

Lange Adem 2019, Jaargang 42. Nr.2

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.kariboes@gmail.com** o.v.v. kopij Lange Adem.

Contactcommissie Kariboes

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.kariboes.nl

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d. mailen naar:
contactcommissie.kariboes@gmail.com

Samen.....

We weten allemaal dat je het leven met anderen zult moeten delen. Er is onlangs een boek verschenen met de titel “Kantoorleven” van Jacq. Veldman, zij beschrijft het op kantoor zitten, 30 tot 40 uur per week met collega’s die je niet hebt kunnen kiezen. Dit levert bijzondere, bizarre en soms lachwekkende situaties op. Tv-makers haken daar dankbaar op in, denk maar aan series als Jiskefet, Debiteuren Crediteuren of Are You Being Served, alhoewel deze laatste serie zich afspeelt in een Engelse C&A. Maar wij hebben het ook in andere omstandigheden dat “samen” nog al eens bijzonder kan zijn. Zo viel het mijn schoondochter (één van de) op dat wij het nogal eens over ons toiletbezoek hadden, of wij daardoor geobsedeerd waren. Ik vind van niet, een opluchting moet je toch met elkaar kunnen delen, ik kwam al snel tot de ontdekking dat Bianka K. daar ook niet echt van gecharmeerd was. Soms wekken stopwoordjes van mensen ergernis op, voorbeelden zijn: “niet waar, “of niet dan”, “toch”, of gewoon “uhhhh”. Tja samen ben je al vanaf je geboorte, daar waar jezelf niet om gevraagd hebt, moet je het maar stellen met de ouders die je hebt, gelukkig gaat dit vrijwel altijd goed, al zal menig puber ervan overtuigd zijn dat zijn ouders de stomste zijn van de hele wereld, in ieder geval vergeleken met die gave ouders van hun vriend(in). En dan na zo’n 4 jaar moet je naar school, word je gedumpt, alleen gelaten met zo’n 30 andere kinderen en juf. Als je moeder weggaat helpt huilen niet meer. Die juf blijkt meestal wel mee te vallen, maar bij jouw klasgenootjes zitten altijd wel een paar plaaggeesten, of ronduit etterbakjes. Gelukkig zijn daar ook wel nieuwe vriendjes. Je hele schooltijd is het weer spannend wat een nieuw schooljaar aan nieuwe klasgenoten zal opleveren. Later, na of tijdens je studie of werk, vind je eindelijk na meer of minder probeersels een partner. Rozengeur enz. maar na een jaar of wat samenzijn, worden de vlinders vervangen door wederzijdse kleine irritaties, niets schokkends maar toch een klein kinkje in de samenlevingskabel. Wie heeft niet te horen gekregen dat die trui toch echt niet past bij je broek, of omgekeerd. Dat je voor de zoveelste keer de badkamer nat en niet opgeruimd achterlaat of nog erger allerlei oprispingen zo maar laat gaan. Ook hier geldt dat de meeste koppels daar mee leren omgaan, een beetje aanpassen kan een hoop ellende voorkomen. Maar samen optrekken kan ook tot heftige reacties leiden, ja zelfs ziekmakend zijn.

Mensen kunnen, meestal onbedoeld geluiden produceren die mensen tot razernij kunnen brengen. Dit verschijnsel heet misofonie. Wie heeft zich niet geërgerd aan een collega die op een meter afstand smakkend een appel consumeert, of met open mond een zak chips krakend leeeget, kauwgom kauwen met open mond, neus ophalen of gewoon kuchen, er zijn mensen die daar gek van worden. Lijkt misschien overdreven, maar is het niet. Het AMC heeft een kliniek die mensen lijdend aan misofonie helpt, ze kunnen de toestroom van lijders haast niet aan. Gelukkig zijn er zover bekend geen doden gevallen. Zo zie je maar dat samenleven niet eenvoudig is, je wordt geïrriteerd of je bent zelf irritant voor anderen, ook al zal je dat van jezelf niet vinden. Ja ook bij de Kariboos, of je voetbalclub moet je eraan geloven. Als je dit zo leest zul je denken, dat is niet leuk, ik ga op zoek naar een onbewoond eiland en laat de boel de boel. Blijkbaar zijn we daar toch te veel kuddedier voor.

Ach, met mijn vijf vrouwen van de LA is het goed toeven: Anja, Alice, Maaïke, Marieke en Wendy, je kunt het slechter treffen. Tuurlijk moet ik mij aanpassen en er niet alles uitflappen, dat doe ik wel bij de voetbal.

In het rijtje van vijf staat Anja vooraan, terecht, deze dame is maar liefst 30 jaar verbonden aan de redactie van de LA. Hoe houdt zij het vol, productief en creatief van Janno tot appeltaartrecept. Grote klasse.

Tot slot, welke kerel komt mij bij de LA-redactie ondersteunen?

Ko



Ook de redactie gaat twee maanden op vakantie maar de kopij nemen wij wel mee.

In Memoriam Ruud Geertsma.

Recentelijk, 11 april, overleed een trouw Kariboe lid, Ruud Geertsma op 75 jarige leeftijd.

Destijds, toen Ruud vanwege zijn werk in Goor kwam wonen, en het hardlopen zijn hobby was geworden, werd hij lid van de Kariboes. Een tijdje later gevolgd door echtgenoot Renske. Ruud was een trouwe loper op de dinsdag en zondag bij de Run for Fun groep. Hij hield er van om door het bos te lopen, het bos had voor hem iets speciaals. Binnen de groep was Ruud een aimabele man, hij was altijd inzetbaar om een medeloper te ondersteunen. Kwam iemand terug van een blessure, of kwam er iemand bij van de clinic, het was Ruud die zich over de medeloper ontfermde om hem of haar weer op dreef te helpen. En een ieder kon bij hem ook het verhaal kwijt, hij was een integere vent, zogezegd een heer in het veld. Een andere grote hobby van Ruud was fotografie en filmen en daar is in de loop der jaren door de Kariboes ook dankbaar gebruik van gemaakt. Ruud heeft heel wat beeldmateriaal vastgelegd van vele activiteiten waar hij overigens zelf ook graag aan deelnam. Ruud was binnen de groep een graag gezien lid en de verslagenheid was groot toen zijn overlijden bekend werd. Maar dat weegt niet op tegen het verdriet van de familie.

Wij wensen Renske, kinderen en kleinkinderen veel sterkte met het verwerken van dit grote verlies.



Van de contactcommissie

We staan weer aan de vooravond van de mooie zomer met hopelijk weer vele zonuren en goede vooruitzichten op een heerlijke welverdiende vakantie. Eerst gaan we nog het Goorse School-en Volksfeest vieren, we maken er met onze Kariboes een mooi feest van in de tent. Het voorjaar heeft nog niet zoveel zon gebracht als vorig jaar, maar ondanks het mindere weer zie je vele Kariboes-leden in de bossen, op wegen en paden op diverse dagen van de week om hun conditie op peil te houden of te verbeteren.

Jaarvergadering

We hebben op 21 maart jl. de jaarvergadering gehouden, die bezocht werd door vele leden. We hebben afscheid genomen van Joke Huuskes die jarenlang als bestuurslid en voorzitter onze vereniging actief heeft uitgedragen. Hiervoor onze hartelijke dank! Joke, we hopen dat je nog vele jaren bij de Kariboes betrokken blijft.

Algemene Verordening Gegevensbescherming

Tijdens de jaarvergadering is er een uitleg en toelichting geweest over de AVG en wat dat betekent voor ons als vereniging.

Voor het plaatsen van foto's, stukjes in de LA of op de website heeft de vereniging toestemming nodig van de betrokkenen. Door ondertekening ga je akkoord met ons AVG-beleid van de vereniging

Alle leden ontvangen daarom bij deze LA een AVG-formulier dat we graag ingevuld en ondertekend retour ontvangen voor 1 augustus bij een van de leiders of CC. Het is belangrijk dat we alle formulieren weer ontvangen

Leidersavond

We hebben de feestavond van 13 april verplaatst naar 12 oktober door de vele afzeggingen.

Loopevenementen

Op zondag 7 april en 14 april hebben meerdere personen meegedaan aan de halve marathon van Diepenheim en Enschede.

Clinic

We zijn op 22 mei jl. weer begonnen met de clinic waarvoor zich 25 personen hebben aangemeld. Zij gaan zich in 19 weken op de woensdagen onder begeleiding van een aantal leiders voorbereiden op de 5 km in Oldenzaal.

We hopen dat zij allemaal plezier in het lopen vinden en dat ze na afloop ook lid worden van de Kariboës.

Fietstocht

Op zondag 26 mei hebben we de jaarlijkse fietstocht gehouden met 40 deelnemers. De route bracht ons deze keer via Hengevelde/Wiene richting Sint Isidorushoeve naar Beckum, met een tussenstop bij Hof 't Sprakel. Daar werden we getrakteerd op koffie met appelgebak en werd de route vervolgd richting Bentelo en Wiene naar het Zeldam waar aan de Twickelerweg de eindstop was en iedereen na een hapje en drankje weer huiswaarts keerde. De mooie route was uitgezet door leden van de fietsclub, waar we hopelijk volgend jaar ook weer een beroep op kunnen doen.

Oproep

Een aantal leden van de Kariboës zet ieder jaar een mooie wandeltocht uit met diverse afstanden rondom Goor, Markelo en Diepenheim. Omdat de komende jaren een aantal van deze mensen er mee gaan stoppen, of al zijn gestopt, zoeken we nieuwe vrijwilligers die mee willen helpen met het uitzetten en organiseren van deze leuke wandeltocht. Vind jij het leuk en heb je zin om mee te helpen? Geef je dan op bij Gerry Hoek of de contactcommissie, want het zou jammer zijn dat deze jaarlijkse wandeltocht in de toekomst zou verdwijnen.

Tot slot wens ik iedereen namens de contactcommissie een fijne vakantie toe!

Theo Huistede.



Kariboes 50 jaar!!!!

Ja beste leden,

het zit er aan te komen....



Tweede kerstdag 2020 bestaat
Trimgroep Kariboes 50 jaar!

Inmiddels is er een jubileum commissie opgericht die zich zal gaan bezighouden met deze bijzondere gebeurtenis. De Kariboes die zitting hebben in deze commissie zijn: Monique Lankhorst, Marita Debets, Wendy Boonk, Sandra de Groot, Wendy Nijmeijer, Anja Assink, Ko Stoker, Andre Bomers, Hans Donkers en Jan Denneboom.

De eerste twee bijeenkomsten hebben we gehad en er zijn al vele ideeën naar voren gekomen. Zoals een festiviteit (invulling wordt nog naar gezocht), verrassingsacties, jubileumboekje en een expositie in het Goors Historisch Museum.

De vraag is ook naar jullie Kariboes: heb je een idee? Meld het bij één van de commissieleden en zij nemen het mee in de volgende bijeenkomst. Deze vindt plaats in september, zodat de hele zomer nagedacht kan worden. Wij als commissie vinden het belangrijk dat alle leden actief en creatief meedenken, zodat we tot een spetterend jubileumjaar kunnen komen. We zullen ook de voortgang vermelden op onze website.

Beste Kariboes, we hebben al vele ideeën, maar toon ook jouw creativiteit en denk met ons mee! Mail je idee naar anja.assink@planet.nl

De Jubileum Commissie



Recept Merguez. (Heerlijke gekruide worstjes uit de Noord Afrikaanse keuken). Lekker makkelijk!

Ingrediënten voor 4 personen

8 st. merguez, 200 gr couscous, 80 gr gedroogde abrikozen, 2 geroosterde paprika's, Handje pecannoten, handje munt, handje peterselie, Sap van een halve citroen, 1 granaatappel, peper en zout, Olijfolie

Zo maak je het

1. Stop de couscous in een schaal. Giet hier kokend water op, tot 1 cm boven de couscous.
2. Dek de schaal af met een bord en zet het apart.
3. Bak de merguez in een koekenpan met wat olijfolie goudbruin.
4. Hak de pecannoten grof en snij de abrikozen in blokjes.
5. Snij de paprika's in stukjes en hak de kruiden grof.
6. Na 10 minuten is de couscous klaar. Roer het los met een vork.
7. Breng het op smaak met peper en zout en het sap van een halve citroen.
8. Voeg de paprika, de pecannoten, de abrikozen en de gehakte groene kruiden toe.
9. Pel de granaatappel en verdeel de pitjes over de couscous. Maak het af met een lekkere drizzle olijfolie.
10. Serveer de couscous met de merguez.

Winnaars van de prijsvraag

In de vorige Lange Adem werd het artikel over de benamingen van de paden afgesloten met een prijsvraag. We vroegen waar de Wasstraat zich bevindt en waarom dat pad zo heet.

Zowel Jan als Erika wisten dit:

schuin tegenover de blokhut van de Scouting ligt een pad dat dicht begroeid is en fungeert als een wasstraat wanneer het geregend heeft.

Marieke en Maaïke hebben beide winnaars opgezocht om hen te verrassen met de prijs. De ontvangst was op z'n Kariboes: onder het genot van een drankje zijn de hardloopsokken overhandigd en is er nog even gezellig nagekletst.



Jan en Erika, gefeliciteerd!



Opmerkelijk!

‘Elke duursporter kent het verschijnsel: het draait niet soepel, maar plots gaat het toch veel beter. Is dat de tweede adem?’

Kariboes Vriendenboekje

Dit ben ik!

Mijn naam: Jannie Wolff



Dit doe ik bij de Kariboes: op maandagavond wandelen met een kleine groep en donderdagmorgen hardlopen.

Zo oud ben ik nu: 66 jaar.

Maar eigenlijk voel ik me: 60 jaar.

Dit wil(de) ik later worden: dat weet ik niet. Ik had een leuke kantoorbaan en toen de kinderen werden geboren ben ik gestopt met werken.

Gelukkig/~~helaas~~ doe ik nu dit: ik heb pensioen.

Dit kan ik heel erg goed: ik handwerk graag, maar niet heel erg goed.

Nutteloos talentje van mij: gras tussen de stenen weghalen met een schilmesje.

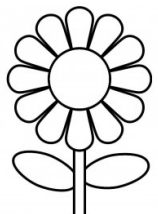
Zo ziet mijn ideale vrije dag eruit: in de groente- of bloementuin hobbyen.

Mijn levensmotto: genieten.

Mijn favoriete boek: ik lees niet veel, maar ik heb nu het boek van 'De zeven zussen'.

Dit kan ik elke dag eten: sla.

Mijn favoriete muziek: Nick en Simon, Normaal en Guus Meeuwis.



Mijn favoriete vakantiebestemming: Nederland met de caravan.

Deze celebrity mag eens langskomen: Gaston Starreveld.

Mijn 'guilty pleasure': een zak drop in een middag opeten.

Ik heb een hekel aan: als het regent en ik moet er met fiets door.

Mijn allergrootste blunder ooit: de auto in de garage zetten met een geopende achterdeur.

Mijn leukste herinnering bij de Kariboes is: de fietstochten met de groep.

Dit wens ik de Kariboes: nog vele sportieve jaren.



Jaarlijkse fietstocht

Met bijna 40 enthousiaste Kariboes gaan we zondag 26 mei op de pedalen. In een paar groepen verlaten we via de Schoolstraat en de voormalige melkfabriek Weddehoen ons stadje en komen we bij het Twentekanaal. Richting de sluizen slaan we, voorbij het gronddepot, rechtsaf en vervolgen onze route via dit prachtige pad, slingerend langs het Bolscher beekje. Er staat een behoorlijk windje en de zon heeft deze middag wat moeite zich te laten zien, maar qua temperatuur is het OK. De route slingert zich verder richting Beldsweg en daar staan nog 2 Kariboes te wachten om aan te sluiten. Naar ik later verneem één van de mede route uitzetters (top gedaan). Even verderop komen we langs het huis van ons aller Marietje Rupert. Volgens de routebeschrijving moeten we daarna linksaf, maar de voor ons fietsende groep dacht rechtdoor. Die hebben we toch maar even op het goede pad gezet.

Even later brengt de route ons, na geitenboerderij Veelers, opnieuw bij het Bolscher beekje. Na een kleine 20 kilometer komen we bij ons rustpunt. Een prachtige locatie genaamd *Hof 't Sprakel*, gelegen tussen de Hoeve en Beckum.



Hier worden we op koffie met heerlijk appelgebak getrakteerd. Voor we weer opstappen nodigt de gastvrouw ons uit voor een kleine rondleiding. Dit blijkt al gauw de moeite waard. Je kunt er groepsaccommodaties huren voor een weekendje weg, maar ook Bed & Breakfast en High-tea behoren tot de mogelijkheden. Daarnaast zijn er mooie ruime kampeerplaatsen. Ook is er een sauna en voor Johan Wolbers de speciale massagestoel. Sommige mensen hebben toch weer een streepje voor 😊 Als herboren stapt Johan daarna weer op de fiets voor het vervolg van deze prachtige route. Via via komen we vlak langs Bentelo en steken bij de Breborgh de weg over. Al fietsend komen we op Kwartiersdorp over een aantal boerenerven zonder keffende of bijtende viervoeters. Al snel fietsen we weer een stukje langs het Twentekanaal om deze vervolgens over te steken en rechtsaf langs het Wienschooltje onze fietstocht te vervolgen. Zo

komen we op het Zeldam en gaan op de Rapperdsweg weer langs een grote geitenboerderij. Al snel komen we aan bij ons tweede rust- en tevens eindpunt. Hier worden we getrakteerd op een lekker drankje met de nodige hapjes. Jaja.... als Kariboos moet je wel blijven bewegen, want anders geldt al rap 'Elk pondje gaat door het mondje'. Even daarna ontdek ik een ander euvel. Genietend van mijn drankje ben ik de 'plaatselijke' fietsenstalling even doorgelopen. Het E-bike gehalte stijgt met het jaar en daarmee het fietstempo. Dus wie nadenkt over de aanschaf van een E-bike, kom volgend jaar gerust in de Kariboos showroom! Deze is van alle merken voorzien. Tegen de thuisblijver zou ik willen zeggen: kom volgend jaar meefietsen. Gezelligheid, een hapje en drankje en mooie paden zijn gegarandeerd. Een welverdiende pluim voor deze gezellige middag.

Henny Koeleman



Voor u gelezen



'Backtrack; Hardloopshirts met humor'. Doe je binnenkort mee aan een loopje? Misschien is dit dan iets voor jou.

- Ik ben op de vlucht
- Dit was toch maar 10 km?
- WTF Where is the finish
- Zie je bij de finish
- Ik zweet niet, ik sprankel
- Smile, je hebt betaald om mee te doen
- Als je dit leest ben ik niet de laatste
- Verboden in te halen
- If you want to finish second, follow me
- Sorry, ik moet er vandoor

Donderdagmorg'n Revue.

'n Betje inspiratieloos zit ik achter dat schrief-apparaat. Woar mut ik het in godsnaam oaver hebb'n? Wat hebt wie allemoal met 'emaakt woar ik nog iets zinnigs of onzinnigs oaver schriev'n kan zonder steurig in herhaling te vall'n. Al dat domme gedram op donderdagmorg'n, dat geouwehoer, ie weet het ja wa. Al dee komm'n koffie met al dat lekkers, disse moand'n was 't gruwelijk raak. Verjeurdaag'n, trouwdaag'n, van alns wordt d'r 'evierd. 't Is hoast zoveul, dat wie 't loop'n hoaste verget. En dan stoat bie al dat traktee'n de zusjes hoast met stip op nummer 1! 75 joar, 50 joar 'etrouwd, altied reed'n veur 'n feestje. En 't mooie bie de zusjes is, as 'n één'n trakteert, springt 'n ander bie. Zo is Gerda altied vaste leverancier van 't toafelke. Of zee noe zelf trakteert of Truus, dat maakt neet oet, 't campingtoafelke van Gerda komt altied met. En as Truus vertelt hoo gezellig 't was met 't feest van 't 50 joar trouw'n, schenkt Gerda trouw de koffie in. "Dat doot ze mar mooi veur mekaar", zegt Marietje dan. "Ik heb ze good op'evood".



Joa, dee zusjes bint bie de Kariboes wa 'n heel stark clubje. Helemaal vanof de oprichting loopt ze misschien neet, mar al wa onmeundig lange. En vaak met mekaar. Tenminste donderdagmorg'ns wa. En as d'r ene 'n betje leaftied gerelateerde piene hef en neet kan of wil hardloop'n dan goat ze getrouw met heur dreeën waandeln. En ofgeloop'n weenter hebt wie oet'erekkend dat dee dree zusjes met mekaar veur 225 joar hard loopt. Joa leu, 225 joar löp doar hard!!! Dan magt wie oons wa 'ns efkes achter de oor'n krabb'n. Saam'n good veur 225 joar hardloop'n, doar zuj hoast 'n feestje van kunn'n geev'n.



Noe, in disse tied van 't veurjoar, begint natuurlijk al dee pensionado's ok weer an heur zoerverdeende vekaansies. Doar woar de oaverweenters d'r net weer bint oet Spanje, goat de eerst'n dee kaante weer oet. Portugal, Griekenland, Schotland, 't mut allemoal nen ende vot. Behalve Ko en Sietske, dee trapt op 't stoal'n ros deur oons mooie Nederland. Volgens mie komt ze good getraind weer terug want wie hadd'n de leste moand met oardig wat weend te maak'n. De beenspier'n bint good 'etraind. En misschien de pols-spier'n ok wa want volgens mie mut 't in 't tentje niks te warm hebb'n 'ewes. Noe hef Ko wa altied 'n oplossing veur as 't koald is. In de weenterdag as hee de roet'n van 'n auto bevroor'n hef, geet hee ok neet an 't krabb'n. Ok zet hee 'n auto neet efkes an. Nee, Ko hef 'n kacheltje. Met nen verlengkabel vanoet 't hoes zet hee 'n kacheltje in 'n auto en as ze dan vot goat is 'n auto lekker warm en bint de roet'n doo. Ie kunt 't oe mar bedeenk'n! Zo kuj mar zeen hoo creatief dee Kariboes bint as de nood an de man komp. Ze prakkizeert van alns oet. Dat geet ok met 't loop'n zo, as de routes te lang bint, of aj gin zin meer hebt, goa ie gewoon binn'ndeur. Ok doar bint d'r verscheid'n onmeundig good in. Noe is de tied dat oons Schoolfeest d'r an komp. Allemoal binn'ndeur noar de Tente. Völle Wille!

De groet'n van Jannoa



Ko's kacheltje

De stokkenlopers op herhaling

In de vorige Lange Adem hebben we verteld over onze poging om vanaf het schooltje in Noordijk de klompenroute te volgen. Dat was niet helemaal gelukt.

Maar jullie weten dat een goede eigenschap van een Kariboe zijn doorzettingsvermogen is. Dus de volgende vierde zaterdag hebben we weer afgesproken om vanaf het schooltje in Noordijk de klompenroute te volgen.

Eén van ons groepje heeft op een zonnige zondag wat voorwerk gedaan en is per fiets en met succes de school gaan zoeken. Dus de eerste hindernis hebben we zonder problemen gehaald.

De route liep al gauw langs sloten en weilanden. En om van het ene naar het andere weiland te komen, moesten we letterlijk hindernissen overwinnen. De foto spreekt voor zich.



Dit keer zijn we geen reeën tegengekomen, maar wel zwanen, die hun nest bewaakten.

We zijn er wel veilig langs gekomen.

Het was een heel afwisselende route. Het eerste gedeelte liep langs sloten en weilanden en in het tweede gedeelte liepen we door bos en door een heel mooi gebied met veel vennetjes.

Gelukkig vonden we deze keer wel het bankje en hebben we onderweg koffie gedronken die Wynanda in de rugzak meegenomen had.

Toen we bij de auto's terug waren hadden we bijna 12 kilometer gelopen. Dit was niet helemaal de bedoeling. We hadden per ongeluk een paar kilometer extra gelopen. Maar we waren het er allemaal over eens: het was een prachtige tocht. Het heet het Boereneschpad en de folder van de route is verkrijgbaar bij Erve Brooks.

Je kunt de route opsplitsen in verschillende delen. Er is een deel rondom Gelselaar. Die hebben we ook een paar keer gelopen en is ook heel mooi. Er gaat ook een deel langs Geesteren en dan dit deel langs Noordijk. De hele route is aangegeven met klompjes.

Voor degene die van wandelen houdt is het aan te bevelen.

De Stokkenlopers



Funrun



Helaas. Wat zo mooi leek te worden, het werd het niet. Met pijn in het hart moest de FunRun-commissie het besluit nemen om het evenement niet door te laten gaan. Oorzaak: te weinig aanmeldingen. Slechts 6 heren en 3 dames met hun kinderen hadden zich voor de editie van de fun-bike-run aangemeld. En met name voor deze laatste groep was het wel heel zuur dat het niet doorging. De jongens hadden zich er echt op verheugd. Waar lag het aan? Was de datum niet goed gekozen? Ieder jaar de 2^e zondag in april. Was het evenement te lang? Wij van de FunRun-commissie weten het niet. Toen dit plan gelanceerd werd, kregen we allemaal enthousiaste reacties. Het zou een hartstikke leuk evenement worden. Maar helaas. Er was een mooie route uitgestippeld en alle groepen waren persoonlijk geïnformeerd. Wat kun je dan nog meer doen? En één van de meest vervelende klussen is dan het afbellen van Monte Bello, want zij hadden al wel een hele tijd de zaal voor ons gereserveerd. We willen nog wel een woord van dank aan onze fietsclub richten. Zij hadden zich voor een alternatieve fietstocht, tegengesteld parcours van de lopers, met 14 deelnemers opgegeven. Wij, Janet, Kirsten en Anja hebben de conclusie getrokken dat het een lastig karwei is om iets te organiseren waar mensen nog aan mee

willen doen en geven daarom het organiseren van een activiteit terug aan de contactcommissie. Wat niet zeggen wil dat we nergens meer voor in zijn. Mocht er vanuit de club toch behoefte zijn aan iets, dan zijn wij te allen tijde bereid onze handen weer uit onze mouwen te steken.

De FunRun commissie,
Janet, Kirsten en Anja

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (69)

‘De deerntjes vindt dat ik meer repect mot hebb’n veur de natuur,’ beste leu, ‘Ze zit mien steeds op de huid. Ik word in de gaten e hold’n wat ik zo allemaal in de tuin doo. Ze kiekt zelfs in de kaste in de schure wat veur bestrijdingsmiddelen ik gebroek en of ik ok kunstmest gebroek.’

‘Ik neum dat geen bestrijdingsmidelden, ik praot liever van gewasbeschermingsmiddelen. Ai’j neet spuit en geen gif gebroekt, kump d’er niks van de gewassen terechte en dooi’j alles veur niks.’

Daor mot de deerntjes niks van hebb’n, ze bunt veurstanders van biologisch tuinieren. Dus ok geen kunstmest, het mot in hun ogen compleet anders.

‘Jullie hebt gemakkel’k praot’n’ beweer ik, ‘jullie stekt geen hand oet, hebt alleen commentaar en wilt wal lekkere, frisse greunte oet de tuin’ verweet ik ze. Maor daor heb ik wat e zegd.

Mooder kan wal vuur spuwen.

‘Ie duldt geen enkel commentaar, ie wet ’t altied ’t better, ie staot nargens veur op’n. Luuster noo ‘ns naor wat de deerntjes te zegg’n hebt!’ reageert ze verbeten. Ik gooi nog extra olie op ’t vuur.

‘Bunt jullie soms van de AIVD?’ vraog ik de deerntjes.

‘Dee komt ok altied onaangekondigd inspecteren.’ De deerntjes let’n zich niet van de wies breng’n en stak’n van wal:

‘Pa, vraog ie oe wal ‘ns af waarom d’r zo weinig bijen, hommels, vlinders en insecten bunt?’ vraog t oldste deerntje. ‘Door het vele gebruik van gifstoffen en kunstmest, wordt al het leven in de bodem gedood. Vogels hebben geen insecten en blijven weg of verdwijnen,’ stelt het jongste deerntje. En mooder was het op e vall’n dat de boer’nzwaluw’n zich al ’n paar jaor neet meer heb laoten zien.

‘En dat kump allemaol umdat ik gewas - beschermings middelen gebroek?’ ‘Niet alleen ie, maor ok de hele buurte en iedereen. Net zoals iedereen die oet gewoonte Roudup gebroekt,’ zei ‘t adremme ‘t oldste deerntje. ‘We moeten werken aan ‘t herstel van de biodiver-siteit,’ aldus het jongste deerntje.

‘Ie gebroekt mien vól te dure woord’n’ verweet ik heur. ‘Nee, maor d’er bunt genug meugelijkheid’n um natuurvriendelijk te tuinieren. Dat köi’j ler’n’ zei ‘t oldste deerntje hoopvol.

‘Dus biologisch tuinieren is volgens jullie het antwoord’ schamperde ik cynisch. ‘Jullie doot ‘t mien veur en ik kiek wal hoo jullie dat doot?’ Het werd opvallend stille in de kökk’n, daor most’n ze nog eff’n aover nadenk’n.

‘Maor noo wi’j ‘t toch aover natuur, klimaat en milieu hebt, wil ik nog ‘n paar andere dinge aankaat’n’ zei ik. ‘Ik arger mien bont en blauw dat jullie zo lange onder de douche staot. Ai’j dan zo bewust wilt umme gaon met water en gas, moi’j ok daor andenk’n. Vijf minut’n is toch lange genug!’ ‘Daor hei’j geliek an,’ erkende ‘t oldste deerntje subiet. Ze haalde direct de angel oet de discussie.

‘Ik doe niet mee an die douchehuiver’ reageerde het jongste deerntje. ‘Ik heb behoefte aan een goede lichamelijke hygiëne.’

‘Ik begriep d’er niks van. Hoo neum ie dat?’

‘Douchehuiver’ herhaalde ‘t jongste deerntje.

‘Leg dat dan is oet, wat is dat?’ vraog ik.

‘Milieubewuste mensen willen minder en korter onder de douche om zo het gebruik van water en gas te beperken.’ was heur oetleg.

‘Dat zei ik net toch?’ en ik schudde meewarig mien heufd. ‘ja, maar jij zei dat niet vanwege het milieu, maar van wege de centen’ gaf ze van repliek.

‘Daor is niks mis met’ vond ik.

‘Wij kunnen best een steentje bijdragen aan een beter klimaat en milieu door bijvoorbeeld minder vlees te eten.’ beweert mooder, ‘naost een keer vis in de weke ok ne dag vegetarisch bijvoorbeeld. H’t is gezond en good veur de variatie in het eten.’

‘Begin ie noo ok al met dee fratsen?’ zei ik ‘Dan gao ik wal boeten de deure et’n. Veur mien heurt bi’j echt et’n ‘n good stukske vleis.’ Hoewel ik miene bewering kracht probeerde bi’j te zett’n, sprak’n de gezichte van de deerntjes en mooder boekdel’n. ‘Pa, wij hebben vleestwijfel’ zei ‘t jongste deerntje. ‘Wat zeg ie noo? Daor heb ik nog nooit van e heurd!’

‘Dat’s toch neet zo moeilijk pa, te veel vlees is neet good veur ‘t menselijk lichaam en ie belast het milieu enorm met de grootschalige bioïndustrie.’ ‘Jullie probeert mekare allerlei angst’n an te praot’n, daor vaart de milieuridders

wel bi'j. Jullie wordt hele dage op e scheept met schuldgevoelens oaver de opwarming van de aarde. Zo'n vaart löp 't neet.'

'Pa, ie stekt de kop in 't zand,' zeiden de deenrtjes tegelieke. 'Kan wal waen, maor ik wil neet hele dage dat gedram aover het klimaat en milieu heur'n.' Ik ging in de tegenaanval: 'Jullie zöll'n meer bezorgschaamte mott'n hebb'n,' zei ik. 'Wat, bezorgschaamte?' vraog'n ze in koor. 'Wat is dat?' 'Simpel, jullie koopt zo völle via internet, dat dee busjes mekare haost in de weg ried, zo drok is 't op straote met al die pakjesbezorgers.'

Het was maor eff'n stille, ik zag dat 't oldste deerntje al weer deepe zat nao te denken. 'Weet je pa, ie zöll'n meer houtstookschaamte mott'n hebb'n. In het westen van ons land zöll'n ze oe oetmak'n veur ne stookaso.' 'Ja pa, jij draagt met jouw houtkachel bij aan 'n hogere uitstoot van Co2 en fijnstof,' aldus 't jongste deerntje.

'Het begon op 'n spelletje te liek'n,' beste leu 'wi'j bunt mekare te wies af. Wi'j schaamt ons d'er niks veur.'

Gait



Eerste hulp bij klimaatverandering

HARDLOPEN IS VOOR SUKKELS
FITNESS IS VOOR FLAPDROLLEN
YOGA IS VOOR WATJES
EN VOETBAL VIND IK BOERS
DIT BOVENSTE IS ALLEMAAL EEN GRAPJE
IK BEN GEWOON JALOERS
-DICT ERBIJ

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’.

De Redactie wenst alle Kariboes een gezellige en sportieve zomer