

Lange Adem 2019, Jaargang 42. Nr.1

Redactie 'De Lange Adem'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	06-21313763
Maaïke van de Maat	06-30390915
Ko Stoker	0547-261071
Marieke Waanders	06-54974595
Wendy Nijmeijer	06-57260728

Redactie-adres

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

Contactcommissie Kariboesh

Voorzitter

Theo Huistede tel. 271943

Secretaris

Ilonka Timmerhuis tel. 06-28130304

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Ilse Nol tel. 06-20788197

Monique Dekker tel. 06-81906937

Joop Schreuder tel. 06-15895151

Marita Debets tel. 06-14158737

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.kariboesh.nl

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d. mailen naar:

contactcommissie.kariboesh@gmail.com

Bijna 50 jaar.....

Heel lang geleden was er een wereld zonder Kariboës. Tweede Kerstdag 1970 zijn we pas ontstaan. Veel was er toen nog wel maar veel ook niet. De A1 moest Twente en dus ook Goor nog bereiken, de E8 was een toen der tijd bekende uitgaansgelegenheid vernoemd naar de drukke weg die door Goor ging. Een tv was meestal nog zwart wit en had het gewicht van een volle melkbus, welke trouwens ook verdwenen is. Relaties waren pril of nog niet ontstaan, de Sabines, Wendies en vele andere jeugdigen moesten nog geboren worden. Voor mij was Twente de ver van mijn bed show. Loenen, Utrecht en daarna Amsterdam waren de plaatsen waar ik mij ophield, als woonplaats, plaats van de HBS-schooltijd en daarna de studieplaats. Het oosterlicht had ik nog niet gezien, maar dat zou snel komen. Dat je in 1970 hardlopen als sport dan wel hobby had was volgens mij niet normaal, in die tijd was inspanssen niet echt in de mode; muziek, roken al dan niet voorzien van hallucinerende ingrediënten en alcohol waren erg in. En je moest vooral cool blijven. Je in het zweet lopen was meer iets voor Weirdo's. Lopen was wat we nu noemen nog een kleine sport, niet echt hip, dat zou later wel anders worden. Grote bewondering voor Jan en Gerda Bolink dat zij in die tijd geprobeerd hebben mensen in beweging te krijgen, en blijkbaar succesvol. De ontwikkelingen gingen daarna steeds sneller, de twee decennia na de oorlog kabbelden voorbij, daarna ging het sneller en sneller. Nu niet meer voor te stellen maar de smartphone, waar mee je trouwens ook kunt telefoneren maar dit terzijde, bestaat pas zo'n 10 tot 15 jaar. De A1 heeft inmiddels de oude E8 opgevolgd, gelukkig voor Holten, Markelo, Goor en Delden. Een TV hang je met een hand op aan de muur en als je dat wilt is die muur vullend. Tegenwoordig is sporten voor velen de gewoonste zaak, het beoefenen gebeurt wel steeds meer individueel, teamsporten hebben het moeilijk, met name om de jeugd op latere leeftijd aan zich te binden. Baantje en studie maar ook uitgaan vergen veel tijd en energie. Dan is tennissen, fitness of lopen wat gemakkelijker daarmee te combineren. De vraag die wel eens gesteld wordt is of vroeger alles beter dan wel leuker was, nou dat moeten de oudjes maar voor zichzelf uitmaken. Zoals altijd geldt dat iets nieuws niet altijd iets goeds is, toen en nu. De grotere aandacht die er tegenwoordig is voor gezondheid door beweging en voeding vind ik veel beter dan vroeger, dit alles dankzij de toegenomen welvaart.

Maar dan het andere heden en toekomst, houd je vast en huiver.

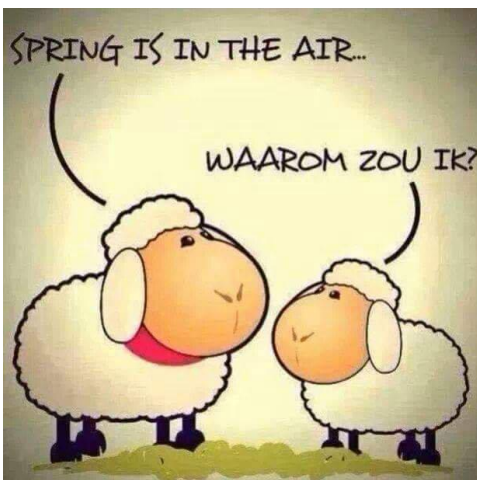
Klimaat, klimaatzorgen, klimaatverandering, klimaatangst, klimaatpsycholoog, klimaathuiver, klimaatstress, klimaatactivisten en zo kan ik gemakkelijk deze bladzijde in de Lange Adem volmaken. Voor mij wel makkelijk maar ik zal het jullie besparen. De daaruit voortgekomen nieuwe kwalen zijn, vliegschaamte, vleestwijfel en douchehuiver. Tja relativeren wordt niet meer op prijs gesteld, we moeten eraan en in geloven.

Maar we hebben ook een periode van zure regen gehad en van gaten in de ozonlaag, ook niet onschuldig maar je hoort er niet meer over. Na de mooie en vooral droge zomer van 2018 zijn we nu weer bezig met het watertekort weer aan te vullen, toch hoop ik mooi en droog loopweer met de buitjes in de nacht. Wat heeft een vereniging als de Kariboes het maar gemakkelijk, weer of geen weer er kan worden gelopen, dan de Goorse IJclub, weer een winter zonder ijs, jammer. En dat zeker voor de vele vrijwilligers. Het lijkt mij moeilijk voor zo'n schaatsvereniging om je leden vast te houden. Dus allemaal vele schietgebeden aanheffen voor een ijstijd in december en januari. Er stroomt nu nog aardgas door de buizen dus dat overleven we wel.

Voor ons aanstaande jubileum moet er wel het een en ander georganiseerd worden. Gelukkig gaan een aantal leden onder leiding van Marita Debets een opzet maken voor het halve eeuwfeest. Ik zie er naar uit, dit moet je trouwens niet verkeerd lezen.

Groeten,

Ko



Van de ContactCommissie

Een nieuw jaar is aangebroken waarin we weer nieuwe uitdagingen, gezelligheid en eenheid met elkaar kunnen uitwisselen en waarin we net als voorgaande jaren hopelijk weer een beroep kunnen doen op de vele vrijwilligers die zich belangeloos inzetten bij de diverse groepen, mijn waardering hiervoor.

We hebben op 2^{de} Kerstdag jl. de 48^{ste} verjaardag van de Kariboes gevierd bij erve Brooks in Gelselaar. Na een mooie wandeltocht en goed weer (en een paar hardlo(o)p(st)ers), werd er afgesloten met koffie en een drankje. Er was dit jaar een grote opkomst van ongeveer 60 deelnemers, die maar net allemaal in het zaaltje konden, waar de gemoedelijkheid en eenheid binnen de Kariboes weer goed zichtbaar was. Op donderdag 21 maart a.s. vindt de jaarvergadering plaats bij café Buddy's om 20.00 uur, we hopen dat er veel leden aanwezig zullen zijn. In de volgende Lange Adem een verslag hiervan!

We hebben met André Bomers en Rob van Oeveren een AVG opgesteld en deze wordt tijdens de jaarvergadering uitgelegd aan alle leden. Op zaterdag 13 april is de jaarlijkse feestavond voor de leid(st)ers en CC van de Kariboes, We hopen op een goede opkomst en dat het een leuke avond wordt, iedereen krijgt nog een persoonlijke uitnodiging.

Op zondag 7 april vindt de halve marathon van Diepenheim plaats. Een week later is de halve marathon van Enschede waaraan ook een aantal leden van de Kariboes deelneemt, een aantal leden is hiervoor al vanaf oktober aan het trainen en een groep heeft ook al deelgenomen aan de midwintermarathon van Apeldoorn.

Toeschouwers zijn ook welkom om onze deelnemers aan te moedigen.

In 2020 bestaat de Kariboes 50 jaar, dit jubileum willen we niet aan ons voorbij laten gaan en daarom heeft de ContactCommissie besloten om nu al een werkgroep samen te stellen uit diverse groepen die het jubileumjaar coördineert, we houden jullie hiervan op de hoogte.

In dit voorjaar gaan we weer een Clinic organiseren voor nieuwe lopers die in oktober mee kunnen doen aan de 5 km van Oldenzaal. Kariboes die ook mee willen doen aan de Clinic doordat zij bv weer willen opbouwen na een blessure, kunnen zich hiervoor ook opgeven.

Theo Huistede.

FUNRUN!!!!

Nog even en het is zover. Zondag 14 april hebben we weer onze jaarlijkse funrun. En zoals de meesten van jullie inmiddels weten, is het dit jaar een Fun-Bike-Run.

De uitnodigingen zijn inmiddels bij de diverse groepen uitgedeeld en velen zullen zich opgegeven hebben. Heb je dit nog niet gedaan, het kan nog. Vorm een groepje met een aantal medelopers en doe mee met dit gezellige evenement.

Na het lopen is er gegarandeerd weer een hapje, een drankje en een hele boel gezelligheid in de Barghut van Monte Bello.

Tot ziens op 14 april.

Tweede Kerstdag.

Al weer onze 48^{ste} verjaardag. Nog 2 jaar en dan vieren we 50 jaar Kariboes! Hoe zal 2^{de} Kerstdag er dan uitzien? Waarschijnlijk anders dan de laatste. Het was weer een bonte verzameling op de parkeerplaats bij de "Oliphant". Een enkeling was zo enthousiast deze dag, (waaronder ondergetekende), dat ze al om 9.00 uur of 9.15 uur aanwezig waren. Geen mens te bekennen natuurlijk wat de nodige telefoontjes opleverde. Het schaamrood stijgt naar de kaken als blijkt dat het enthousiasme de overhand heeft gehad en dat we zoals altijd om 9.30 uur verzamelen. Een bonte stoet auto's zet zich in beweging om achter onze voorzitter aan te rijden naar een te raden locatie. En waar komen we aan? Bij erve Brooks in Geesteren, of is het nog Gelselaar? Echter bij het kleine erve Brooks, het voormalig erve Niehof. Hier kon gewandeld of, voor de fanatiekelingen, hard gelopen worden. Het hardlopen op deze 2^{de} kerstdag boet aan populariteit in, goed geteld waren er 4 heren die de hardloopschoenen hadden aangetrokken. Zij werden begeleid door Wim Stokreef die zijn dienstfiets speciaal hiervoor van stal had gehaald. De overige circa 55 Kariboes gingen vervolgens aan de wandel, en niet te vergeten aan de klets. Een mooie route door het weiland, langs de beek, tot uiteindelijk erve Brooks weer in zicht kwam. Ja, en dan druppelen die Kariboes binnen. Door een smalle ingang kwam er maar geen eind aan en de bediening raakte hierdoor een beetje het spoor kwijt. Nog meer!! De ruimte was niet al te groot, maar zoals wij wel gewend zijn, er gaan veel makke Kariboes in een hok. Een paar sta tafels, hier en daar een stoel erbij, laat die koffie met het clubbrood maar

komen. Het koffiezetapparaat moest van 220 volt opschalen naar 380 volt, maar uiteindelijk hadden we allemaal ons bakkie met een snee brood. Vervolgens aan een drankje, ook dat had wat voeten in de aarde maar alles kwam goed. Theo, onze voorzitter, nam het woord en blikte terug op 2018. Vele mooie momenten passeerden de revue en ook de droevige momenten, het overlijden van Kariboeleden. Middels een moment van stilte hebben we hen herdacht. Theo sloot af met de woorden dat we over 2 jaar 50 jaar bestaan en dat we daar vanaf nu naar toe gaan leven. Maar eerst dit jaar nog 49 jaar.

Anja Assink

De stokkenlopers volgen de klompenroute.

Voor wie het nog niet weet: De nordic walking groep van de Kariboes wordt in de wandelgangen de stokkenlopers genoemd. Wij starten elke zaterdag op dezelfde locatie gelijk met de hardlooptgroep en doen ons best om op dezelfde tijd terug te zijn voor de altijd aanwezige koffie met versnapering.

Alleen de vierde zaterdag van de maand zoeken we een andere plek om te wandelen. Zo ook in februari. We besloten een stuk van het Boereneschpad in de omgeving van Gelselaar en Geesteren te lopen. Het startpunt moest bij de school in Noordijk zijn, waar we de auto's gemakkelijk konden parkeren. Onze voorstelling van Noordijk: Een bordje van de bebouwde kom, een paar hobbelstraatjes, een school en een paar huizen en dan een bordje einde bebouwde kom, maar niets was minder waar. Na veel verschillende straten en veel bordjes Noordijk verder, hebben we besloten om de school te vergeten en de auto maar te parkeren bij zalencentrum Hassink en vandaar de route op te zoeken. In de verte zagen we iets dat op een bos leek. Met goede moed op pad. Daar aangekomen bleek het helaas niet meer dan een crossterreintje te zijn. Een kariboe VERDWAALD IN NOORDIJK? Dat is al eens eerder gebeurd. In de jaren 80 had de contactcommissie een dropping georganiseerd. We werden gedropt in Noordijk en hadden bij de Mölnhöfte uit moeten komen, maar de helft van de deelnemers was verdwaald en moest bij cafe Baan in Geesteren opgehaald worden. Wat nu te doen? We zijn weer in de auto gestapt en na nog een kleine autotocht hebben we de

auto geparkeerd op een landweg, waar we de bordjes van de route al zagen. De route wordt aangegeven met KLOMPJES.

Na even gelopen te hebben, ontdekten we waarom ze die naam hebben bedacht. We hadden mooie wandelschoenen aan, maar deze hadden we beter kunnen wisselen voor klompen, want er mag weer mest uitgereden worden en DAT WAS OOK GEBEURD.

De "klompen"route loopt door weilanden en langs sloten.

Plotseling zagen we een sprong reeën en bij die aanblik was al het vorige ongemak vergeten. Het waren er wel 10 bij elkaar. Toen ze ons zagen, gingen ze er snel vandoor en staken de weg over. Gelukkig voor de reeën (en ook voor ons) kon de auto die eraan kwam op tijd stoppen.

Volgens de routebeschrijving kwamen we door een bos en was er een bankje op de route. Helaas hebben we beide niet gezien.

Dus hebben we de rugzak met koffie en beschuit met muisjes maar meegenomen naar de auto's. Waar het ook heel lekker smaakte.

Nog even nakeuvelen en toen weer terug naar Goor met: een tevreden gevoel; een route voor de volgende 4^e zaterdag (de school in Noordijk, het bos en het bankje) en eenGEURTJE.

Welk geurtje? Vraag dat maar aan de Stokkenlopers.

De stokkenlopers.



*'April warm, mei koel en juni nat
vullen schuren en ook het vat'*

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (68)

‘Ik mot meer beweg’n,’ beste leu, ‘ik zit te völle op mien gat in de stoel.’ Dat vinden de deerntjes. ‘en as dee wat vindt dan bui’j an de beurte, dan zöi’j ‘t wet’n.’

Laats mos ik naor de dokter zogenaamd op controle. He keek mie deepe in de ogen en vroeg ‘voel je je wel goed?’ ‘Mien mankeert niks’ zei ik overtuug’nd. Ik had haost ‘t gevoel dat he mien zeek an’t praot’n was.

‘U kwam zo stram en stijf de kamer inlopen, net alsof u wat onder de leden hebt?’ ‘Maor moi’j mien dan zo deepe in de og’n kiek’n?’ ‘Ja, sommige mensen zijn er goed in om van alles te verdoezelen. Wat doet u aan beweging?’ Het hoge woord was d’er oet. Het leek wal ne tribunaal, dit mos ik doen en dat was good veur miene conditie en daor zöl ik völle plezear van hebb’n. Ik mos ok gezond en neet te völle eten en drink’n. Ik kreeg al bienao argwaan ho den kearl dat allemaol kon wet’n? Toon begon mien ‘n belletje te rinkel’n. Mooder had de afspraak met de dokter e regeld en ze hef de dokter van alles in e praot. Ik vermoed dat ok de deerntjes daor ne hand in a had hebt. ‘Heb je nou niets anders te doen dan naar die stomme TV te kijken, je moet iets actiefs doen?’ gaf een tijdje terug het jongste deerntje mij het verwijt. ‘ik bemoei’j mien toch ok neet met oene zak’n?’

Dat smiest’rn van de deerntjes met mooder vond ik al zo opvall’nd. Net of ze iets an ‘t beramen war’n? ‘Ik wil graag naar boet’n, straks is ‘t veurjaor en ie blief maor in den stoel zitt’n te nöster’n!’ zei mooder.

‘Mooder wil graag met oe gaon fiets’n, iets actiefs doen, samen iets zeen, iets beleav’n,’ viel ‘t oldste deerntje mooder bie. Ik deed net alsof ik niks heurde en zei ten leste, ‘Dit is toch geen weer um te gaon fiets’n, kiek maor naor boet’n, het regent en ‘t wai’jt , daor heb je toch niks an?’

‘Noo neet,’ bevestigde ‘t oldste deerntje, ‘maor as ‘t straks weer zo’n mooi weer wordt as laats in februari en het wordt 18 gr.C., dan koi’j toch mooi sam’n d’er op oet gaon? Mooder wil dat gaerne.’ ‘t Jongste deerntje kump met mooder weer de kökk’n binnen lop’n. Ze hebt ne inspectie e daone van de fiets’n. ‘De banden van jouw fiets stonden plat, pa, wanneer heb je de fiets voor het laatst gebruikt?’ ‘Ik zöl ‘t neet wet’n, maor is dat zo arg?’ ‘Wij hebben een idee!’ opperde het jongste deerntje. ‘Wij gaan naar de fietsenwinkel en kopen voor jullie twee nieuwe e-bikes!’ ‘Hoo,

Hoo,'reep ik, "t geld greui'jt ons neet op de rugge!
Wet ie wal hoe duur de dinge bunt?' -..-
'Maor dat doo'w' zei mooder zich gesteund
wetend deur de deerntjes, 'vanmiddag gao'w naor
de fiets'nkearl en de deerntjes wilt ok met.'
'Daor kump niks van in, de deerntjes gaot neet
met, ik heb al zo weinig te vertell'n.'
Mooder kreeg haoste medelied'n met mien en
aaide mien aover de bol.'Good, dan gao'w na het
eat'n met ons tweeën naor de fiets'nkearl,' zei
mooder en ze knipoogde naor de deerntjes.
'Zo pakt ze dat an' beste leu, 'veur dai'j d'er arg in
hebt, heb de vrouwleu oe te pakk'n.'
Bi'j de fiets'nkearl was 't neet anders. Dee heb 't
ok good veur mekare. Ze wet oe altied te paai'jen
met de beste en duurste fiets'n. D'er zit van alles
d'rop en d'ran. Ie mot nog wal zelf trapp'n um oe
't goede gevoel te gev'n, maor 't is wal heel wat
comfortabeler dan dat fiets'n zonder
ondersteuning. Mooder is gecharmeerd van de e-
bike met 'n middenmotor. 't Duuzelt mien veur de
og'n, ne winkel vol fiets'n en den kearl bleef maor
praot'n. Op laats heurde ik hum neet meer. Noa
diss'n mos ik den 'ns prober'n, de ene was nog
better dan de andere.
Mooder wol ne beslissing forceren, ze was bange
dat ik mien zöl bedenken. Gelukkig veulde ze an
dat ik neet direct wol besliss'n. Wi'j kwam'n thoes
met ne tasse vol folders. De deerntjes war'n
nieuwsgierig en ontfermd'n zich oaver alle folders
en gav'n mien 't ene nao 't andere advies.
'Ik wil d'er nog een nachtje oaver slaop'n, dit gaet
mien allemaol völ te vlot' waarschuwde ik ze.
De deerntjes hadd'n bedacht dat 't good zöl waen
dat wi'j ne keuze zöll'n mak'n, oet dree soort'n
fiets'n. Want zee hadd'n ok deur dat de keuze
reuze is en van oetstel wel eens afstel zöl könn'n
kom'n. Daor kon ik wal met leav'n en zo hadd'n
wi'j twee dage later weer ne afspraak. 't Ging
vlotter dan ik had verwacht en hee zöl ons 'n mooi
priesveurstel mak'n. 'Kearl ie laot mien schrikk'n'
zei ik teg'n hum, 'Veer doezend euro, in nog gin
veer doezend jaor.'
'Kom vrouwe, wi'j gaot op hoes an. Hier valt niks
te verdeen'n ' zei ik teg'n heur. Den fiets'nkearl zöl
nog 'ns opnieuw naor de pries kiek'n.
's Anderendaags staot twee glimmende e-fiets'n in
de schuure. De deerntjes hadd'n met mooder,
achter miene rugge umme, de knoop deur a hakt.
Veur slechts veerendertighonderd euro hadd'n ze
de fiets'nkearl oaver de vingers e tikt.
'Geen geld vond'n ze, daor kond'n ze de fiets'n
neet veur laot'n staon.' reepen ze in koor. 'Noo
weet ie' beste leu, 'wee bi'j ons de hoogste pries
betaalt?'
Gait

Loopje over het Weldom.

30 december 2018, de laatste loop van het jaar door de Run for Fun Groep. Traditioneel is dat een loop over 't Weldom.

Parkeren bij de poort of verder weg op de parkeerplaats. Zoals altijd een goede opkomst, ook al is het weer niet perfect en is de griepgolf in aantocht of al gearriveerd. Er is weer een wandelgroepje geformeerd, door, helaas, gemankeerde Kariboos.

De jassen, sjaals en andere kledingstukken die niet tijdens het hardlopen gedragen hoeven te worden gaan op 't laatste moment in een dichtbij staande auto. Altijd de kreet "welke afstand loopt de chauffeur?!", want je zal maar moeten wachten in de zweterige kleding, terwijl de auto nog lang niet geopend wordt, waardoor de warme verwentruï niet voor het grijpen ligt. Afkoelen moet voorkomen worden.

Leo roept, de Kariboos spitsen de oren (nou ja, dat is wenselijk, meestal betreft het hier "de meesten") en luisteren naar de route. De snelle groep verdwijnt als eerste, de lopers voor de kortere afstanden wachten geduldig op hun beurt, de wandelgroep heeft een alternatief overlegd met Leo....wij volgen gewoon de gele paaltjes. Geen uitleg nodig.

In gezwinde pas vertrekt iedereen met zijn of haar subgroepje, verdwijnend aan de einder van het pad. Wij wandelaars zetten er de pas goed in. Je kan dan wel geblesseerd zijn of even een looppip hebben op andere gronden, actie moet er blijven. En frisse lucht met een goed gesprek zijn minstens zo positief voor de fysiek!

Het is rustig in het bos, de lopers krijgen we niet meer te zien. Zo vroeg in de ochtend ook nog geen honden en mountainbikers. Daarom hebben we geluk en zien we nog een stel reën ons pad kruisen. Aan het bijna eind van onze wandelroute, zien we in de verte de hijgende Kariboos weer opduiken en bijna gelijktijdig is iedereen weer bij de poort.

Fijn die hoge muren. Perfect om een bar te openen. Alice en Everdien hebben de traktaties uitgestald. Das toch fijn, dat er jaar op jaar door deze dames gezorgd wordt voor de warme chocomelk, de nieuwjaarsrolletjes en de glühwein. Gasfles erbij en de inspanningen van de ochtend worden beloond met een welverdiende opkikker. Eiwitten in de chocomelk vullen onze tekorten in de spieren aan en de nieuwjaarsrolletjes zijn eigenlijk ook maar "iets kleins" je hoeft er tenslotte geen slagroom in te spuiten!! En als je afgekoeld bent na de loop, is een hete drank als

glühwein als een medicijn. De alcohol die er in zou zitten is immers allang vervlogen tegen de tijd dat de drank is opgewarmd in de pan! En dan met kleine slokjes genieten, tot je de warmte voelt terugkeren in de botten.

Alice en Everdien, het was weer geweldig lekker en gezond...hopelijk lukt het ook dit jaar weer die lekkere en gezellige laatste loop van het jaar met deze verwennerij af te sluiten. Dank jullie wel.

Als alles bijna op is en niemand is overgeslagen, wordt de vuilniszak gevuld en de bar weer leeg gemaakt. Alsof er niets gebeurd is, laten we het Weldam weer achter ons. Hup naar de laatste dagen van het jaar met januari voor de boeg met nieuwe loopdoelen op de loopkalender. Of gewoon meelopend om fit te blijven in deze RFG van Leo.

J10.



Weetjes

'Een pot snoep op het bureau maakt dikke vrienden'

'Als je niet weet waar je naar toe gaat kom je er altijd'

'Beter één goede vriend om de hoek, dan honderd op Facebook'

Rijke historie

Volgend jaar bestaat 'de Kariboes' 50 jaar. Dat de vereniging een rijke historie heeft blijkt wel uit alle benamingen die er bestaan voor de verschillende paden waarover gelopen wordt in de omgeving van Goor. Waar komen die namen eigenlijk vandaan? Dat vroegen wij, Maaïke van de Maat en Marieke Waanders, ons tijdens het hardlopen af. Met hulp van Truus Sander, die de namen graag in ere wil herstellen, komen we hier achter. Tevens is er contact geweest met Leo Olthuis om de, zelfs voor Truus, onbekende benamingen te verklaren. Voor oudere leden zal het gesneden koek zijn, maar voor de nieuwe aanwas is er vast een hoop te ontdekken!

Picknickveldje

De naam zegt het natuurlijk al, de picknickplek aan de Herikerweg. Dit is tevens het startpunt van de maandagavondgroep in de lente en zomer en het veldje waar de koffie en traktaties worden genuttigd.

Hobbelpad

Als je dit pad loopt weet je waarom dit zo wordt genoemd. Het pad leidt ons hobbelend naar boven, naar de Tip.

De Tip

Op de website van stichting Heemkunde Markelo staat dat de woning bij de Tip ooit gebouwd is door de familie Jannink (Scherpenzeel) als vakantiewoning. Deze woning wordt *'n Tip van de familie Jannink* genoemd. Op de toegangsbalk, die inmiddels aan vervanging toe is, van dit huis is dit nog steeds te lezen.

Sauerlandroute

Tijdens het lopen van dit pad waan je je in Sauerland door de glooiing en het prachtige uitzicht.

Bankje voor de Leemkuil

Tja..

Mierenpad

De mierenhopen die in dit pad lagen zijn allang verdwenen maar de naam is gebleven.



-13-

Tuut'npad

Tuut'n is de bijnaam van de familie van Hanneke Donkers-Wiemerink. Door een blessure moest Hanneke stoppen met lopen en bij haar afscheid van het hardlopen is dit destijds nieuw aangelegde pad naar haar vernoemd.

Wytske-en-Sietskepad

De afgelopen jaren is het niet meer gebeurd, maar eerder werd één keer in de twee jaar het bos opgeschoond. De paden werden weer begaanbaar gemaakt door leden van de Kariboos en in overleg met de opzichter van Weldam. Het was altijd een gezellige zaterdag met soep en broodjes. Wytske Oolbekkink en Sietske Stoker hebben dit pad opgeschoond.

Eierveldje

De hardlopende en voetballende mannen van de eerdere zondaggroep vierden op dit veldje de verjaardagen met een potje voetbal en een ontbijt met eieren. Deze werden daar gepeld en de schillen werden op de grond gegooid als kalk voor de natuur.



Lapjan

Deze man was een bekend en publiek markante persoonlijkheid uit Markelo, die woonde in het verlengde van de Potdijk. Hij was een vrolijk persoon die ook nog weleens als drijver met de jacht meedeed.

Herman-en-Marietjepad

Herman en Marietje Rupert hebben dit pad, net voorbij kasteel Weldam, zo'n 25 jaar geleden ontdekt. Herman was een fanatieke loper en sneed graag een bochtje af. Twee jaar geleden is hij overleden op 78-jarige leeftijd. Zijn vrouw Marietje (erelid van de Kariboos) loopt nog altijd op 77-jarige leeftijd. Ze was vroeger een heel goede loopster en won regelmatig prijzen bij de

PGO-lopen. Ondanks haar dementie loopt Marietje nog steeds met veel plezier bij de Kariboës.

-14-

Knienbult Vroeger zaten er veel konijnen bij deze bult aan de Oude Needseweg. Leo liet de lopers hier hun intervaltraining doen. De laatste jaren wordt hier niet veel meer gelopen. Dat zou volgens Truus weer in ere hersteld moeten worden.



The Hill

De Kariboës zijn van alle talen thuis, te weten Twents, Nederlands, Duits, maar ook Engels. Dit heuvelachtige pad, in de buurt van hotel De Herikerberg, dankt hieraan zijn naam.

Hama pad

Hanneke Donkers en Marietje Rupert gingen tijdens het hardlopen in het Weldam ergens binnendoor en waren hierdoor de grondleggers van dit pad. Later heeft het Weldam hier zelfs een bruggetje over de sloot gebouwd.

Alice-allee

Dit pad is vernoemd naar Alice Bomers. Alice was tijdens het hardlopen even de weg kwijt en kwam bij toeval hier terecht.

Schilferpad

Op dit pad lagen altijd de schilfers (boomschors) van bomen. Die werden hierop uitgestrooid.

Donkere pad

Ook dit pad, met zijn dichte begroeiing, doet zijn naam eer aan. Tijdens het lopen van dit pad kan een zaklamp handig zijn.

Scheetbult

En dan hebben we het niet over de Nederlandse maar de Twentse vertaling van het woord 'scheet'. Dit was vroeger de schietbaan van de

marechaussee uit Goor, waar ze hun schietoefeningen deden.

Wortelpad

We hebben het hier niet over de oranje wortels maar over de boomwortels die veel op dit pad liggen.

-15-

Geitenpaadje

Dit bijzonder smalle paadje, bij de Driebelterweg, is ontstaan door de Kariboes. Net als geiten, die zich al knabbelend een weg proberen te banen door het struikgewas, liepen de Kariboes door dit toen nog smalle pad. Later is dit een heus wandelpad geworden.

Er zullen ongetwijfeld nog meer Kariboes-namen zijn voor mooie paden of markante plekken in de omgeving. Wij houden ons aanbevolen voor tips of aanvullingen. Misschien kan er een vervolg op dit artikel komen. Je mag het ons laten weten door te mailen naar de redactie van de Lange Adem.

Tenslotte eindigen we met een prijsvraag:

Waar is de **Wasstraat**,
en waarom heet dit pad zo?



Het antwoord mag tot 1 juni a.s. gemaild worden naar de redactie van de Lange Adem (redactie.kariboes@gmail.com).

De winnaar wordt met foto in de volgende Lange Adem opgenomen en ontvangt een paar prachtige hardloopsokken!



'Dokter mijn man praat in zijn slaap, wat is er aan te doen?'

Dokter: *'Geef hem overdag ook eens het woord'*

'De laatste tijd heb ik last dat mijn blaas niet goed sluit; als ik moet lachen, dan gier ik het uit'.

(Herman Finkers)

-16-

Donderdagmorg'nevree.

't Oale joar zit d'r weer op en wie hebt van 'n lest'n donderdagmorg'n in 2018 oetgebreid ofscheid 'enomm'n. 't Was loop'n op Twickel met doarop volgend ett'n en dreenk'n bie Anja in de kökk'n. Gerda was joarig 'ewes en kwam met koffie en lekkers, en Alice vond dat bie den lest'n donderdag wa 'n gleaske gluhwein heur'n. 't Weer was van dusdoanig dat Anja vond dat wie mar noar binn'n moss'n, dus 't hele spul in de kökk'n. En dan zeej mar weer: d'r goat völ makke Kariboos in 'n hok. Gerda was drok met de koffie en Hetty, behulpzaam as zee aait is, zol wa efkes help'n. Mar in plaats van de koffie greep ze mar meteen de kanne met gluhwein. Ho efkes! Dat is neet de bedoeling! Eerst koffie. Joa, woar 't hart vol van is..... 't Was 'n mooi gekakel, joa, kipp'n kunt dat mar Kariboos ok. En de Kariboestier'n heur ie oaveral boavenoet. Veural toen de roop um de gluhwein begon. 'n Oal'n roop van de mirreweentelhoorn is d'r niks bie as dee Kariboos um de wien roopt.



Al met al hadd'n wie 'n gezellig oaldjoar. En dan muj in 't nije joar natuurlijk wa vedan. Noe hebt wie 't geluk dat in de eerste wekke van 't nije joar Lies en Janny jeurig bint. Dus 't feest was weer compleet. Koffie met onmeundig grote kook'n van de echte bakker. De lunch kond'n wie oaversloan want wie sloat natuurlijk niks of. Dat deed'n wie ok neet toen 'n paar wekke later Alice jeurig was. 'n Betje pech was d'r met 't weer. In ne stortbuuje van reeg'n en hagel stond'n wie deels onder de paraplu's. Alice had de klep van 'n auto in de heugte en doaronder de koffie en 't gebak. Mar het waei'n zo hard dat de weend 'n reeg'n in 'n auto zwiep'n en de taart'ns 'n betje nat wodd'n. 't Mut noe op; zeg Alice, want ofgeloop'n zundag reeg'n 't ok al en toen hebt ze mie met alns loat'n zitt'n. De dai-haarts van de donderdag loat zich dat gin twee keer zegg'n en noast de appeltaart gung ok de lichtelijk ingewaterde chocoladetaart grif noar binn'n. Weer nen lunch oet 'espoart. Wie

geeft 't nog neet zo makkelijk op! Dat weet inmiddels Riet en Netty ook, dee 't wandelclubje hebt ontdekt. "Ik vind het wa heel vrog 's morg'ns", zegt Netty, "mar ik mut van Jan noe met". Zo kom ie d'r ok geleidelijk an achter wie in

-17-

huize Wuite de bokse anhef. En dan was Marieke ok nog 'ns jeurig en ie roadt het wa: weer koffie met van alns d'r bie. Zo heanig an et wie d'r meer bie op dan dat wie d'r of loopt. Hetty is d'r lang altied neet bie, mar toevallig wa aait as d'r koffie is. Zee kreeg dan ok 'n schuldgeveul en beloav'n um 'n lest'n donderdag van februari wat met te breng'n. "Dan bint wie weer in Twickel en dat is ne mooie gelegenheid", zegt Hetty. Zee dacht natuurlijk dat d'r dan ok weer gluhwein was, mar doar mut ie nog efkes op wacht'n. Joa, dat loop'n in Twickel bevalt de meest'n wa good. Gerda zelfs zo good dat ze d'r al hen geet zonder dat d'r loop'n is. Steet bie Anja op 't erf te wocht'n en komt d'r dan achter dat ze ne wekke te vrog is.": Oh god, wat zol Frans wa neet zegg'n? Ik goa mar noar de Bijnsstroat en efkes veur miezelf 'n rondje loop'n". Joa, doar kwaam'n wie Gerda later wa teeg'n en zee verteld'n dat zee te late har 'ewes. Mar dee wekke d'rop toen wie echt in Twickel waar'n mos zee zo lach'n dat ze 't oons toch mar verteld hef. En weet ie wat ok zo mooi is an dee Kariboos? Hier in Goor en umstreek'n zegt ze mekaar goei'ndag en ze loopt ze hard met mekaar. Mar in Spanje zeukt ze mekaar op en goat ze met mekaar oet hen ett'n. Hans en Ria oaverwintert doar dree moand (joe, veur minder goat ze neet!) mar kriegt dan zo her en der Kariboos op de visite. En dan goat ze met mekaar van de siesta noar de paella.



Is 'n keer wat aans as bakleaver en bloodkooke in de weenter. 't Zol veur Bianka ok wa good wean um doar hen te goan. Zee dut 'n cursus Spaans mar is 't slechtste meisje van de klas. (zegt zee). Dan is d'r mar één middel: Praktijkoefening. Ik zee 't al gebeur'n as Hans d'r straks weer is in april, dat geet dan de hele tied van Olé! Mar wie zult 't beleav'n. Ie heurt d'r meer van.

De groet'n van Jannoa.

Waar komt de uitdrukking 'Bekaf zijn' vandaan?

Vroeger werd de uitdrukking gebruikt 'bij een paard den bek afrijden': een paard zo afrijden, dat

het helemaal buiten adem is en van het hijgen niet meer voort kan. Hieruit ontstond 'een paard bekap rijden, waarin met 'bekap' de staat wordt bedoeld, waarin het paard komt door overmatige vermoeidheid. Hierdoor kreeg 'bekap' de betekenis van 'uitgeput door het te hard lopen, doodmoe'.

-18-

De midwintermarathon van Apeldoorn

(10 Engelse mijl...)” Met een lach, loop je harder...”

Met zijn 4en hadden we ons ingeschreven. Een gezellig dames groepje. Marita, Heidi, Ilse en ik. Na een beroerde nacht slapen (bang voor 't verslapen), was het dan toch zover. Net als vorig jaar zag het er gunstig uit. Klein beetje sneeuw, blauwe lucht, rond de 0 graden Celsius en zonneshijn. Kortom heerlijk loopweer. De heenrit, per auto, verliep voorspoedig. De parkeerplaats was makkelijk te vinden. (Men kan veel van dit evenement zeggen, maar niet dat het niet goed is geregeld). Per pendeldienst werden we naar de locatie gebracht. Hoe relaxt is dat!! Met enige gezonde spanning hebben we ons, op locatie, klaargemaakt voor de 16,1 km. Onder het genot van een broodje en wat drinken, keken we onze ogen uit. Wat een enorme variëteit aan mensen.

Wachten duurt lang, de spanning neemt toe, maar toen het dan eenmaal zo ver was en we naar de start liepen was de spanning ook weer weg.

De start...

We hadden het ons goed in het hoofd geprent. Niet te hard van start gaan, rustig beginnen. Niet op laten juttten door mede lopers! Het heeft geholpen; We hielpen elkaar rustig te blijven. Lopend samen met honderden anderen, in een lange groep door evenveel mensen aangemoedigd. Diverse drumbands, muziek korpsen, mensen aan de kant die de radio hard aan zetten, het geeft een enorme prettige sfeer. Genieten! Na de eerste paar km, berg op, moesten Ilse en ik, Heidi en Marita laten gaan. Je gedachten vliegen dan alle kanten op: van 'dingetje voor training, berg en dal', 'Recht op, ademhaling', 'nee, niet wéér...., hou op!, je kunt het...', tot 'Ko, waar ben je?' (Vorig jaar was je de persoon die, één pas achter mij, met een hele rustige stem zei wat ik het beste kon doen. Daarvoor nogmaals dank). En toch... het liep lekker. Genietend, volledig in die warrige gedachten. Marita en Heidi een paar meter voor

ons, konden we nog steeds op de rug kijken. Dan de een-na-laatste drinkpost, het besef, Ilse kwijt. Je kijkt achterom en hoort; 'Ga maar, is goed, ga maar.....!' Daar ga je dan. Onderweg kom je aan de klets. Je praat met een politieagente die er doorheen zit. Met twee vriendinnen (in kilo afvalstrijd), die elkaar voorhouden dat bij de volgende drinkpost, warme

-19-

thee klaar staat met twee klontjes suiker. Je praat met een 'ja mánn', reggae, marathon goeroe met selfie stick roepend, "follow me, mann...." 📷 Hoe geweldig is dat!!

De laatste drinkpost. Weer volledig in gedachten..... 'Rustig! Je moet nog een paar km'. Ongemerkt, dat krijg je met dat geklets, ben ik harder gaan lopen. Je loopt weer richting de muziek, de bebouwde kom in, richting de gezelligheid. Geschal uit de megafoons. Ohw, de eersten van de 25 km komen eraan. Nog 500m, ik plak een lach op mijn gezicht. Want, ondanks dat je fijn loopt, weet je hoofd dat je er nu bijna bent. En, heel raar, dan reageert je lijf direct.

Er vliegt een snelle loper langs me heen. De winnaar van de 25k. (Petje af!)

Nog 350m. Er komt geen eind aan. Kom benen een paar passen nog.



Jaaaah 🤩 Gered!! Tranen?? Nee, dit keer niet!! Gevoel van trots... Tijdens het zoeken van je maatjes denk je "yes, dat heb ik dan toch maar mooi gered..."

Iedereen veilig binnen!

Heidi, Marita, Ilse, Goed gedaan meiden!

We did it!!

Volgend jaar weer? De tijd gaat het leren! We hebben volop genoten!

Dit geeft de burger moed....

Henriette





-20-

Zondag

Hardlopen "Run for Fun"
jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

Maandag (2 groepen)

Hardlopen
jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

Wandelen
jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

Dinsdag

Hardlopen "Run for Fun"
jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

Fietsen
apr. t/m aug. 19.00 uur

Woensdag

Gym binnen
sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

Donderdag

Hardlopen
jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

Hardlopen
jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

Vrijdag

Fietsen
jan. t/m dec. 08.30 uur

Zaterdag

Hardlopen
febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur
dec. en jan. 08.30-09.45 uur

Nordic Walking

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

Zie voor meer informatie de website van de Kariboes: www.kariboes.nl. Onder het tabblad 'Sporten' zijn de starttijden en -plaatsen van de diverse activiteiten te raadplegen. Hier worden ook de leiders en contactpersonen genoemd, meer informatie over hen is te vinden in het 'overzicht leiders' onder het tabblad 'Algemene informatie'.

'Keep on running'