punt gepasseerd op de Umfassungsweg waar Alice en ik de weg zijn kwijt geraakt, het water stond zo hoog dat wij de weg niet konden vervolgen. Anja, moet er



nog om lachen, zij heeft zo haar eigen gedachten. Een eind verder stelt Anja een kleine rustpauze voor. Ze heeft in haar rugtas voor proviand gezorgd dat moet op een mooi plekje verorberd moet worden. Ze vindt een bankje midden in een moeras/heideveld.



Koffie, zelfgemaakte appelgebak en natuurlijk 'n goddelijk drankje, het kan niet op. We laten het ons goed smaken en voorbijgangers kijken met enige jaloerse blikken naar dit aparte schouwspel in de natuur. Natuurlijk kunnen wij niet op een been staan, na twee neutjes vervolgen wij ons pad.

Hoe is het met de liefde gegaan, waar en wanneer heb je Jan ontmoet? Eerst nog even iets anders. Ik was gek op sport, aanvankelijk volleybal en mijn vriendin en ik waren fans van het 1^e team van Dynamiek uit Goor dat toen in de eredivisie speelde. We gingen alle wedstrijden mee en zongen ons de longen uit het lijf. Wij waren zo'n 15, 16, 17 jaar, wat hebben we toen veel keet geschopt. Wij gingen veel uit naar Dieka, en zondag 's avonds naar De Zon in Goor. Voor mij wel handig voor wat de kosten betreft, want mijn ouders die bij De Zon werkten, konden mij zo matsen. Van de andere kant konden ze mij een beetje in de gaten houden. Jan kwam met zijn vrienden ook bij de Zon en daar hebben we elkaar leren kennen. Ik was toen 18 jaar en kregen na enige tijd verkering. Dat was in 1978. Het heeft toch nog vrij lang geduurd voor wij gingen samen wonen. Wij zagen

het nog niet zitten om onder een dak te wonen.



Dat dilemma loste zich vanzelf op omdat de moeder van Jan bij haar vader ging wonen aan de Holtdijk in Goor om hem, zoals ze dat hier zeggen, aan het einde te brengen. Vrij snel nadat Jans moeder was verhuisd zijn we gaan samenwonen. Jans vader was al eerder overleden. Toen Jan zelfstandig boer was, is hij zich gaan specialiseren in melkvee en zijn de varkens en kippen weggegaan. In 1976 heeft Jan de ligboxenstal gebouwd. In 1985 ben ik gaan wonen bij Jan op de boerderij en in 1994 zijn wij getrouwd. Wij zijn plannen gaan maken om de boerderij grondig te renoveren. Dat heeft veel tijd en inspanning gekost. Alleen de gebinten en een paar buitenmuren zijn blijven staan. De rest is allemaal nieuw, we moesten het ook in authentieke staat terugbrengen. We hebben ruim 1,5 jaar in een stacaravan naast de boerderij gewoond. Jan deed de boerderij, ik werkte bij de bank en ondersteunde hem in zijn werk in drukke tijden. Je vraagt je achteraf af hoe je het allemaal gerooid hebt. **Je bent een burgermeisje, dan is dat toch wel een hele stap, heb je verstand van boeren?** Ik heb er geen school voor gevolgd en leerde al werkende weg veel van Jan. Ben wat dat betreft best leergierig, zeker voor dingen die mijn interesse hebben. Ik heb altijd al veel belangstelling voor dieren gehad. Als kind zorgde ik voor pony's, heb veel op met honden en ben gek op vee. Ik was als kind al veel op de boerderij bij familie (het oudershuis van mijn opa) te vinden aan de Herikerweg. Ik was eigenlijk een buitenkind en de stap was voor mij minder groot als je zou verwachten. Jan kreeg een aantal jaren geleden problemen met zijn gezondheid en lijdt aan COPD. Dat betekent dat hij niet lang en zwaar werk kan verrichten. Ik melk de koeien en verzorg het jongvee en hij doet het machine-werk. Jan is 64 jaar oud en is straks van plan het boerenwerk langzaam aan af te bouwen. Natuurlijk wil ik dan wel als ritueelbegeleider mijn bestaansrecht verzekerd hebben, want tenslotte moet er ook brood op de plank komen. Zo bouw je het ene op en bouw je het ander geleidelijk af. Sommige uitdagingen win je, tegen sommige leg je het



af. Als je er een wint, voel je je lekker en sterk, zodat je waarschijnlijk ook de volgende wint. Hoe meer je er wint, hoe makkelijker het wordt. De kunst is om er een gewoonte van te maken. Dan zit je in je kracht. De tijd zal uitwijzen of dat gaat lukken, ik heb er alle vertrouwen in.

Anja, het begint al wat te schemeren en moeten naar een afronding. Tenslotte sinds wanneer ben je gaan hardlopen? Ik heb gezegd dat ik van sporten hou en veel heb gevolleybald. Toen ik stopte wilde ik wat anders maar wist niet wat. Riki van Dam heeft mij over gehaald mee te gaan lopen op de maandagavond. Ik zag er enorm tegen op, maar het is mij achteraf meegevallen en ben blij dat het zo gelopen is. Ik heb veel baat bij het lopen, ben wel af en toe geblesseerd maar kom telkens terug. Ik loop nu ongeveer 30 jaar hard. De Kariboos heeft mij veel gegeven, heb er veel vrienden door gekregen, en alle clichés over het lopen en de Kariboos eerder geuit, kloppen. Ik vind wel dat wij ons als club wat bescheiden opstellen of onvoldoende profileren. We mogen best wel meer aan de weg timmeren, meer zichtbaar zijn. Wij hebben immers veel te bieden. Wij zijn immers allemaal mensen die positief in het leven staan en dat wordt ook gevoed door het hardlopen en de Kariboos. Tegen zo'n wijsheid durf ik natuurlijk niets in te brengen, mij past instemming met wat Anja allemaal te bedde brengt.

Het begint te schemeren, wij kletsen te lang. Onderweg sturen we een herdershond terug naar een boeren erf. Dan blijkt dat hij telkens terugkomt en met een noodgang ons voorbij schiet en naar de grote weg Delden-Borne rent. Wij houden ons hart vast, op het laatst wijkt hij opzij en even later zien we hem niet meer. Het verkeer op de weg van Hengelo naar Delden raast in een snel rijdend lint van auto's voorbij, het is etenstijd. Anja, drukt mij nog wat stoofperen in een plastic tasje en ik groet Jan die zich afvraagt waarom we zolang zijn weggebleven. Anja, dank voor je persoonlijke verhaal.

André

StrongSisterrun zaterdag 5 september 2015

Zoals beloofd in de vorige Lange Adem hierbij een verslag van onze deelname aan de StrongSisterrun op 5 september jl. in Hellendoorn. En wát voor een run: wat hebben we een supergave, pittige, maar vooral onwijs gezellige dag gehad!

De dag begon 's morgens al ietwat nerveus via whatsapp: "Wat trekken jullie aan?" "Wat hebben jullie allemaal bij je?" "Zijn we niks vergeten?" "Ik ben best wel zenuwachtig, jullie ook?" En ja, natuurlijk waren we allemaal wel wat gespannen, maar dat hoort erbij en mag best!

Rond het middaguur zijn we samen, als échte sisters, vertrokken uit Goor. Naast ons 'eigen' clubje van vier werden we nog vergezeld door Anita, nicht van Mirjan. Haar loopmaatje was helaas geblesseerd en dus ging zij gezellig met ons mee. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! En een extra handje, voetje of kontje onderweg bij de hindernissen is nooit weg, toch? ☺ Eenmaal gearriveerd in Hellendoorn troffen we nog meer Goorse hardloophoudsters met wie we, voor het startschot, natuurlijk ook veel lol hadden en wat leuke foto's gemaakt hebben. Startnummer, T-shirt en allerlei goodybag-dingetjes ophalen, nog even een hapje eten, wat drinken en na het inleveren van onze tassen in de sporthal zijn we gezamenlijk naar het startpunt gelopen. Alleen de korte wandeling daarnaartoe was al een fijne drekbende, dat beloofde wat! En wauwww.....eenmaal daar aangekomen zagen we natuurlijk meteen de vooraf veelbesproken Skyfall: een reusachtige hoge helling waar water afstroomde, eindigend in een grote waterbak! Op Youtube was het introductiefilmpje al enorm heftig om te zien (sommigen onder ons vonden het vooraf echt eng. En nee, ik noem geen namen...!), maar toen er we 'live' bijstonden was 'ie toch echt wel enorm hoog....maar ook HEEEEEL gaaf!! De adrenaline vloog door onze aderen....het kwam nu wel heel erg dichtbij. We moesten deze Skyfall tenslotte bij zowel start als finish af.

Het weer was ons gunstig gezind: prima temperatuur, half bewolkt en een zonnetje. Alleen toen we in ons startvak stonden te wachten trok er een bui over, maar daarna hebben we geen druppel regen meer gehad.

Het wachten in het startvak was overigens geen straf, want hoe gaaf is het nou om met duizenden vrouwen, de een nog maffer uitgedost dan de ander, op enorme opzwepende muziek een warming up te doen, kicken gewoon! Ik vond dit zelf echt een kippenvel-moment... Na het startschot was het dringen en vooral glibberen geblazen, op weg naar de Skyfall: wat een ervaring,

geweldig! Eenmaal in de waterbak beland kostte het al flink wat moeite om hier weer uit te klauteren, wat een enorme bagger en blubber!

Na dit pittige begin startte een hindernisloop van ruim 7 kilometer door heel veel blubber, maar ook over mooie zand- en bospaden. En ja, de hindernissen onderweg waren best zwaar: een hele zware zandhelling op- en afrennen, door waterbakken heen ploeteren, over hooibalen, houten stellages en stapels met autobanden klauteren, onder prikkeldraad door tijgeren, door een schuimbad heen worstelen (best eng als je werkelijk waar helemaal niets ziet!), door een maisveld heen lopen en natuurlijk zwemmen door de Regge (voelt heel bizar met sportschoenen aan!). Mijn persoonlijk meest hilarische hoogtepunt was de modderbak: tot ver boven je middel in de modder (loodzwaar!) en dan ook nog over een aantal houten balken heen worstelen. En, het ergste: uit die modderbak klimmen terwijl je zo glibberig bent van die blubber. Werkelijk waar, we zagen eruit als varkens! GEWELDIG!

Zoals eerder gezegd was er geen tijdslimiet aan dit evenement verbonden dus we hebben onderweg op en top genoten en vooral heel veel gelachen. We zijn ook absoluut niet op een streeftijd vertrokken en met z'n vijven de hele route bij elkaar gebleven. Eenmaal met z'n vijven hand in hand bij de finish aangekomen werd ons al gauw duidelijk dat we de Skyfall niet nogmaals af zouden gaan, omdat er bij de start een paar lelijke ongelukjes met andere loopsters waren gebeurd. Jammer, maar veiligheid gaat natuurlijk voor alles.

Na onze medaille in ontvangst te hebben genomen en natuurlijk nog flink wat foto's te hebben gemaakt was het douchen geblazen en ondanks dat de organisatie van deze run top geregeld was, werd het douchen toch enigszins een chaos met zo enorm veel mensen. Nadat de ergste modder was weggespoeld hebben we ons met ons vijven tegoed gedaan aan een dik verdiend frietje in het centrum van Hellendoorn, waarna we enorm moe maar héél erg voldaan huiswaarts keerden.

Deze enorm gave en gezellige dag neemt niemand ons meer af, nogmaals bedankt lieve meiden, volgend jaar zeker weer! Voor de liefhebbers: [zaterdag 3 september 2016](#): wie gaat er met ons mee en durft de uitdaging aan? Een absolute aanrader! De inschrijving is al geopend dus je kunt jezelf al inschrijven. Tot 3 september volgend jaar in Hellendoorn!

Blubberige groetjes,

Kirsten Visser, Mirjan Horstman, Milou Oltwater en Kirsten Faber



Kariboe Wandeltocht.

Waar het vorig jaar bijna weer was om in de korte broek te wandelen, was het dit jaar de derde zondag van oktober NAATJE!

Miezerig, donker, niet gezellig. Ieder jaar deed ik mee aan de wandeltocht, meestal de 10 kilometer. Maar deze zondagochtend dacht ik : "geen zin".

En toch liep ik maar te dralen, want mijn Kariboehart was het er niet mee eens. En uiteindelijk won het hart het van het verstand. Dus toch op weg naar Goor: ik zou de 5 kilometer doen, vanwege het weer en de knieën die nog steeds niet de goede kant op willen. Aangekomen bij Monte Bello, de aanwijzingen van de parkeerdames opgevolgd en hier vervolgens een heleboel tijd verkletst met Riki en Janny. Vervolgens naar de inschrijving, Riki en Janny gingen ook maar mee want de grootste drukte was voorbij. Ik wilde op pad toen Thea meldde dat ze eigenlijk wel even mee wilde lopen. Ze kon wel een tijdje gemist worden. Riki had ook het eerste uur vrij en meldde zich ook om mee te gaan en vervolgens heeft ook Grietje zich bij ons gevoegd zodat we als kwartetje op pad gingen. Gezellig keuvelend hebben we de vijf kilometer gelopen. Was het nat? Door het kletsen heb ik het niet gemerkt.

Ik was blij dat mijn hart het van mijn verstand gewonnen had en dat ik toch ben gegaan. Ook al omdat ik weet hoeveel tijd en werk het de wandelcommissie kost om ieder jaar weer dit evenement op poten te zetten. Alleen daarom kan ik het niet over mijn hart verkrijgen thuis te blijven. De dames steken er zoveel tijd en energie in! Hoe vaak hoor ik niet dat ze zaterdag weer gaan wandelen want de 10 kilometer moet gecontroleerd worden. Dan moet een deel van de 15 gecorrigeerd worden. Vervolgens de 20 het tweede deel nagelopen worden. Dan een keer de 30 controleren, of een deel hiervan. Vele zaterdagen het jaar door worden ingevuld met het uitzetten c.q. nalopen van de wandelroutes. De lokaties voor de pauzes moeten gereserveerd en bezocht worden, en de vrijwilligers voor het uitzetten van de routes op de betreffende zondag moeten geregeld worden. Wij zien het allemaal niet maar er zit heel veel werk in.

Wat mij wel opvalt is dat deze commissie er veel plezier aan beleeft. Althans zo komt het bij mij wel over. Het is in mijn ogen een geweldig team wat veel voor elkaar en voor de Kariboes over heeft. Dat stralen zij uit op het moment dat ze over de wandeltocht praten. Hier klinkt passie om iets moois te willen organiseren. En dat lukt dan ook. Het zijn altijd geweldig mooie routes, je hoort dat ook van de mensen die van buiten Goor komen, en het is goed georganiseerd.

De passie van de wandelcommissie met ondersteuning van een aantal vrijwilligers en niet te vergeten de gastvrijheid van Monte Bello maken dat wij als Kariboes een mooi evenement op de kalender hebben staan.

Dames, diep respect voor wat jullie allemaal doen en ook al komt het met bakken uit de lucht, de derde zondag van oktober in 2016 ben ik er weer!

Anja Assink.



Kerstcadeau

Lieve Kerstman dit jaar ontvang ik graag van u een slank lijf en een vette bankrekening, en niet zoals het afgelopen jaar, andersom.

KERSTSTRESS

**HÉ
DIE KERSTMAN
ZEGT NIET VOOR
NIETS**

»HO HO HO«

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (55)

“Het is tegenwoordig het hele jaor deur pakjesdag” beste leu. “t is net of Sinterklaos neet weg te branden is?” “Wat is er toch met dee pakjes aan de hand?” vroeg ‘t oldste deerntje nieuwsgierig? D’er gaet geen dag veurbij of d’er staet weer zo’n bestelauto met ne pakje veur de deure of wi’j ‘t pakje in ontvangst wilt nem’n want de bur’n bunt neet thoes? Daor wordt ie toch helmaaol gestoord van. Dan is het Post.nl, dan DHL, is ‘t neet UPS, dan is ‘t wal GLS-pakketdienst. Ik ken ze zo langzamerhand allemaol. En het is as of ze het an veult dai’j altied thoes bunt, dee gapers. En as het neet de buurman is van rechts, dan is het wal de buurvrouw van links. “Is d’er ok een pakje e bracht?” staet ze dan vraogend an de deure. Ik kan ze wal weg kiek’n. Laot ze wat mien betreft de pakjes maor in ‘t gat stekk’n. “Oh, wat ben jij kinderachtig, zeg” reageerde ‘t jongste deerntje “word jij hier al moe van en is dat te veel gevraagd? Dat noem ik naoberhulp nieuwe stijl. ‘t Jongste deerntje weet precies hoe ze olie op ‘t vuur mot gooien “en zo zie je de burens ook nog eens keer?” voegde ze terloops toe. “Ik verstao onder naoberhulp heel wat anders”, was miene reactie. “Wat dan?” “Simpel, naoberhulp is bedoeld veur noodsituaties maor hier wordt misbroek e maakt van de goedwillendheid van ons. Laot dee leu naor de winkels gaon, dan hoeft d’er ok neet zovölle winkels leug te staon. Ze blijft maor in de luien stoel hang’n en laot zich van alles thoes bezorgen, wat ne foele leu. En dan mot ik veur die leu opstaon en de pakjes in ontvangst nem’n en dan mot ik zeker ok nog zegg’n “Graag gedaan” buurvrouw, “Graag gedaan” buurman. Ik bun neet van de warkverschaffing!”

“Bah, wat bun ie ne nuttelkonte” bemoei’jde mooder zich d’er tegenan. “Ai’j maor weet dat ow deerntjes en ikke ‘t neet anders doot en daor zeg ie niks van?” vervolgde ze. “maor de bur’n hoeft nooit dee pakjes van de deerntjes in ontvangst te nem’n. Wi’j bunt altied thoes.” “Noo holt maor is op met dat gedram” en zo werd ik in ‘n hook e zet.

“Trouwens ai’j met Sinterklaos een pakje kriegt, dan mag ie ‘t hold’n en hoof ie niks af te gev’n en vake zit d’er ok een gedichtje bi’j. Meestal word ik geprezen oaver miene goede karaktereigenschapp’n. Het ligt d’er dan zo dikke boaven op, dat er geheid ne boodschap achter zit. ‘t Gaet meestal oaver dinge waar ze ‘t neet met mien eens bunt. Zo probeert ze mien bijvoorbeeld duudelijk te maken dat ik discrimineer. Ik bun mien van geen kwaad bewust. Enfin, ‘t gaet oaver de Zwarte Pieten discussie, veur mien allange af e daone, maor jao, ‘t ligt bi’j de deerntjes nogal geveulig. Sinterklaas hef ne mijter op, ne staf en

ne langen griezen baord. Hi’j praot langzaam, wies en verstandig. Zwarte Piet is zwart, den heurt ok zwart tewaen, dat past in de traditie en bi’j ‘t ritueel. De deerntjes vindt dat ik zwarte, gekleurde mens’n Zwarte Piet als minderwaardig, onderworpen, dom neer zet en ondergeschikt maak aan de blanken. De blanke bepaalt, hij heerst over de zwarte en dat is discriminatie. De deerntjes vindt neet alleen dat Zwarte Piet neet zwart mot wean, maor blank met roet strep’n op ‘t gezichte. Ok vindt ze dat Sinterklaos het ene jaor Sinterklaos dan weer ne Moslimklaos mot wean. “Zo ontkracht ie ‘t sprookje van Sinterklaos. Dan mag jullie plaatje correct wean, maor de kinder wordt zo in verwarring e bracht en is het leuke, spontane en herkenbare plaatje van Sinterklaos ontkracht” is mien reactie. “Dat gebeurt zo vaak, discriminatie is zo onderdeel van het gedrag, zo vanzelfsprekend, dat je niet eens door hebt wat je aan het doen bent” vindt het jongste deerntje.

“Deurumme mow’t er juist oaver hebbn!” vulde ‘t oldste deerntje an. Ook mooder wilde d’er wel wat oaver kwiet. Ze vindt ‘t wal ‘n betje ver gezocht, al dee discriminatie van de deerntjes. Ze kan d’er zich neet drok oaver mak’n en vindt dat wi’j ons meer zorg’n mot mak’n oaver bi’jvoorbeeld het weer, het klimaat. “De opwarming van de aarde gaet sneller dan verwacht en as wi’j d’er niks aan doot, dan geat ‘t water ons letterlijk an de lipp’n staon” “Bovendien krijgen we steeds meer te maken met extreme weersomstandigheden” beweert het jongste deerntje. “Zo, waar haal ie dee wiesheid vandaan, volgens mien völt ‘t allemaol nog wal met. Wi’j hebt de laatste jaor’n slappe winters e had, maor de laatste 11-stedentocht was midden jaor’n negentig en tweede helft jaor’n tachtig. Daorveur was ‘t in ‘63, daor zat ok meer dan twintig jaor tussen!” reageerde ik. “Maor dan kan ‘t noo neet lange meer dur’n veur de volgende 11-stedentoch kump” vulde ‘t oldste deerntje an. “Nee, dat duurt ok neet lange meer, ik veul ‘t an mien water. As d’er dit jaor ne 11-stedentoch kump, dan heur ie gin mense meer oaver de klimaatverandering. Dan praot ze over ne kleine iestied en daor hebt de geleerden dan wal weer ne pasklaor antwoord op bedacht. “Mooder schudt met ‘t heufd, ze denkt d’er duudelijk anders oaver. De deerntjes vindt dat wi’j d’er zelf meer an mot doon. “Dat vind ik ok” zei ik, “gao ‘ns vaker met de fietse en laot den auto ‘ns staon” sprak ik vermanend. “Maor dan doot wi’j nog neet genoeg” beweert de deerntjes. De Co-2 reductie mot neet allene komm’n van de industrie maor ok van de landbouw. Dat laatste is het rak’n van een open zenuw bi’j vader. Mooder is beducht en haast zich te zeggen “daor hebb’n wi’j ‘t dan wal ne andere kere oaver”. Zo wet we, beste leu, toch nog de vrede te bewar’n!

Gait.

**DE ULTIEME
KERSTVERLICHTING
IS NATUURLIJK
GEWOON
EEN STERRENHEMEL**

Loesje

Product 1001
6811 SA Amsterdam
www.loesje.nl

Ik, hardloper

Met meerdere marathon lopers van Loopgroep Manhattan heb ik eind juni een lezing over het nieuwe Sport Rusten Trainingsprogramma bijgewoond. Vol verbazing zaten we te luisteren.

Wil je een keer een halve of een hele marathon gelopen hebben en hoef je niet binnen de drie uur een marathon te lopen? Dan kun je met veel minder trainingskilometers prima een marathon uitlopen.

We gingen niet veel lopen, maar slim lopen...

Met een groepje van rond de 15 lopers, halve en marathon lopers, gingen we de uitdaging aan. Het doel was : uittesten of deze trainingsmethode echt zou werken en zo dus fris te finishen in Lissabon. De aankomende 100 dagen gaan we sportrusten! We houden onze prestaties bij in een logboek, onze rustpols, hartslagen tijdens de trainingen en we gaan dagelijks ademhalingsoefeningen doen en vier keer per week trainen. Tijdens het trainen passen we een ademhalingstechniek toe, de uitademing moet langer zijn dan de inademing. Oh ja en we gingen aan de slag met core stability oefeningen.

Op zondag liepen we samen en de andere trainingen liep ik alleen. Moest ook wel, zeker in het begin is het hardlopen zeer intensief en gaat niet meer automatisch. Letten op je hartslag betekent (meestal) langzamer lopen tijdens de lange duurloop en op de nieuwe manier ademen is in het begin moeilijk, het voelt de eerste weken heel onnatuurlijk aan.

Naarmate de weken verstreken ging ik mij steeds prettiger voelen bij deze nieuwe manier van trainen. De langzame duurlopen waar ik eerst weinig geduld voor had! begon ik nu juist heel prettig te vinden. Het kostte me geen energie, maar kreeg er juist energie van. Na een vermoeiende werkdag ging ik graag nog even de bossen in voor mijn training.

De ademhaling voelde ook goed tijdens de trainingen en langzamerhand begon de nieuwe manier van trainen steeds meer bij mij te passen. Zou het dan toch kunnen?

Karin Wuite

De trainingen op zondag morgen werd ook het trainingsschema veel besproken. “Eigenlijk best pittig dat sportrusten”, “Hoe ervaren jij dit en hoe ga jij daar mee om?” Kortom er werden veel ervaringen besproken. Bij sommigen begon het te kriebelen om toch eens een lange afstand (30km) te gaan lopen, die misten we wel in het schema:-) Voor de andere marathons trinden we toch wel een keer of 6 de afstand van minimaal 30 km.

Voor mij zelf had ik besloten om het juist niet te doen, voor mij was het een experiment en wilde testen of het kon zonder die extreem lange duurlopen. Uiteindelijk hebben twee test lopers het wel gelopen en waren zeer enthousiast, het ging heel gemakkelijk.

Op de dag van de marathon waren de weersomstandigheden prima. Er was overlegd op welke punten we de supporters konden verwachten. Die trouwe supporters zullen we nog hard nodig hebben tijdens de race. Zoals bij elke marathon (New York 2011 en Luxemburg 2013) waren mijn ouders, mijn trouwste fans, zo gaaf dat ze er gewoon weer staan. Meerdere keren stonden ze me in

de verte al juichend aan te moedigen, dat geeft je zo veel energie, dat meer weer een paar km tegen aan kunt.

De eerste 10 km was het met klimmetjes en een felle zon best intens, maar ik ging vrolijk verder. Met mijn hartslag zat het wel goed! Op een gegeven moment was ik punt 14 km voorbij en daarna was elke kilometer spannend, hoe gaat je lichaam om met de lange belasting? Had het voor deze marathon niet getest natuurlijk....:-)

Mijn tempo lag lager dan in mijn vorige marathons, maar het voelde goed. Ik liep heerlijk ontspannen en tijd zou vandaag niet uitmaken, als ik de finish maar haalde.

Op de helft had ik er nog alle vertrouwen in, maar wist ook dat de echte marathon pas begint na de 30 km. Ik werkte elke 5 km een gelletje naar binnen en dronk er sportdrank bij naast.

Ik wist dat ik op 32 km langs ons hotel zou komen, dat gaf me rust bij de start, als ik me dan niet goed zou voelen, dan moest het maar zo zijn en zou mijn experiment ophouden. Maar gelukkig op dat punt had

ik er alle vertrouwen in, ik ging zelfs versnellen, nou ja geen mega versnelling, maar wat de beentjes nog aan kunnen na ruim 3.30 uur te hebben gelopen hihi. Rond dit punt wist ik dat ik zou gaan redden....ik bleef maar rennen, mijn hartslag ging omhoog, maar het ging prima. Zou het dan toch gewoon kunnen met deze voorbereiding?? Het verbaasde me wel hoe goed ik mij voelde!! Je verwacht toch lichamelijke klachten na 4 uur hardlopen, maar nee, als een diesel eenmaal loopt, dan loopt tie!! Na 38 km zie je het merendeel van de lopers wandelen en sommigen hebben last van heftige kramp, niet fijn voor ze, maar ieder zijn strijd, een marathon krijg je niet kado. En ik???? Ik bleef maar rennen! Ik verbaasde mijzelf. Een sprintjes bij de finish en na 4.43.20 uur ik was binnen. Ik voelde mij goed, had mijn energie super verdeeld en voor mij is het duidelijk, met deze voorbereiding ga ik meer marathons lopen!! voor mij was het experiment meer dan geslaagd en de rest was ook zeer positief en blij verrast te merken dat je lichaam een marathon aan kan met deze voorbereiding. Er was zelfs een loopster die voor het eerst een marathon liep en ook zij kwam “fris” over de finish en heeft zichzelf al weer opgegeven voor de volgende marathon.....

Wie durft de uitdaging aan te gaan? Als ik het kan kunnen jullie het ook!!

Karin Wuite



Andere Tijden Sport

De titel van een populair tv programma waar ik aan denken moest, nadat ik een tijdje in de lappenmand zat. Half augustus een motor ongeluk gehad, met als gevolg dat er een schouderoperatie nodig was. Eerst een ziekenhuisopname in Munster Duitsland, vervolgens moest de operatie toch in Nederland gebeuren, was een MRSA test nodig omdat ik uit een ander ziekenhuis kwam, alles bij elkaar zat er exact 3 weken tussen het ongeluk en de operatie. Had nog nooit in een ziekenhuis gelegen, op zich een bijzondere ervaring, had een buurvrouw van rond de midden zestig, dus een oud mens. Ze snurkte met de mond wagenwijd los, er kon met gemak een sjoelsteen in, een schel irriterend geluid, word ze wakker, zeg ik: ie snurkt verschrikkelijk, zij ontkende, maar een patiënt tegenover zei het ook, dus ik zeg: als een olde keerl met een liter jenever op!! Ze zei niet veel meer die dag, dus lekker rustig, valt ze 's avonds op de grond, mocht niet meer lopen van de zuster, 's nachts moest ze naar de wc, zetten ze haar op een po, ik lig op een meter met 2 dunne gordijnen ertussen, een gesteun en gekreun, de lucht werd je ook niet vrolijk van, dus ik zeg: neem maar mee de gang op, en breng terug als het klaar is, maar nee hoor!!! Maar goed, de volgende morgen mocht ik naar huis, 2 nachten was lang zat daar, heb nog vriendelijk goedendag gezegd, maar er kwam geen woord meer uit, nou dan maar niet he. Zo zie je maar weer dat maar weinig mensen met gevoel voor humor zijn.....Dan 6 weken met een mitella lopen, en als alles goed is, een week of 6 fysiotherapie, en dan zou alles weer in orde kunnen zijn. Hardlopen komt waarschijnlijk in 2016 weer in zicht, als de dagen weer langer worden, heb sowieso een hekel aan kou, in februari kom t de carnaval er weer aan, met alle voorbereidingen dat jaar als Prinsengarde moeten wij een toneelstukje doen, wat tevens mijn laatste is, omdat dat om het jaar moet, de volgende keer met een optreden van de prinsengarde ben ik er af. Rest mij om mij te vermaken met rustiger bezigheden, zoals wandelen, sport kijken, en werken aan herstel, wat volgens anderen ook een vorm van sport is. Rest mij om een ieder veel loop-plezier te wensen, en dat ik weer begin met hardlopen staat voor mij vast, al was het alleen al om Ko weer concurrentie te bieden, zodat hij niet te vaak met een triomfantelijke grijns rondloopt na een wedstrijd, op een of andere manier vind ik dat irritant....

Hans Pasman

Verslag van de fietstocht van de donderdagmorgengroep op 17 september 2015.

Je zou het ook de landgoederentocht kunnen noemen want die passeerden we in ruime mate. Dit jaar al weer voor de 20ste keer. Een lustrum. Precies om 9 uur was de start bij het station. Hier stonden 20 enthousiaste fietsers gepakt en gezakt. De route liep over het alom bekende gravelpad langs het kanaal. Bij de spoorwegovergang was er de eerste stop. Hier moesten de jassen uit, want het was sommigen al te warm. Verderop was al gauw de eerste koffie pauze. Vergezeld van koek, cake en Bastogne. Erg lekker. Hier kregen we les in les in waterstaatkunde. ter plaatse werd de schipbeek onder het kanaal doorgevoerd dmv een duiker, communicerende vaten en zo. Erg interessant. Hierna weer op de fiets. Na 2 km volgende de 2e jaswissel. Het begon te regenen! Gelukkig was iedereen hierop voorbereid. Via landgoed Ampsen, het eerste landgoed met een mooi kasteel, gaan we naar landgoed Dochteren, het 2e landgoed. Hier komen we in de buurt van het stationnetje van Almen. Lunchpauze hebben we bij Kunst en Sierglasblazerij Martorell. Onder het genot van koffie met appeltaart zonder slagroom krijgen we van meneer Martorell (van Spaanse afkomst) een boeiende uitleg over hoe het glasblazen in z'n werk gaat. Van grondstof tot eindproduct. Ook kon je zelf actief meedoen. Onze Hetty liet zien hoe je onder invloed van de warmte van je handen en met een beetje hulp van meneer Martorell alcohol in een retort tot grote hoogte kon laten opstijgen. Toen was de beurt aan Jantien die haar bolle wangen op sterkte kon testen. Zij liet zien hoe je een prachtige ronde bol kunt blazen. Na 3 pogingen was het resultaat perfect. Misschien gaat ze wel een cursus volgen! Bij de 2e kop koffie was er gelegenheid om vragen te stellen. Ook werd er het een en ander gekocht. Al met al een leerzame excursie. Na anderhalf uur stonden we weer buiten en zagen dat we een fikse regenbui hadden gemist. We springen weer op de fiets en steken het kanaal over bij de Almense brug. Zo'n mooie ijzeren met van die grote moeren en bouten. Hier slaan we linksaf en volgen het kanaal. Aan onze rechterhand ligt landgoed Ehzerwold. Dit laten we voor wat het is. Bij de brug over de Berkel eten we onze boterhammen op. Het is een idyllisch plekje aan de rand van landgoed Velhorst. Bekend van het beroemde Staringkoepeltje, genoemd naar de schrijver/dichter die hier gewoond en gewerkt heeft. Maar om daar te komen moesten we volgens Wim enige "kapriolen" uithalen. Allereerst via een glibberig paadje de Berkel langs. Voor ons doemde het koepeltje op. Maar om daar te komen lag er een pontje klaar waarmee we onszelf naar de overkant moesten trekken. Maximaal 6 personen per trek, dus in 4 keer stond iedereen aan

de overkant. Denk aan het lied van Drs P, genoemd Heen en Weer. Het was hilarisch en toch ook riskant want de boot helde vervaarlijk over als je niet precies in het midden bleef staan. Nu nog een wei met koeienvlaaien oversteken en je was bij het doel. Leuk rond gebouwtje met op het balkon een prachtig uitzicht op de Berkelvallei. Na Heen komt Weer dus alle kapriolen opnieuw in omgekeerde richting. De hele groep was gelukkig nog compleet. We vervolgen onze weg via de Boekhorstlaan met aan weerszijden schitterende boerderijen en landhuizen. Daarna steken we de Lochemseweg over en fietsen langs de golfbanen en het militair oefenterrein Het grote veld onderlangs de Lochemseberg richting Barchem. Daar begon het opnieuw te regenen en volgde een 3e jaswissel. Iedereen was daarop goed voorbereid. Zo niet Hr B. Hij had een knalblauw plastic poncho van Action, notabene van Lies geleend! Ga niet naast hem fietsen want hij vergalt je de pret door dat gewapper en geflapper! Tussen Barchem en Borculo ligt weer een landgoed op ons te wachten. Dit is Landgoed Beekvliet, een prachtig gebied met bomen geplant omstreeks 1830-40. Bij huize Beekvliet steken we de Berkel weer over en slaan rechtsaf. Hier volgen we een mooi pad langs een zijarm van de Berkel. Tussen de boerenerven door slaan we linksaf de Elbrinksvonder in en komen weer bij een dubbele brug over de Berkel. Aan de overkant begint Landgoed Erve Giegink. Hier houden we rust en plaspauze. Plots werd het donker en in de verte zagen we de koeien in draf beschutting zoeken voor een dreigend onweer. Dit voorbeeld hebben we gevolgd. We vonden een boerenschuur en daar pasten we net met z'n allen in. We waren nog maar net binnen of daar barstte de bui. Het ging zo hard dat het water over de rand van de goten gutste. Na de bui wilden we verder maar Marietje sloeg alarm omdat ze de bril kwijt was geworden. Iedereen zoeken met de neuzen in het hoge gras en net toen we het op wilden geven kwam de verlossende kreet: "hier isse". Ze had 'em gewoon aan het knoopsgat van de jas hangen! Gelukkig maar. Opgelucht gingen we weer verder. Landgoed Erve Giegink was mooi met paadjes tussen de eiken door. Er lopen ook Schotse Hooglanders en veel watervogels. We hadden nu zo ongeveer 55 km gefietst en dan wil een mens ook wel eens wat anders na al dat brood met water uit de bidon. Daarom hebben we de "foezelpauze" ingevoerd. Dit keer bij de Hutte achter het Schoman. Hierbij komen alle meegenomen drankjes op tafel. Ook stukken worst en kaas ontbreken niet. Dat gaat zo van "wat heb jij daar dan? mag ik dat eens proeven?" oh, da's ok wa lekker, do miej dat ok moar! En stijgt de stemming zodanig, dat de 90 decibel met gemak wordt aangetikt en dat in een Stitegebied! Als iedereen voldaan is,

stappen we op, maar er komt nog een smalle brug over de Schipbeek, maar het gaat wonderbaarlijk allemaal goed. Ter afsluiting genieten we van een uitgebreide maaltijd bij de Kokkerie in Diepenheim waarbij nog gezellig wordt nagepraat over de belevenissen van de dag. Hierna fietsen we gezamenlijk in het donker naar huis. Met de complimenten aan de mensen die deze dag in elkaar gezet hebben! We kijken alweer uit naar volgend jaar!

Jan Wuite



De Diepehelholterbergloop

Op maandag 28 september 2015 bestond de mogelijkheid om deel te nemen aan de volle maanloop op de Holterberg, samen met Dolf Jansen. Hij is bekend als cabaretier en maakte deel uit van het duo Lebbis en Jansen, hij is schrijver, radiomaker (Spijkers met Koppen) en vooral hardloper. Hij heeft enkele boeken geschreven, waaronder een leuk hardloopboek met de titel "Altijd verder" en een grappig boekje met sportverhalen, getiteld "Een stopnaald in maillot".

Met Wim Schoterman ben ik naar het Kulturhus in Holten gegaan om deel te nemen aan deze bijzondere loop. Wij kwamen daar nog twee andere Kariboesleden tegen, Rob van Oeveren en Eelco Rem. Alle aanwezigen – er waren 200 deelnemers aan dit evenement – zaten in het theater en waren gehuld in hardlooptkleding, wachtend op een warming-up van Dolf Jansen. Nadat Dolf een leuke voorstelling had gegeven ging iedereen met de bus naar de Holterberg. Inmiddels was het al behoorlijk donker geworden. De afspraak was, dat er een uur zou worden gelopen in het schijnsel van de volle maan. Toen wij de bus uitstapten was het aardedonker en dat viel best wel even tegen. Vervolgens gingen alle lopers in hun eigen tempo richting de Diepe Hel. Zoals naar ik verwacht iedereen bekend is dit een heuvelachtig gebied, echt de moeite waard om dit hardlopend te trotseren. Toen wij daar waren aangekomen werd het pad volledig verlicht door de volle maan. Dit was een zeer bijzondere belevenis. Wim Schoterman was ik inmiddels al kwijtgeraakt, volle maan of niet. Nadat we een halfuur hadden gelopen richting Nijverdalen keerde de groep, om het tweede halfuur over een schitterend door de maan verlicht pad terug te lopen, richting de bus die ons weer naar Holten zou brengen. Dolf Jansen liep ook mee.

Ik sluit af met het onderwerp 'hartloopboeken'. Er is veel geschreven over hardlopen, van trainingsboeken tot romans, waarvan ik er drie kort zal noemen. Zelf vind ik de moeite waard "Ik ren, dus ik ben", geschreven door Pieter Jouke. Dit is een bundeling van verhalen, van onder andere Ronald Giphart, Art Roijackers, Bram Bakker en natuurlijk Dolf Jansen. "Eens een hardloper" van John Parken gaat over de marathonloper Quinten Cassidy, die met andere atleten traint. Iedereen studeert in Florida, het boek speelt zich af in 1978. Ten slotte mijn favoriet "Waarover ik praat als ik over hardlopen praat" van Haruki Murakami. Het gaat over zijn hardloopbelevissen, zijn reizen en zijn voorbereiding op de marathon van New York.

Murakami is een boeiende schrijver die een mooie schrijfstijl heeft.

Het is de moeite waard om deze boeken eens te lezen. Als je ze niet wilt aanschaffen, dan kun je daarvoor altijd terecht in de bibliotheek. De bibliotheek Hof van Twente en Hengelo biedt nu een lidmaatschap aan voor € 4,00 per maand.

Hardlopen en lezen, een mooie combinatie.

Groeten van Bianka Kant



Happen en Trappen met de Kariboe Fiets Club

De KFC, opgericht zo'n 8 jaar geleden door Hanneke Donkers, bedoeld voor de Kariboe kneuzen. Inmiddels uitgegroeid tot een (h)echte fietsclub zonder kneuzen. Onder leiding van Hanneke fietsen wij wekelijks zo'n 30 km. Eenmaal per jaar fietsen wij een hele dag voor de gezelligheid. Zo ook zaterdag 19 september. Hiervan een kort verslag. Riki en Wynanda hadden de dag georganiseerd. We vertrokken vanaf de Kloosterlaan met 2 heren en 13 dames.



We fietsten langs de Regge richting Ypelo waar wij onze eerste stop hadden. Hier werden wij verrast op koffie met appelgebak. Dit werd ons aangeboden door Riki, dit omdat zij het al 50 jaar met dezelfde man doet. Hierna ging de tocht verder naar het Wierdense veld waar wij aan de lunch gingen. Hier stond Gerrit (van Riki) overheerlijke pannenkoeken te bakken.



Vervolgens gingen we via Hulsen en Nijverdal naar Rijssen waar we bij de Pelmolten een drankpost hadden. Vooral de wijn bleek goed in de smaak te vallen.

De laatste etappe naar Goor moest nog 2 maal gestopt worden omdat de dames het warm kregen en een rood kleurtje (en dat kwam niet van het fietsen). Tot slot hebben we heerlijk gedineerd bij de aole putte. Al met al een fantastische dag en een pluim voor de organisatie.

Johan



Uitnodiging tweede kerstdag

Hierbij nodigen wij alle Kariboes en hun familie uit om de 45^e verjaardag van de Kariboes te vieren met een loopje / wandeling en een gezellige nazit met een hapje en een drankje.

Vertrek per auto naar een onbekende bestemming

26 December 9.30 uur vanaf de parkeerplaats bij
DE OLIPHANT IRISSTRAAT 2
GOOR



Fietstocht met z'n vijven

Eens per maand is ons lange afstands hardloopclubje nu een wandelclubje. Begin september ontstond het idee om een zondag te gaan fietsen. Echt een lange afstand. De koe bij de horens gevat en de zondag erop zou het al gebeuren, de vijfsterren route. Gerdie, Thea, Janet en Mathilde vervoegde zich met fiets (al vanuit Goor) bij Anja om vanaf hier te starten. Nu stond er die dag een keiharde oostenwind waar de vier dames al kennis mee hadden gemaakt. Het plan van de vijfsterrenroute werd gewijzigd. We zetten koers richting Oldenzaal, om zo het eerste deel van de dag de wind tegen te hebben. Als het dan een beetje moeizamer gaat hebben we in ieder geval later op de dag de wind in de rug. Eerst maar eens Hengelo door en dan op zoek naar een knooppuntenbord. Deze al snel gevonden en de keus werd gemaakt: richting Hulsbeek en daar opnieuw kijken. We fietsten nog een beetje door het bos en dat scheelde aanmerkelijk met de wind. Bij het Hulsbeek aangekomen moest er een bankje worden gevonden. Het liefst: in de zon, uit de wind, aan het water, achter het glas. Meer wensen waren er niet. En deze wensen werden ook nog eens realiteit als je uit de wind en achter glas achterwege laat. Koffie en broodjes, cake, en snoep alles kwam uit de tassen. Warm was het niet (eigenlijk behoorlijk koud) maar toen kwam Thea's fles op tafel. Daar werden we lekker warm van. Vervolgens de nodige knooppunten verzameld en de route werd vervolgd. De eerste kilometer was het even wennen met de warmte in de benen. Maar wat een schitterende omgeving daar rondom het Hulsbeek. Daarna werd koers gezet richting Saasveld en Weerselo en natuurlijk onderweg eerst weer een stop. Mathilde was de aangever van de stops. Een mooie picknick bank rondom een boom en de 43 van Janet kwam uit de tas.

Samen met de studenhaver van Gerdie kwamen we weer op adem om het volgende stuk traject af te leggen.



Maar we hadden redelijk de wind in de rug, de handschoenen echter konden nog steeds niet in de fietstas. Ondanks de Creme de Cassis en de 43 bleven

we koude handen houden. Ja, als we de rest van de inhoud van de fietstassen ook op tafel hadden gezet, hadden we het weken niet meer koud gekregen, maar we moesten nog een heel eind weer richting huis. In Albergen wist Thea een adres waar je goed soep kon eten. Alleen wist ze niet waar het adres was dus we hebben Albergen meerdere malen doorkruist. Maar eens temeer blijkt dat de Kariboes niet voor een gat te vangen zijn en ook dit adres werd gevonden. Door soep of tosti gesterkt begonnen we aan de terugtocht. Via Zenderen naar Azelo om dan via de Deldeneresch richting Zeldam en Goor te fietsen. Echter voor de afslag naar de Deldeneresch volgde weer beraad. We moesten wel door Delden want daar is Anne's ijssalon. En een fietstocht zonder afsluitend ijs is niet mogelijk. Zelfs niet MET handschoenen. Dus koers naar Anne, waar de grootste softijs nog even z'n weg vond. Met nootjes!!



Daarna een sightseeing door Delden met Mathilde aan het hoofd en dan richting Goor. Ondergetekende is tot over de brug meegefietst en vervolgens weer koers gezet richting huis. Tegen de wind in. Viel dat even tegen. Maar het was ondanks de harde wind en het koude weer een gezellige fietsdag.

Anja Assink

Kerstrecept

Varkenshaas met paddenstoelenroomsaus

Deze Hollandse klassieker verdient een zelfgemaakte saus. Altijd-goed-recept.

Ingrediënten

100 g varkenshaas, 1 el bloem, 1 sjalot, 150 g paddenstoelenmelange (schaaltje), 30 g boter 200 ml paddenstoelenbouillon (van tablet), 60 ml slagroom (bekertje 125 ml)

Bereiden

1. Vouw het dunne gedeelte van de varkenshaas dubbel zodat deze overal ongeveer even dik is en zet vast met een cocktailprikker. Bestrooi het vlees met peper en zout en wentel door de bloem.
2. Snipper sjalot fijn. Snijd de paddenstoelen in plakjes. Verhit helft van boter in een koekenpan. Bak de paddenstoelen met de sjalot op middelhoog vuur in 8 min. gaar en goudbruin.
3. Voeg bouillon toe en laat 5 min. inkoken. Voeg slagroom toe en laat ca. 8 min. op middelhoog vuur koken tot saus gebonden is. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit rest van de boter in een koekenpan en bak het vlees op middelhoog vuur in 4 min. rondom bruin. Zet het vuur laag en bak de varkenshaas in nog 8 min. gaar. Keer regelmatig. Zet het vuur uit en laat de varkenshaas nog 5 min., afgedekt met aluminiumfolie, rusten. Snijd de varkenshaas in plakken en schep de saus eraan.

Combinatietip:

Het vlees smaakt lekker met gebakken aardappelen. Je kunt er bijvoorbeeld een groene salade bij serveren.

De Redactie wenst alle Kariboes fijne feestdagen en een sportief 2016

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

