

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

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

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor

Kopij inleveren voor de **1e van de maanden maart, juni, september en december**, bij voorkeur via e-mail **alicebomers@gmail.com** o.v.v. kopij Lange Adem .

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Joke Huuskes tel. 271704

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 363663

Leden

Theo Huistede tel. 271943
Ilse Nol tel. 06-20788197
Monique Dekker tel. 06-81906937
Joop Schreuder tel. 06-15895151

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

Lange Adem 2016, jaargang 39 nr. 2

Vrouwen in de sport.....

De halve marathon van Diepenheim de zogeheten Kastelenloop zit er op. Na een lange voorbereiding op de woensdagavond onder leiding van Theo en Leo was het op 24 april dan zover. Op Alice na stond iedereen van de groep aan de start, Alice had op het laatst last gekregen van haar knie. Jammer want zij had al getraind tot ongeveer 20 km. Kirsten F. had na vorig jaar nog iets recht te zetten. Toen moest zij na 19 km opgeven en eindigde de dag in het ziekenhuis van Almelo. Iedereen heeft uiteindelijk de finish gehaald, Kirsten zonder problemen, Heidi moest even doorbijten, de Siamese tweeling uit Markelo, Wendy en Berien natuurlijk in de zelfde tijd, Wendy (Deep'n) binnen de twee uur en zus Ilonka net boven de twee uur.

De vrouwen hadden de overhand in de woensdagavondgroep, iets dat ook op andere momenten het geval is. Laatst was ondergetekende de enige man bij de zaterdagochtendsessie. Goedemorgen dames, oja en jij natuurlijk ook, zei iemand.

Het vrouwelijk smaldeel is wat trouwer en vindt het sociale belangrijker, je ziet dat zij vaak met vriendinnen of zussen komen.

Laatst stond er een artikel in de krant over vrouwenruns. De titel was: "Vrouwen lopen hard, maar met prosecco na afloop. Fit en vitaal worden is voor velen belangrijker dan de tijd. Je kunt daarin ook overdrijven las ik. Jet, dochter van Matthijs van Nieuwenkerk schreef over zichzelf "ook ik was een obsessieve fitgirl". Heel veel lopen en fitnessen en daarbij heel fanatiek bezig zijn met gezonde voeding, met als gevolg dat het sociale leven er onder moet lijden. Evenals anorexia is dit doorschieten vooral een vrouwenprobleem. Gelukkig komt dit bij een minderheid voor. Rokjesdagloop in Amsterdam, Marikenloop in Nijmegen en de Twentse Vrouwenloop, is vaak een leuk uitje met vriendinnen. Vraag: waarom is het lopen zonder mannen blijkbaar in trek. Worden vrouwen onder het lopen plots in heur achterwerk geknepen, lopen mannen kwijlend langs een strakke blonde deerne, of is er ongepast taalgebruik die haar loopritme verstoort? Volgens mij valt dat allemaal wel mee, ook de manlijke lopers zijn in het algemeen brave mensen. Nee het is vooral de gezelligheid. Leuk gekleed beginnen met een warming-up door een hippe fitness-girl of yogalerares. Shoppen, beauty-zaken en proeverijen horen ook bij Lady-runs.

Waarom worden er geen vrouwenvrije loopjes georganiseerd?? Ik zou het niet weten, wie van de lezers heeft hier een antwoord op, laat het de Lange Adem weten!

Hoe zit het met andere vrouwensporten. Soms wordt daar nogal negatief over gesproken, met name natuurlijk door mannen. Toch valt het soms niet te ontkennen dat er vrouw-vriendelijke en – onvriendelijke sporten zijn, dit geldt trouwens ook voor de man.

Volleyballen, handballen, turnen, zwemmen, hardlopen en nog veel meer zie ik vrouwen liever doen dan bijvoorbeeld voetballen of boksen. Voor dat ik word bedolven onder allerlei shit zal ik dat toelichten. Vrouwenvoetbal zeker als breedte-sport staat nog in de kinderschoenen het moet zich nog echt ontwikkelen, het aanpassen van spelregels en afmetingen van het veld zou daarbij kunnen helpen deze sport aan de vrouw aan te passen. Over boksen, heel simpel, bij mannen is het vaak niet om aan te zien, kwijl, bloed, opgezwollen gezicht, dat wens je niemand toe, zeker niet bij dames.

Terug naar onze sport, hardlopen bij de Kariboes. Ook nu weer een vraag aan de lezers en lezeressen: **Wat moet er gedaan worden om meer mannen bij de Kariboes te krijgen.** Ik heb enige suggesties.

Een vrouwenquotum instellen, een soort “minder, minder” maar dan voor vrouwen.

Bij verjaardagen na afloop niet alleen koffie en koek, maar ook bier en bitterballen.

Verbod op het uitwisselen van recepten en geroddel tijdens het lopen of onderling knuffelen.

Geen opmerkingen maken over de kleding van de hardloper(m).

Doe aan manwerving, ga opzoek in de familie, chanteer man of vriend eventueel met verbanning naar de sofa of een week lang bruine bonen, om deze maar over te halen tot lopen.

Als laatste, de zomerfeesten komen er aan, etaleer je charmes in de feesttent en vertel dat die bierbuik wel een beetje lopen moet hebben.

Groeten, en voor zover aan de orde, fijn zomerfeest of schoolfeest en geniet van je vakantie.

Ko



Nieuws vanuit de Contactcommissie

De zomer en de zomervakantie komen er aan, maar nu eerst nieuws van de Contactcommissie.

Contactcommissie

Binnen de CC heeft een wisseling plaatsgevonden. Joke heeft de voorzittershamer overgedragen aan Theo Huistede. Tijdens de fietstocht/BBQ heeft zij daar reeds melding van gemaakt.

Door haar drukke werkzaamheden bij Univé en wijziging van haar functie met daarbijbehorende opleidingen kwam en komt zij in tijdnood en schiet het trimmen er bij in. Belangrijk vindt zij dat je als voorzitter goede feeling moet hebben met de trimmers om te ervaren, te proeven wat er onder de leden leeft.

Dat dat niet lukt gaf haar een onprettig, onbehaaglijk gevoel. Het voorzitterschap vond zij een mooie taak, maar niet meer te combineren met haar werk.

Tijdens de CC-vergadering van 11 mei is er besloten dat Theo het voorzitterschap op zich neemt en Joke als lid aanblijft.

Bootcamp

Door de geringe deelname aan de Fun Run de afgelopen jaren is besloten dit jaar geen Fun Run te houden. Daarvoor in de plaats is op zaterdag 2 april, op camping Monte Bello, een bootcamp georganiseerd. De sessie werd geleid door Anne Oplaat. Er waren 45 deelnemers. Moet bij gezegd worden: de dames waren ruim in de meerderheid. Het was echt wel iets anders dan hardlopen, alle spieren kwamen aan bod. Voor velen een nieuwe ervaring. Na afloop kon, onder het genot van een kop koffie en broodje, nog nagebabbeld worden over de verrichte prestaties. Een zeer geslaagde morgen.

Fietstocht

Er was weer een mooie tocht uitgezet door Gerrie Hoek en Henk Veehof. Omdat trimgroep Kariboes 45 jaar bestaat werd deze, dit jaar, afgesloten met een bbq bij de Pot in Markelo.

Er was een grote deelname. 95 fietsers, waaronder 4 kinderen en 31 BBQ'ers; totaal 126 personen.

Zie verder in LA een uitgebreider verslag.

Reanimatiecursus

Op 8 en 13 juni heeft Albert Buursink de reanimatiecursus verzorgd. 20 cursisten hebben aan de herhalingscursus deelgenomen en hun kennis is weer up to date gebracht. De coördinatie was in handen van Monique Lankhorst en Ilse Nol.

Kariboeswandeltocht

Het is nog lang niet zo ver, maar toch, de wandeltocht is zondag 16 oktober.

Er komt een mooie sportieve tijd aan: Europese kampioenschappen voetbal in Frankrijk, hoewel Holland niet meedoet toch wel interessant. De Olympische spelen in Brazilië; halen we de voorspelde 29 medailles binnen en de Tour de France. Dus veel topsportvertier in de zomer.

Maar een andere happening die bij velen vet op de kalender staat: het School- en volksfeest. Menig Kariboes kijkt uit naar deze jaarlijkse gebeurtenis en zij zullen weer goed vertegenwoordigd zijn op het borreluurtje. Het feest waar velen het hele jaar naar toelevan en dan uit hun dak gaan en weer anderen genieten alleen van de optocht. Na het feest zullen er mensen zijn die zich een beetje ouder en armer voelen.

Voor velen nog veel belangrijker de vakantie, die een ieder zijn op eigen wijze zal invullen.
Voor iedereen veel plezier en heel fijne vakantie.

Namens de Contactcommissie,
Jan Denneboom.

Een gewone eerste pinksterdag van 2016

De pinkster-weersvoorspellingen waren weliswaar de slechtste sinds ongeveer 100 jaar, maar het regende niet eens. Jantien had weekenddienst, dus ik ging alleen. Tot mijn verbazing was er niemand op de hoek van de Coornhert/Bijnsstraat. Ook geen geparkeerde fietsen of auto's van lopers bij deze hoek te bekennen. Het was wel precies 08:30... Maar wat zie ik: Jan W. komt aanlopen. Leuk, kunnen we toch een loopgroep vormen. De vermoeiende rekoefeningen werden lekker overgeslagen. De route werd uitgelegd door Jan: stukje over fietspad, dwars over de noordelijke Herikberg, over de Hulpe en via de zuidelijke Herikerberg weer terug. Simpel en duidelijk. We hebben een mooie 10 km volbracht, met prima loopweer!

Eelco Rem
////

Noot van de redactie:

*Op de zondagen dat de Run for Fun groep in Holten traint, zullen we zullen zorgen voor een nooddrantsoen koffie, dat achter het bankje op de hoek van de Bijnsstraat / Coornhertstraat wordt neergezet.
Verdere informatie www.kariboes.nl /////*

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (57)

'het roer mot umme' beste leu 'de deerntjes denkt dat ons hoes ne hotel is', daor mot verandering in kom'n'! De deerntjes vindt het vanzelfsprekend, dat alles wordt an gedrag'n, ze hoeft neet nao te denk'n wat d'er e gegeten mot word'n, 't steet allmaol klaor, ze hoeft maor an te schoev'n. Lekker makkeluk. En as 't neet lekker is, dan schoeft ze 't bord naor achter'n n zegt ze 'dat mot ik neet'. Ze trekt d'er ne zoer gezichte bi'j as of 't vergif is. Dan zeg ik 'et'n ie, in Afrika doot ze d'er ne moord veur, verwend'n sik!

'As 't oe neet lust, dan laot 't oe maor staon.' zegt mooder. Maor ja, as mooder d'er zelf met hen töt, dan köi'j ok dat soort reacties verwacht'n. Kiek, de deerntjes maakt daor dankbaar misbroek van. Ik wil ze 't leefst strak an pakk'n. Hetzelfde geet het met de kleren, ze trekt zich daags wal dree, veer keer umme, ze hebt nog geen paar uur de bokse an e had, shirt of kleedje, of ze smiet 't bi'j de wasse. Mooder wast 't wal, ze denkt d'er eenvoudig neet bi'j nao. Daor arger ik mien kapot an. Nog zo iets... Ze zit bi'j de televisie of achter de computer. Ie wet wal, ze volgt ne serie en geliektiedig wilt ze iets te smikkel'n hebb'n. Ne zak chips op de schoot, waarbi'j telkens een hand in den zak geet um 't volgende stukje chips oet te graai'jen. Maor veur 't zo wiet is, heb ze de hele kökk'n al op kop e zet, alle kast'n en lades los e trokkene.

Mooder wet neet meer waar ze 't mot verstopp'n, 't is net of ze d'er ne antenne veur hebt.

Ik vind 't noo mooi e wes, 't roer mot umme. Ze mot op eig'n bene ler'n staon. Kan waen dat ze dan tot inzicht komt. Dus heb ik beslot'n 't vanaovond an taofel an de orde stell'n.

Enfin, 't spul zit an taofel en ik vrög andacht veur een belangrijk onderwerp, dat mien nao an 't hart ligt. 'Van waar deze veurname aankondiging?' vrög 't oldste deerntje nietsvermoedend. 'Nao, 't zit zo' begon ik veurzichtig, 'jullie bunt op ne leeftied e kommene dai'j meer zelfstandigheid an könt.' Ik vond dat ik 't positief mos benaderen. De deerntjes keken mien verwonderd an, ze war'n dat van mien neet gewend. Geliektiedig kek'n ze mien ok argwanend an, d'er zit vast en zeker 'n bepaalde boodschap achter. Dat laatste veulden ze good an. Ik vind dat jullie oe eens mot gaon oriënteren um op kamers te gaon won'n. Het wordt zo langzamerhand tied om oe eig'n verantwoordelijkheid te nem'n. Het bedje thoes staet altied gespreid en ai'j het neet redt, köi'j altied weer thoes kommn. Ik wil dat jullie beiden daor wark van maakt. Mooder keek mien verbaasd an, want ze wist nergens van, ik had dat neet met heur aoverlegd.

Ik had zo'n veurgeveul dat ze d'er wel eens anders aover kon denken, daaromme was mien tactiek eur te overrompeln. 'Ie aovervalt ons met dit veurstel.' De deerntjes bunt mien echt neet tot last, ik vind het wal gezellig dat ze thoes bunt.' reageerde ze verontwaardigd. 'Vader, hoe köi'j dat no zegg'n?' De reacties blev'n neet oet. 'Bovendien' sloot het jongste deerntje zich bie moeder an, 'blijven jongeren langer thuis wonen, omdat studiebeurzen zijn afgeschaft, 't thuis wonen goedkoper is, wij thuis meer onszelf kunnen zijn, ouders en kinderen meer gelijkwaardig met elkaar omgaan.' 'Wie hef oe dat wies e maakt' vrög ik subiet. 'Dat heeft onderzoek uitgewezen en kijk maar om je heen, wij zijn niet de enigen die nog thuis wonen?' 'en hoe vake kump 't neet veur dat ze weer thoes komt te wonen omdat ze oet mekare bunt e gaone' voegde 't oldste deerntje eran too. 'Dat ouders en kinderen meer gelijkwaardig met elkaar umme gaot, zee ik meer as ne naadeel. Ik hebbe meestal 't geveul dat ik d'er bi'j in woon. Ik mot altied opboksen tegen jullie vrouwleu en daar wil ik wal ne kere van af. Zo, noo wet jullie hoo ik d'er aover denke, deurum is 'good dat jullie op eig'n bene gaot staon.' 'Ach vader' repen beide deerntjes tegelieke, en ze stond'n op en slaogen 'n arm um mien hen, 't oldste deerntje begon mien deur de heure te strieken en beschuitjes te geven, terwijl ze smeigeld'n : 'Oh wat heeft 't onze vader 't zwaar in ons vrouwenhuis, moet je zo hard vechten om je gezag te laten gelden, 't valt ook niet mee om erkenning te krijgen?' Moeder kon het lachen niet bedwingen en schaterde 't uit. 'Kiek' jullie holt mekare altied de hand boven de kop, dan heb ik toch niks meer in te breng'n?' protesteerde ik. 'Dat ligt an oe zelf' zei 't oldste deerntje 'Ie hebt aoveral ne mening oaover en ie wilt altied geliek hebb'n en de baas spöl'n, dan vraag ie um tegengas en dat krieg dan ok van ons.' Zo 't hoge woord is d'er oet. D'er veel ne stilte an taofel en gin mense zei meer wat. Ook moeder neet. Ze zat as gewoonlijk tuss'n twee vuren in , maor ze was 't helemaal neet met mien eens. 'Ik kan de deerntjes neet miss'n 'zei ze ' daar heb ik al dat wark d'er geerne veur aover. Ze zit mien nog niks in de weg. 'Jao' beste leu, 'Ai'j denkt dat 't pleit 'ewonn'n hebt, dan trek ie an 't kortste end. Ik heb neet de illusie dat bi'j ons 't roer wordt umme 'gooid, doorveur woon ik d'er maor bi'j in.'

Gait



Bootcamp

Leuk! We hoorden dat Anne Oplaat ook een keer 'de Kariboes' een lesje bootcamp komt geven. Wij hebben er in ieder geval zin in en we zijn niet de enigste. Zo'n 70 man (voornamelijk vrouwen) staan te wachten op wat komen gaat. Veel over gehoord maar wat we precies gaan doen weten de meesten niet. De zon schijnt en dat is mooi meegenomen voor sporten in de buitenlucht. Als iedereen aanwezig is gaan we beginnen! We beginnen met een paar rondjes warming up. Knie heffen, opdrukken, sprintjes trekken....het begint al goed. Dat je hier een goede conditie voor nodig hebt is geen overbodige luxe. De extra jasjes worden al snel uitgedaan en het zweten kan beginnen. Vervolgens werkten we 8 onderdelen af in groepjes van 8 a 9 personen. Boxen, squads, opdrukken en vervolgens een sprong, estafette met gewichten, kicks tegen de boxzak, dribbelen over de touwladder. Pff...best zwaar allemaal.

Na afloop werd het harde werken beloond met heerlijke broodjes en koffie/thee in de kantine van Monte Bello. Goed georganiseerd en voor herhaling vatbaar! Bedankt Kariboes

Groetjes Janiek en Sabine





Deelnemers Bootcamp april 2016

Eendje (1961)

Eendje, ga je mee?

Wat doen?

En waar?

Wel, hier en daar, ver weg van het gesnater

De zon zien ondergaan in het water

Eendje ga je mee?

En dan?

Dansen met z'n twee

Waarom?

Doe niet zo dom! Gewoon omdat wij twee..

Gewoon... Ach ga toch mee!

Eendje ga je mee?

Nee, ik ken dat. Dansen met z'n twee.

Zwemmen met z'n twee. En dan vraag jij:

"Wat dacht je van rusten in het riet?"

Nee hoor, zo eentje ben ik niet

Jaap Fischer

Zomertips voor hardlopers!

Heb je even.....

Masseer deze zomer eens wat vaker je voeten.

Hierdoor ontspannen je voetspieren en herstel je sneller van een zware training.

Ben je niet tevreden over je eigen hoefsmidkunsten?

Breng eens een bezoekje aan de pedicure. Je kunt er vervelende klachten mee voorkomen zoals likdoorns, ingegroeide nagels en pijnlijk eeltplekken.

Een voetenbadje doet wonderen, doe dat eenmaal per week. Het is aan te raden om in de zomer koud water te gebruiken en in de winter lauwwarm water. Gebruik bij voorkeur een badbruistablet of voetenolie (bron Gezondheidsnet).

De clinic...

Vorig jaar heb ik meegedaan aan de 5 kilometer clinic van de Kariboes. Van jongs af aan heb ik gesport (handbal, tennis, sportschool), maar het hardlopen kwam nooit echt van de grond. Voordat we kinderen hadden heb ik een poging gewaagd bij de clinic van Marti ten Kate, maar door zwangerschap heb ik deze clinic toen niet afgemaakt. Tussendoor nog weleens voor mezelf gelopen, maar echt lekker liep ik niet. Ik hoorde mensen soms praten over het verslavende effect van hardlopen en het euforische gevoel, maar helaas had ik dat gevoel nooit beleefd. En TOEN was daar de Kariboes clinic onder begeleiding van heel enthousiaste en motiverende mensen. De opbouw was goed, de groep gezellig en in oktober hebben we dit mooi afgesloten met de Huttenkloasloop in Oldenzaal. Voor mij was het toen ook duidelijk dat ik door wilde gaan met hardlopen. Dat werd de maandagavondgroep en hier loop ik nu met veel plezier. Het is een gezellige groep en ook zorgt deze groep ervoor dat je jezelf kunt blijven uitdagen om net weer iets verder of harder te lopen. Het lopen met de groep vind ik leuk, omdat ik nu op (nieuwe) plekken kom waar ik alleen niet loop. Ik kom oorspronkelijk niet uit Goor (maar uit Haaksbergen). Mijn man is wel geboren en getogen in Goor en dan is het best leuk dat ik een keer een mooi nieuw plekje kan laten zien (zoals het verborgen heideveldje, bedankt Lies ;) Naast de mooie routes geeft de groep ook veel gezellige afleiding tijdens het lopen. En dat merk ik wanneer ik alleen loop, want dan loopt het toch vaak allemaal net wat minder soepel. Ik ben daarom blij met het lopen in de groep. En naast ons gezin met vier jonge jongens en mijn baan in het onderwijs, is het hardlopen een goede manier om even het hoofd leeg te maken en nieuwe/andere energie op te doen. Ik ben blij met de Kariboes en wil langs deze weg dan ook alle vrijwilligers/begeleiders bedanken voor hun inzet, echt super!

Groeten Marieke Waanders



Zomer 2016

Kastelenloop 2016

Sinds het begin in 2014 van de kastelenloop in Diepenheim doen steeds meer deelnemers van de Kariboes aan mee. In 2015 o.l.v. Wim Welberg, Theo Huistede en onze altijd vaste begeleider op de fiets, Leo, zijn we met ongeveer 10 deelnemers begonnen aan de gezamenlijke trainingen.

Vanwege het enthousiasme van de deelnemers zijn we in oktober 2015 ook weer begonnen met de lange duurlopen op de woensdagavonden tot de Kastelenloop in april 2016. We zijn begonnen met 18 à 20 personen en we hadden afgesproken dat we als groep bij elkaar wilden blijven door een tempo aan te houden van 8 km/uur. Leo ging iedere woensdag mee als begeleider en hield de groep bij elkaar en zorgde altijd dat de laatsten ook goed konden finishen. Theo had iedere week een andere route uitgestippeld en we begonnen met een afstand van 8 km op de eerste avond en zo steeds verder uitbouwend met 1 à 2 km. In de 4^{de}, 8^{ste}, 12^{de}, 16^{de} en 20^{ste} week gingen we steeds weer een paar km terug om dan de volgende cyclus van 4 weken te doen. Dit schema heeft als voordeel dat de lopers wennen aan de lange afstanden en dat we geen blessures op zouden lopen, wat ook redelijk goed ging, op een paar afvallers na.



Training

De deelname bleef iedere week constant op 16 à 18 personen. Ook de gehele winter was de opkomst groot, wat mede kwam door de gezelligheid en het plezier in het lopen. In oktober sloten zelfs 2 dames uit Markelo aan, die ook graag onder begeleiding een halve marathon wilden volbrengen. Deze dames zijn nu zelfs lid geworden van de kariboes. Na de laatste trainingsavond op 20 april was iedereen er klaar voor. Op 24 april 2016 was de grote dag van de Kastelenloop, iedereen kwam vol goede moed en goed voorbereid aan de start, de één wel wat meer gespannen dan de ander.

We hebben eerst een gezamenlijke foto gemaakt in de sporthal. Daar in de hal waren nog meer kariboes, die individueel of met zijn drieën de halve marathon liepen.



Deelnemers Kastelenloop

Na het startschot ging iedereen op zijn/haar eigen tempo over de 3 mooie routes (rondes) die waren uitgezet in het buitengebied van Diepenheim, waarbij we na elke ronde in het centrum weer werden aangemoedigd door een groot aantal kariboes-supporters en familie leden.

Leo fietste zoals gewoonlijk op de routes om de deelnemende Kariboes aan te moedigen of nieuwe moed in te spreken als ze het moeilijk hadden. Alle kariboes leden kwamen moe maar voldaan over de finish met als motto: 'meedoen is leuker dan winnen'.

Na afloop zijn we nog met een aantal naar een cafeetje geweest om alle mooie verhalen nog eens door te nemen, een week later zijn we nog met alle deelnemers naar de Loep geweest in Markelo om onder genot van een hapje en drankje nog weer terug te kijken op een mooie geslaagde kastelenloop 2016. We zijn met zijn allen over eens dat we dit volgend jaar zeker weer gaan doen en dan hopelijk met een grotere groep of zelfs met twee groepen.

Theo Huistede



Op pad met

Marieke Reinderink (42 jr.)

'Kan het een beetje vroeger' vraagt Marieke 'Ik heb veel te doen, vanmiddag moet ik naar de puppy-cursus.' Nog voor 9.30 uur rijden wij richting het Finspark aan de voet van de Herikerberg. 'Nu rijden we terug naar ons tijdelijk verblijf op het Finspark.



Daar wonen wij tot eind juni, dan is het verhuurd aan vakantiegangers. In die tussentijd proberen we de schuur enigszins bewoonbaar te maken aan de Holtdijk naast ons huis dat op 10 mei jl. is afgebrand.'

Marieke, waarom gaan we hier op pad? We lopen met de Kariboes heel veel aan de andere kant van de Markelose weg, maar ik vind deze kant van de Herikerberg zeker zo mooi. Nu is het de mooiste tijd



van het jaar en zie je het mooie jonge groene blad aan de bomen? Marieke loopt te glunderen en kijkt mij aan of ik wel overtuigd ben van haar mening. Wij lopen hier veel met de hond, je kan er eindeloos dwalen over kronkelende bospaden, je ziet telkens nieuwe dingen. Tijdens het wandelen maken we plannen over hoe we het straks willen hebben in ons nieuwe huis. Dat wordt compleet nieuw opgetrokken, zelfs de kelder wordt uit de grond gehaald. Straks willen we alle sporen van de brand uitgewist hebben.

Nu we straks er tijdelijk naast wonen kunnen we de sloop, de voorbereidingen en de nieuwbouw zelf van dicht bij meemaken. Het is de beste mogelijkheid om die heftige gebeurtenis te verwerken. Dat heeft zo'n impact, moet je je voorstellen in twee uur tijd is alles weg. Geluk bij een ongeluk is onze inboedel niet verbrand, anders waren we al onze spullen en foto's en ook kwijt geweest. We hadden net twee weken ervoor de sleutel gekregen en in het weekend er met de hele familie gewerkt. Het was heerlijk weer, we konden buiten eten, drinken en genieten van het vele groen om het huis en 't wijdsde landschap. Het is nu een kwestie van de verzekeringsmaatschappijen, die moeten het maar onderling uitvechten. We hopen in oktober aan het bouwen te zijn.



Intussen hebben we al heel wat kronkelende paden gehad, de Hil, de Schietbaan, langs het donkere pad (dat door 't kappen van de bomen zelfs nu 'n lichtend pad genoemd mag worden). **Marieke, vertel eens iets meer over wie je bent?** Ik ben geboren in Hengelo, toen ik een jaar oud was verhuisden wij naar Goor. Mijn vader is een Gorenaar en dat blijft trekken. Hij heet Dick Textor, hij zat in de metaal, was lasser en naar ik mij heb laten vertellen was hij een goede vakman. Hij was daarnaast voorzitter en jarenlang boegbeeld van het NIVON. Het NIVON houdt zich o.a. bezig met natuureducatie, natuurbehoud, natuuronderhoud en mijn vader was natuurlijk zelf ook een vogelaar. De liefde voor flora en fauna is ons van kinds af aan bijgebracht. Ik leerde bloemen en planten determineren, vogels herkennen. Mijn vader Dick was een vrolijke, blije, optimistische en positieve man. Hij deed veel met ons samen, ravotten en met verjaardagen pannenkoeken bakken etc. Mijn moeder heet Truus en zij komt uit Almelo. Haar ouders hadden een SPAR-winkel. Ze moesten hard werken om het hoofd boven water te houden, ook mijn moeder werkte mee in de winkel. Zij had graag willen studeren, dat zat er wegens omstandigheden niet in. Toen mijn vader 42 jaar oud was sloeg het noodlot

toe. Hij kreeg bij tuinwerkzaamheden een zware hersenbloeding. Dat was in 1986. Hij heeft er blijvend letsel aan overgehouden. Hij is deels verlamd, heeft afasie (hij kan niet praten, lezen en schrijven, maar begrijpt alles wel) en is op intensieve hulp en zorg aangewezen. Ik zelf was 13 jaar oud en mijn broer Bart-Jan was 11 jaar toen dit gebeurde. Mijn moeder kwam er alleen voor te staan. Ik heb veel respect voor de wijze hoe ze dat heeft gedaan. Met twee jonge kinderen aan het begin van de pubertijd. Een lange periode van op en neer reizen naar Enschede volgt (eerst het ZGT, daarna een langdurig revalidatietraject in het Roessingh). Na meer dan een jaar kwam mijn vader weer thuis. Je kan je voorstellen dat de situatie thuis ineens heel anders was. Mijn vader nu en zoals hij vroeger was, is een wereld van verschil. Mijn moeder heeft zichzelf helemaal weg gecijferd en zich geheel en al opgeofferd voor mijn vader. Zij zijn beiden echt 'n voorbeeld voor mij. Ik maak mij wel zorgen of zij het allemaal kan blijven bolwerken. De zorgbehoefte van mijn vader wordt groter. Hij gaat nu twee dagen per week naar een soort dagopvang, dat geeft wel wat verlichting, maar hij wordt kwetsbaar en heeft weinig weerstand. Als je dit als kind meemaakt heeft dat een grote impact.



Natuurlijk moest ik meehelpen ons gezin draaiende te houden, tijd om te puberen was er niet bij. **Hoe ging het dan op school?** Dat is ook best een heftig verhaal. Toen het met mijn vader gebeurde zat ik in het eerste jaar van het voortgezet onderwijs in Goor op het Thomas Ainsworthschool. Ik werd gepest en dat nam steeds heftiger vormen aan. Ik werd getreiterd, buitengesloten en werd er doodongelukkig van. Ik was onzeker en angstig. Het deed mij veel pijn. De school pakte dat niet goed op. Mijn moeder heeft besloten mij naar Delden te laten gaan, de Biologische School. Die school was kleiner, veiliger en persoonlijker. Ze hebben mij er geweldig goed opgevangen, ik bloeide op, ging in mijzelf geloven, kreeg meer zelfvertrouwen en mocht zijn wie ik was. Mijn moeder was mijn voorbeeld en ik wilde agogisch werk gaan doen en ging na de Biologische School naar Borne.

Ook een fijne school. Ik liep stage op 't Iem'nschoer in Hengelo. Een school voor kinderen en jongeren met beperkingen. Na MDGO-agogisch werk ben ik naar Saxion gegaan en heb de opleiding SPH gedaan. SPH staat voor Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Het derde jaar stage heb ik op het Roessingh gedaan. Dat was mijn ding, het klikte van alle kanten, ook de doelgroep sprak mij aan. Ik was 21 jaar oud toen ik mijn diploma SPH haalde. Het leren kwam mij niet bepaald aanwaaien. Ik moest er hard voor werken, maar het lukte me toch met veel motivatie en inzet mijn diploma's te behalen. Na het afstuderen heb ik gesolliciteerd naar een baan bij "De Eik" in Oldenzaal. Dat is een instelling voor jongeren die specialistische zorg nodig hebben o.a. asperger en een verstandelijke beperking(en). Toch wilde ik na een paar jaar een wat andere doelgroep. Toen mijn oom mij wees op een vacature in de Tubantia bij 't Roessingh, waar ik eerder stage had gelopen, was de beslissing snel genomen. Ik zou hoe dan ook die baan krijgen. Gelukkig was de gevoel wederzijds en werd op mijn 25ste jaar daar aangesteld. Het is een afdeling voor jongeren van 12 tot 21 jaar die last hebben van chronische vermoeidheid en pijnen en NAH, dat zijn niet aangeboren hersenaandoeningen veelal ten gevolge van (verkeers)ongelukken. Ik werk er nu alweer ruim 17 jaar en het bevalt mij goed. Ik werk er drie dagen per week. Dat is goed te doen.



Ben je getrouwd, hoe hebben jullie elkaar leren kennen en wie zijn jullie kinderen? Het was met het Schoolfeest in 1993 toen wij elkaar leerden kennen in de tent. Ik was 19 jaar en Erik 17 jaar oud. We hadden onze vriendenclub in Goor. Erik trok veel op met Werner Haafkes. Voor we uitgingen verzamelden we ons meestal bij de ouders van Werner bij Bennie en Ria. De zoete inval, wat hebben we veel plezier gehad. Erik heeft Havo gedaan en ging daarna bouwkunde aan Saxion in Enschede studeren. Na een jaar hield hij het voor gezien en vervolgde zijn opleiding aan de grafische school in Zwolle. Het laatste jaar van mijn studie hebben wij samengewoond in Zwolle. Een mooie en gezellige stad. Op dit moment werkt Erik al

weer acht jaar bij bouwbedrijf Haafkes. Inmiddels is hij medeaandeelhouder van Haafkes Bouwbedrijf (in de volksmond kleine Haafkes). Dat bevalt Erik prima. Hij is wat introverter dan ik ben. Zijn kwaliteiten zijn creativiteit (grafisch ontwerp), commercieel gericht en een echte doener.



Wat dat betreft zijn Erik en ik tegenpolen. Ik ben meer een gevoelsmens, doe veel op intuïtie, kan het goed benoemen, voel situaties goed aan en kan ze onder woorden brengen. Ik ben gevoelig voor sfeer. Toch heb ik momenten van onzekerheid en dat heeft te maken met de littekens van het pesten van vroeger. Die momenten zijn soms onverklaarbaar, het gebeurt gewoon, je wilt het zo snel mogelijk achter je laten. Na mijn studie ben ik gaan werken bij 'De Eik' in Oldenzaal. Wij woonden toen al samen in Zwolle en zijn verhuisd naar Hengelo in een mooi huis in jaren dertig stijl. Daar is onze oudste dochter Fleur geboren. Erik wilde toen al terug naar Goor en dat is ook gebeurd en we verhuisden naar de Catsstraat. Daar hebben we tot voor kort gewoond. Al met al zo'n 14 jaar. Fleur is nu 15 jaar en zit in 3 havo. Ze gaat volgend jaar naar Holten en onze Nienke is 12 jaar. Zij zit in groep 8 van de basisschool. Zij gaat komend jaar naar het voortgezet onderwijs hier in Goor. Wij hebben een fijn gezin en zijn dol op onze kinderen. Onze vurigste wens is ruimte en een alleenstaand huis. Die droom ging in vervulling toen wij het huis aan de Holtdijk konden kopen van Brinkers. Wij wilden het een en ander aan het huis opknappen waaronder de rieten kap, tot het fatale moment. Ik zal het nooit vergeten. Op de dag zelf ben ik 's morgens met een goede kennis in het huis geweest om samen te brainstormen over de kleuren en inrichting e.d. Ik ging superenthousiast naar huis. 's Middags moest ik om drie uur werken, maar werd op mijn werk rond vier uur door Erik gebeld dat ons huis in brand stond. Mijn broer heeft mij opgehaald van mijn werk, daar ik te overstuur was zelf terug te rijden. Daar aangekomen weet je niet wat je ziet! Je gelooft het gewoon niet. Je weet niet wat je overkomt, ik hoop dit nooit meer mee te maken. Het is nu uithuilen en opnieuw beginnen. De eerste schetsontwerpen van



het nieuwe huis zijn gemaakt en binnenkort wordt begonnen met de sloop van de restanten. Maar nu eerst de schuur bewoonbaar maken zodat we eind juni erin kunnen trekken. Het gaat goedkomen dat weet ik zeker, het is wel heftig.



Marieke, hoe lang je loop je hard bij de Kariboes en waarom ? Behalve dat het goed is voor je fysieke gesteldheid is het ook een soort therapie. Je put er kracht en energie uit. Als ik loop en ik ga kapot, dan wil ik mijzelf er over heen helpen. Soms ben ik onzeker, kan ik dat wel? Je moet het wel zelf doen, als het dan lukt dan geeft dat toch een kick. Natuurlijk helpt de stimulans van anderen, dat is het bijzondere van de Kariboes. Ik herinner mij nog toen ik in het eerste jaar zat van de SPH Saxion, de leraar vroeg me, weet je wel zeker dat je dit wilt, is het niet te hoog gegrepen. Hij heeft me net dat duwtje gegeven dat ik nodig had, ik wilde bewijzen dat ik het kon. Zo is het ook bij de Kariboes. Het is een fijne club mensen, je ontmoet veel warmte en begrip. Al met al loop ik nu sinds 2008. Daarvoor heb ik zelf de 5 kilometer getraind middels het bekende 'start to run' programma. Het gaat niet altijd van zelf maar ik zou niet meer zonder kunnen. We zijn weer op de P-plaats aangekomen van het Finspark aan de voet van de Herikerberg. Dank Marieke dat ik een eindje met je op pad mocht gaan.
André

Yoga met Jannoa

Ie zult noe wa deenk'n, het mut neet gekker wodd'n!
Wat hef dat oale meanske noe weer bie de hakk'n.
Nou, 'k zanol d'r oeleu iets van oet de deuke doen.
As oe 't blessureleed achtervolgt, dan woj op 'n
gegeev'n moment vervelend van oezelf. Niks kunn'n
doon, tenminste neet hardloop'n, ie kunt oe ei neet
kwiet. In mien achterheufd had ik ooit wal eens an
yoga 'edach, maar meer ok neet. Tutdat ik met
Mathilde an de proat kwam, ok gebleseerd, en toen
bleek dat wie allebei wal eens an yoga hadd'n 'edach.
Dan mut wie mar 'ns efkes goeg'ln, of hoo dat ok heet,
en kiek'n woar of wie terecht kunt. En zo bint wie
terecht 'ekomm'n bie de sportschool in Deald'n, en
wie goat noe noar de Poweryoga! Joa wal, Poweryoga.
Dat mut good veur 't lief wezen.

YOUR LIFE IS IN YOUR CHAKRAS
with the Kundalini Yoga Sets & Meditations of YOGI BILALAN



by Gururattan Kaur Khalsa Ph.D.

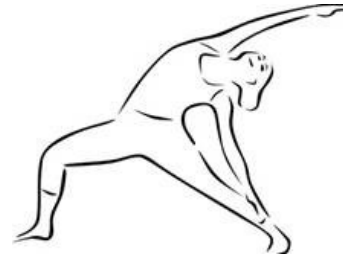
De eerste keer 'n proefles, en wie
ontdekk'n dat wie oaver spiergroep'n beschikt woar
wie 't bestoan neet meer van wist'n. En wie ontdekt'n
hoo onmeundig stief of ie van alleen hardloop'n
wordt. Oons ei was gauw 'elegd en wie hebt oons
an'emeld. Iedere dinsdagoavond is 't noe poweryoga.
't Is good veur 't lief en good veur de ontspanning in
oe heufd. Dan kuj de kop leugmaak'n zegt ze
geleerd'n. Nou dat leste kuj rap vergett'n, want d'r
komp zoveul op oe of daj mangs neet weet waj 't
eerste of 't leste doen mut. Alns geet op de
oademhaling, in deur de neus, oet de mond. Bie
iedere beweging of oefening waj doot muj dus op de
oademhaling lett', en dan muj dee figuur'n ok nog
leer'n. Dat resulteert op 'n gegeev'n moment daj
verget oadem te haal'n en met 'n mooi'n rooi'n kop
op oe matje ligt.



Download from
Dynamilis.com

Noa 'n aantal wekk'n begin ie d'r toch 'n betje in thoes
te komm'n en kuj toch aardig de oefening'n met doen.
Wie weet noe wat "down dog", "de plank", "cobra",
"het tafeltje", "zonnegroet", "the warrior 1 en the

warrior 2" is en zo nog een aantal van dee kreet'n
meer.



Noe hebt wie d'r zun betje acht moand op zitt'n en
bint wie redelijk in'eburgerd. Dat wil echter neet
zegg'n dat 't vanzelf geet. Oonze stieve spier'n hebt
nog heel wat oefening'n neudig veurdat wie oonze
yoga lenigheid kunt loat'n zeen. De meeste leu denkt
bie yoga altied an sloap'n en oetrust'n, dat kuj rustig
vergett'n.

De zweetdruppels drupt gestaag in 'n handdook en de
bene kunt mangs good zwoar anveul'n.

En toch is 't 'n heerlijk gevoel daj oene spier'n 'ns 'n
betje loat wark'n. Ok zit ie mangs wal 'ns met aarm'n
en been'n in 'n knup want dan mut 't ene noar links en
't aandere noar rechts en dan weer ene d'r tuss'ndeur,
daj deenkt, dit warkt neet. En 't slimste is daj oezelf
dan ok nog in 't speegel kunt bewonderen wat of ie an
't doen bint. 't Lik d'r mangs neet op!



Mar noa zun 55 minuten hard wark'n is dan doar de
wilverdeende rust. Dan magt wie langoet op oons
matje en efkes de oog'n dichtdoon veur de
ontspanning. 't Lecht wordt 'edimpt en 'n zacht
muziekje op de achtergrond. Heerlijk!!!! En dan noa
5 minuut'n de keiharde werkelijkheid daj de oog'n
weer los mut doen en op de fietse noar hoes mut.
Woarum bint dee leste 5 minuut'n zo kort!



Ik wol 't zo nog wa efkes vedan doen. Kon mie neet
lang genog doer'n.

De groet'n van Jannoa.

Sportzomer 2016

De zomer van 2016 staat in het teken van de top(b)sport. In de media wordt hierover iedere dag uitvoerig bericht gedaan.

Dit jaar krijg ik daar veel meer van mee dan in andere jaren, doordat ik door een hernia gedwongen ben te zitten en toe te kijken.

De uitschakeling van Nederland voor het EK deze zomer in Frankrijk zorgt er voor, dat andere sporten nu meer aandacht krijgen.

Het begon al met de heroïsche overwinning van Wout Poels in LBL. In sneeuw en regen overeind blijven in een kopgroep en dan in de laatste kilometer op slimme wijze toeslaan. Dat zijn we niet gewend van onze helden, die meestal een te bescheiden, zelfs onderdanige houding demonstreren in de grote wedstrijden, die er toe doen.

Dan de Giro in Italië. Eerst was het Tom Dumoulin, die door een tijdrifwinst in de Proloog een aantal dagen in het "roze" reed, daarbij zijn zitvlak niet goed verzorgde, zodat er blijvende schade dreigde en dus na enkele dagen de ronde verliet, daarbij aantekennende, dat de O.S. in Brazilië zijn ultieme doel waren en de Giro dus minder belangrijk. En nu lees ik ineens, dat Tom gaat meedoen aan de "Tour", wat hij eerst niet van plan was. Ik hoop voor hem, dat hij niet op teveel paarden tegelijk wedt.

De meest bescheiden Ned. renner in de Giro Steven Kruiswijk sloop vanuit een "stille" positie in de Giro naar voren en veroverde het "roze". Hij kraakte in de Dolomieten alle Italiaanse en Spaanse topfavorieten tot die laatste dag in de bergen, waar hij de bocht niet kon houden en over de kop sloeg in de sneeuw. Je zou denken "domme pech", maar gelet op de uitgekooktheid van de Italianen en het krachtsverschil tussen de ploegen van Nibali en die van Kruiswijk, lijkt het er op, dat Kruiswijk het slachtoffer is van een uitgelokte valpartij in de bergen.

Italianen laten je niet zomaar de Giro winnen.

En de ploeg van Nibali was veel sterker dan die van Kruiswijk. Het lijkt iets op de gemiste winst van Tom D. in de Vuelta vorig jaar.

Door al dit grote werk zouden we de binnenlandse sport haast vergeten. In Deventer sleepte de plaatselijke rood-gele trots het eredivisieschap binnen door de Graafschap te verslaan en in Dalfsen ging de vlag uit voor de handbaldames, die de Amsterdamse ploeg versloegen in de strijd om het kampioenschap van Nederland.

Max Verstappen was niet te bescheiden om de Grote Prijs van Spanje in de Formule 1 op zijn naam te schrijven, als broekie van 17 jaar, de jongste ooit. In

zijn slipstream kon men al een begin van "Oranjegekte" ontwaren.

Die zelfde gekte werd door de regen in Parijs verstoord tijdens het tennistoernooi op Roland-Garros. De sympathieke Kiki Bertens uit Wateringen ZH. schopte het tot de halve finale door een aantal hoger geplaatste dames uit te schakelen. Toen ze op Serena Williams stuitte wisten we eigenlijk al, dat ze dit niet kon winnen en de halve finale het hoogst haalbare was.

Voor de Nederlandse voetballers is het misschien wel goed, dat ze er niet bij zijn in Frankrijk. De bondscoach Danny Blind kan nu in alle rust werken aan een nieuw team voor de W.K. in 2018. De diverse oefenwedstrijden geven hoop voor betere tijden en op de tribunes zag men al weer heel veel oranje hoeden, sjaals, en andere uitmonsteringen.

Binnenkort gaat weer een aantal grote sport-evenementen van start: EK. voetbal, De Tour de France en de Olympische Spelen. Voor liefhebbers een geweldig vooruitzicht.

Willem Schoterman



45 jaar Kariboes: Fietstocht met feestelijke afsluiting

Zondag 29 mei hebben we onze jaarlijkse fietstocht gehad en omdat de trimgroep Kariboes 45 jaar bestond, had deze een feestelijk tint, een afsluiting met een BBQ.

De weersvoorspellingen waren niet best, regen, onweer, hagel. Gelukkig bleef ons dat bespaard. Allereerst dank aan de routeplanners Gerrie Hoek en Henk Veehof. Zij hadden weer een mooie tocht uitgestippeld door de Twentse dreven. Door de triatlon van Markelo zaten er ook nog verrassingen in de route, waardoor zelfs Henk verrast werd.

Bijzonder mooi dat oprichter en erelid van de Kariboes Jan Bolink, met zijn Gerda, aanwezig was. Jan had eerst, in een nostalgisch Kariboesshirt, meegedaan aan de fietstocht. Tussen het fietsen en BBQ door is hij naar huis geweest om Gerda op te halen. Toen moest hij een ander kleedje aandoen; het gele Kariboesshirtje moest uit. Als vrouwen zich er ook mee bemoeien.

Ruim 45 jaar geleden, 2* kerstdag 1970 om precies te zijn, is Jan Bolink met de trimgroep gestart. Ze waren met z'n vieren: Jan en vrouwlief Gerda, Bernhard Roetgerink en Jan Ensink.

Dit was n.a.v. een oproep van de Goorse sportraad om acties te starten om mensen, in de verschillende wijken van Goor, in beweging en aan het trimmen te krijgen. Jan Bolink heeft dit toen opgepakt en door een stencil in zijn buurt rond te brengen met de oproep om te gaan trimmen en met de aankondiging dat men zich de 2* kerstdag om 9.30u. kon vervoegen aan de Borghoeksweg om een proeftochtje te maken.

Dat 45 jaar later door zo'n grote club uit zou ontstaan, heeft hij toen niet kunnen bevroeden.

Wat begon als een loopgroepje, een viertal, is uitgroeid tot een club met ongeveer 300 leden. Jan schreef in een van de jubileumboekjes, in begin was het net duiventil, mensen kwamen en gingen. Nu vindt ook wisseling van leden plaats. Er komen nieuwe bij, maar anderen moeten door chronische blessures stoppen of hebben gewoon geen zin meer, maar triester is, zoals vorig jaar het overlijden van Diane Smeenge. Ze was lid van de wandelgroep onder leiding van Riki van Dam.

Alle dagen kun je bij de Kariboes in beweging komen. Het zij met trimmen, hardlopen, fietsen, wandelen, gymmen en Nordic Walking en dat was ook destijds de doelstelling: in beweging komen.

Op enkele dagen zijn er zelfs meerdere mogelijkheden. Alle dagen is er wel iets. Dat de club goed bekend staat, blijkt ook uit feit dat er ook leden zijn die buiten Goor wonen.

Maar wie is Jan Bolink eigenlijk? Hoe ziet hij eruit? Een groot deel van de aanwezigen bij de Pot kent hem, maar er zal ook een groep zijn die denken: "zal wel". Enkelen waren 45 jaar geleden nog niet eens geboren, sommigen begonnen net te ontdekken wat het verschil is tussen een jongen en een meisje en anderen wisten niet eens het bestaan van Goor. 2 jaar geleden viel Jan op toen hij een lintje kreeg voor zijn grote inzet voor het sociale leven in Goor en zijn inzet voor de Kariboes.

Jan Bolink kreeg een boa omgehangen opdat hij, die middag, voor iedereen herkenbaar was.

Het belangrijkste item in het afgelopen lustrum van de Kariboes is de mogelijkheid tot aanschaf van een Kariboes sporttenue geweest. De Kariboes is daardoor herkenbaar op straat, dat is mooi vooral als men deelneemt aan sportevenementen buiten de plaats. Ilse en Theo gaven als echte dressmen een tenueshow. Hoewel; Ilse flaneerde, Theo liep meer als een Dirk in de Broek.

De Lange Adem is steeds verschenen, daarnaast is de website een sneller en daardoor een steeds belangrijker communicatiemiddel geworden. "Zet maar op de website" hoor je menig keer.

We hebben ons laten zien tijdens de Schoolfeestloop, de nieuwjaarsloop georganiseerd door de Goorse sportverenigingen in 2014, deelname optocht School- en volksfeest afgelopen jaar, maar ook op de diverse lopen en wandeltochten in de buurt: Diepenheim, Diepe Hel, Enschede en ver daarbuiten: Marikenloop, Pink Ribbenloop, Zeven Heuvelenloop en noem maar op. Loopreizen naar Wageningen en naar Beneden-Leeuwen; deelnemers komen altijd enthousiast terug. De loop op Schiermonnikoog, in 2008, blijft ook als herinnering altijd een mooie happening, met z'n allen slapen in een grote zaal met zware snurkers en een bezoek van monniken. Ilse en Joop lieten, op hilarische wijze, zien welke monniken daar leefden. Blijkbaar raakten de monniken opgewonden van al het mannelijk of vrouwelijk schoons, dat ze in de zaal zagen.

Zoals gezegd is de trimgroep sinds de oprichting enorm gegroeid en dat gaat niet vanzelf gegaan, velen zetten zich wekelijks in om ieder te laten genieten van het trimmen.

Leiders zijn daarbij de belangrijkste factoren, ze begeleiden de trimmers op een goede en gemoedelijke wijze. Allemaal goede en gemotiveerde leiders. Dit is een mooie gelegenheid om daar extra bij stil te staan. Er zijn 2 leiders die zich toch onderscheiden van de anderen, doordat ze door de

jaren heen bijzondere bijdragen hebben geleverd en daarom willen we ze in het zonnetje zetten.

Leo Olthuis en Wim Welberg hebben zich, ieder op hun eigenwijze, zeer verdienstelijk getoond voor de Kariboes. Ze zijn de gezichtsbepalers van de Kariboes. Moet wel bij gezegd worden dat de een, verbaal en fysiek, wel duidelijker aanwezig is dan de ander. Beide mannen weten de trimmers steeds enthousiast te maken.

Alle beide hebben ze een enorme staat van dienst en zijn allebei jarenlang leider: Wim vorig jaar 30 jaar en Leo vorig jaar 35 jaar. Wim heeft 12 jaar deel uitgemaakt van de CC, waarvan 8 jaar als voorzitter. Leo heeft de Run for Fun opgericht om degene die zich meer op het hardlopen wilden richten op de juiste wijze te begeleiden, waardoor ze zich meer in het echte hardlopen en lange afstandslopen verder konden ontplooiën

Wim was de initiatiefnemer van de vele loopreizen, zowel binnen als buiten Nederland. Ook voor de Twente-estafetteloop heeft Wim zich erg ingezet. Bij de Veluweloop en de clinic's waren zij de trekkers. Ze hebben allebei aandacht voor aanwas van nieuwe leiders. Leo is ook erg sociaal bezig binnen de club maar ook daarbuiten, waarvoor hij vorig jaar een lintje kreeg. Beiden ontplooiën initiatieven om langeafstandslopers te begeleiden in hun voorbereiding; Leo kreeg daarvoor zelf de titel van Don Leo. Voor al hun inzet voor de trimgroep werden zij benoemd tot erelid en daar zal zich iedereen in kunnen vinden.

Jan Bolink heeft hen vervolgens het Kariboesspeldje opgespeld. Alle drie werden ze in de bloemetjes gezet. Na een dankwoord van de beide ereleden, die blij verrast waren, werd de BBQ ontstoken en zorgde DJ Marel Zwierink voor leuke muziek.

Iedereen ging voldaan naar huis, al met al was het weer een gezellige dag.

Ereleden. Wie komen er voor in aanmerking zonder een ander tekort te doen en wanneer, tijdstip, benoem je iemand tot erelid. Er zal altijd verschillend over gedacht worden.

Als CC hebben we gemeend dat Leo en Wim zonder meer tot erelid benoemd mochten worden.

De benoeming op deze middag leek ons een mooi moment, aangezien er veel leden bij aanwezig zouden zijn.

Jan Denneboom

Twickel college in de Lutte

Twickel college, zo wordt ons maandelijks zondagmorgen wandelclubje genoemd. We kregen de uitnodiging van Jolanda, oud Kariboelid en woonachtig in Losser, om eens in die hoek te komen wandelen. Hier valt ontzettend veel te zien en te genieten volgens haar. Normaliter wandelen we de eerste zondag van de maand maar een late wintersporter was dan nog auf die Latten, zodat we de tweede zondag van april de stoute wandelschoenen richting de Lutte aantrokken. Club compleet dachten we, maar nee hoor, Annie moest zo nodig naar La Palma en liet de Lutte daarvoor schieten! Snap je zo iets?

Wij niet, en toen we eenmaal aan de wandel waren al helemaal niet meer. We werden op de parkeerplaats van het Grote Zwaantje al opgewacht door Jolanda die daar de fietsschoenen verwisselde voor de wandelschoenen. Ze had een route van ongeveer 16 kilometer met op 10 kilometer het centrum van de Lutte met terrasjes en broodjes. Heel belangrijk! Het weer was veelbelovend en volgzzaam als wij zijn gingen we achter Jolanda aan. Nu zijn wij Kariboes wel wat gewend maar het is hier toch echt bultje op, bultje af. Prachtige omgeving met mooie uitzichten. Natuurlijk vanaf het begin de Runkeeper aan, want het is wel belangrijk om te weten hoe ver het daadwerkelijk is. Bij de een lukt dat meteen, bij een ander gebeurt dat pas na een kilometer, en weer een ander heeft dermate ruzie met dat programma dat het op UIT staat. Jolanda leidde ons via mooie paadjes, slingerend door bos en landschap naar geweldige plekjes. Ook een uitkijkkapel hoorde daarbij. We hadden aan de voet van de kapel al een schitterend uitzicht Duitsland in maar boven in de kapel zou het nog mooier zijn. Dus togen Thea en Mathilde naar boven om aldaar te genieten. Het zonnetje maakte dat de jassen al gauw om de slanke tailles werden geknoopt en de mouwen van de vestjes werden opgestroopt.

Her en der onderweg bij luxe buitenverblijven werd druk in de tuin gewerkt en dat maakte dat onze vrijetijdsbesteding steeds leuker werd.



Na zo'n 10 kilometer kwam het dorp in zicht, en al uit de verte zagen we dat de terrassen geopend waren. Bij de eerste de beste, waar ook ijs verkocht werd, wilden we neerstrijken, maar we moesten van Jolanda nog een klein einde verder. Hier ligt onze bestemming, bij cafe "Plexat".

Een mooi terras met zo te zien heerlijke stoelen. Vakkundig werd het terras even een beetje verbouwd zodat we bij elkaar konden zitten in een kring. Tuurlijk werden eerst de Runkeepers op pauze gezet, en gekeken hoeveel calorieën er verbrand waren. Hierop werd het beleg van het broodje aangepast. De heuvels hadden hun werk goed gedaan want de broodjes beenham en brie werden grif besteld.



Ook een cappuccino was verantwoord net als voor sommigen een glaasje wijn. Het was genieten in het zonnetje op een mooi plekje.

Het was dan ook bijna een straf om weer in de benen te komen en het laatste gedeelte van de tocht af te maken. Maar ook dit gedeelte was weer alleszins de moeite waard, en je gelooft het niet maar ook hier nog meer Gorenaren op het wandelpad.

Na zo'n 6 kilometer loodste Jolanda ons de parkeerplaats weer op en zat onze wandeltocht erop. Meteen werd de afspraak gemaakt dat we er ook een herfsttinentocht wilden lopen, en dan maar hopen dat La Palma buiten schot blijft zodat Annie ook mee kan.

Jolanda, vanaf deze kant nogmaals bedankt voor de geweldige route en de gezelligheid.

Namens Twickel college,



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. Gerrie Hoek / Johan Wolbers tel. 272823

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:

Jan, t/m dec. 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