

Lange Adem 2020, Jaargang 43. Nr.1

Redactie 'De Lange Adem'

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

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

€ 3,- per maand.

€ 1,- per maand voor de niet verdienende jeugd.

Betaling per automatische incasso

Voor informatie over de loopgroepen en startplaatsen zie ook onze website:

www.kariboes.nl

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

Paula....

Wat tot nu toe moet doorgaan voor winter is onderhand wel afgelopen. Het wordt 's avonds tijdens het lopen weer wat lichter en 's ochtends is het ook wat gemakkelijker om uit bed te rollen. Je wordt zelf ook wat lichter in je hoofd en ook het lopen lijkt wel lichter te gaan. Wordt alles lichter deze dagen?? Nou niet echt, mijn weegschaal wil niet echt de juiste kant op bewegen. Waar gaan Kariboes zoal lopen? De halve van Diepenheim eventueel als trio, de halve van Enschede, de midwintermarathon in Apeldoorn, verder in het jaar de Zevenheuvelenloop en zo zijn er nog vele mogelijkheden. Volgens mij is bij de Kariboes de animo voor deelname aan dit soort loopjes wel afgenomen t.o.v. een aantal jaren geleden, een uitzondering is denk ik Diepenheim. Iets dat helaas niet doorgaat is de herdenkingsloop Wageningen Goor ter gelegenheid het 75 jarige bevrijdingsjubileum. De start zou plaats vinden op 4 mei om 24:00 uur. Jammer maar we kregen niet genoeg lopers op de been. Wat dat betreft steekt Diepenheim boven Goor en de Kariboes uit, zij nemen immers wel deel aan deze Bevrijdingsloop, ja zelfs om de vijf jaar lukt het 't Stedeke een herdenkingsloop te bemensen. Gelukkig hebben zij zendingswerk verricht onder de Kariboes om deelnamen aan hun Halve te promoten, zowel bij de maandagavondgroep als bij die van zaterdagochtend. Let op, 6 juni aanvang van de Kastelenloop om 19:00 uur. Dus een avondje lopen om daarna de horeca in Deep'n te bezoeken. Kunnen we in ieder geval laten zien dat Kariboes daar wel goed in zijn. Ik ga zelf een rondje bij de familie doen om twee medelopers te strikken. Om tot een goede totaal tijd te komen leg ik de lat wel hoog, geen kneuzen ook al is het familie, mijn looptijd moet wel voldoende gecompenseerd worden. Er zal natuurlijk wel getraind moeten worden, en daar schort het nog wel eens aan. Een winterdip, tekort aan zon, te lage temperatuur, jawel Greta en te nat. Volgens de deskundigen is het watertekort inmiddels ruimschoots aangevuld, ondanks allerlei doemdenkers die ervan uitgingen dat hier zeker wel dertig jaar voor nodig zou zijn. De uiterwaarden van onze IJssel zijn tot de nok toe gevuld, glibberen we over de Markelose Berg en verdrinken we bijna in het Beukenlaantje. Genoeg over deze nattigheid, het zal heus wel weer droog worden. Misschien tijd om bij het mooie weer en mooi voor de dag te komen, bijvoorbeeld met nieuw schoeisel. Wat dacht je van de Nike Hyper Adept 1.0. Nee je wordt er niet hyper van maar wel armer, zo'n 700 euro. Maar

dan heb je volgens Nike een volledig functionele sportschoen die zich elektronisch aanpast aan de contouren van je voet en niet te vergeten in bezit van E.A.R.L ofte wel Electro Adaptive Reactive Lacing, wat zoveel wil zeggen dat de veter zich aanpast aan je voet, met knoppen aan de zijkant van deze schoen zet je deze losser of strakker voor een aangepaste pasvorm. De verzending is gratis en o ja lopen moet je toch echt zelf doen. Voor de winnaars onder ons zijn er ook de schoenen van Eliud Kipchoge, hoe? wie? zul je zeggen, dit is de man die voor het eerst de marathon binnen de twee uur heeft gelopen. Hij droeg bij deze recordloop een speciaal ontwikkelde schoen, de Nike Vaporfly. Je wordt bij elke landing van je voet weer terug geveerd en verliest daardoor minder energie. Het woord schoendoping komt hieruit voort. Volgens mij kan ik zo'n schoen wel gebruiken, met een beetje crowdfunding moet dat lukken. Dus als een schicht voorbij komt weet je wie dat is.

Genoeg gerend, het kan ook fout gaan en dan kan het zijn dat reanimatie nodig is. Al jaren neemt een flink aantal Kariboes deel aan de cursus reanimatie en AED. Dit jaar was het in februari en de locatie was nu niet het (voormalige) Rode Kruis gebouw maar de Buddy's. Er word je geleerd hoe je een reanimatie moet doen. Een reanimatie begint met het schudden aan het lichaam en luid en duidelijk te roepen om zo te kijken of er bewustzijn is, daarna controle of er sprake is van ademhaling, zo niet dan wordt er direct met de reanimatie begonnen. Wij waren die avond met vier Kariboes. Theo, ondergetekende, Hanneke en Paula. Om de beurt kwamen we aan de bak, zo nu en dan gecorrigeerd door cursusleider Sjoerd Nijenhuis

Toen was daar Paula aan de beurt, zij schudt de pop door mekaar en produceert daarna zo'n kabaal dat wij schaterlachend achteruit springen. Als dit voor het echie was geweest dan was het slachtoffer zich alsnog doodgeschrokken. Paula voerde als excuus aan dat zij gewend was om met oudere meestal dove mensen om te gaan en het daarom was dat zij zo hard praatte. Het was in ieder geval dikke pret.

Zo zien jullie maar dat het bij de Kariboes lang niet altijd kommer en kwel is.

Gelukkig maar.

Een goed en gezond loopjaar.

Ko

Van de Contactcommissie

Het is alweer de derde maand van het jaar 2020, een jaar waarin we op gepaste wijze op 26 december ons 50-jarig jubileum gaan vieren. Het belooft een bijzonder jaar te worden met veel activiteiten en bijzondere gebeurtenissen. De jubileumcommissie is al druk bezig met de voorbereidingen en we komen hier later op terug.

Het jaar begint klimatologisch meestal met de winter, maar dat wil dit jaar maar niet lukken. Het lijkt eerder herfst met de vele windhozen en regenbuien. Diverse groepen hebben te maken met natte en drassige paden in het bos, waar het afgelopen jaar ook een kaalslag heeft plaatsgevonden. We hopen dat het herstel zich snel weer inzet en we weer gebruik kunnen maken van het mooie natuurgebied rondom Goor, Markelo en Diepenheim.

Op zondag 26 december jl. hebben we ons 49-jarig jubileum gevierd. We werden vanaf het station in Goor per auto begeleid naar het landgoed 'Kattenbergse Hoeve' in Markelo. Van daaruit was een wandeling uitgezet van 6 kilometer door een zeer mooi stuk bos en na afloop was er voor iedereen koffie met appelgebak en een drankje. De opkomst was ook dit jaar goed te noemen met ongeveer 55 personen. Na een gezellige nazit en een woordje van de voorzitter, ging iedereen weer voldaan naar huis om Kerstmis verder te vieren. De leden van de contactcommissie wil ik hierbij nog bedanken voor het uitzetten van de route en de mooie locatie!

In februari hebben we weer de jaarlijkse reanimatiecursus met AED georganiseerd. We hebben drie avonden georganiseerd bij Buddy's in Goor. Deze werden geleid door Sjoerd Nijenhuis. We willen alle deelnemers bedanken voor hun inzet en betrokkenheid en hopen allemaal dat we het geleerde niet in de praktijk hoeven toe te passen. De kosten kunnen gedeclareerd worden bij de eigen zorgverzekeraar. Indien het niet wordt vergoed, krijgt men het bedrag terug via de Kariboes (meld je dan even bij penningmeester Ali Stokreef).

Op donderdag 2 april wordt de jaarvergadering gehouden bij de Buddy's in Goor om 20.00uur. We hopen natuurlijk op een grote opkomst. Tijdens deze avond kun je mee praten over het wel en wee van onze vereniging en onze

toekomst. In deze LA vind je de uitnodiging en agenda van de jaarvergadering.

Twee leden van de contactcommissie stoppen, Monique Lankhorst en Ilse Nol. Ik wil beide dames alvast langs deze weg bedanken voor hun jarenlange inzet en betrokkenheid binnen de CC. We hopen dat zij nog vele jaren betrokken blijven bij de Kariboes. Hun vertrek betekent ook dat we nog op zoek zijn naar twee nieuwe CC-leden. Vind je het leuk om, naast het sporten, je ook op andere wijze in te zetten voor de Kariboes? Vind je het belangrijk mee te denken met onze vereniging en ben je betrokken? Geef je dan op als nieuw CC-lid. Voor meer info kun je bij mij melden.

In mei wordt er door leden van de fietsclub en CC weer een fietstocht georganiseerd voor de gehele familie. We komen hier nog op terug.

Ik wil alle vrijwilligers, die zich op welke wijze dan ook belangeloos inzetten voor de Kariboes, enorm bedanken voor de inzet en het enthousiasme. Ik hoop dat we nog vele jaren gebruik kunnen maken van jullie betrokkenheid.

Theo Huistede (voorzitter)

Bedankje

Dank jullie wel voor alle kaartjes

Dank jullie wel voor alle telefoontjes

Dank jullie wel voor het condoleancebezoek

Dank jullie wel dat je er voor ons was

na het overlijden van onze (schoon) moeder.

Jan en Anja Assink.

Uitnodiging jaarvergadering 2020

Beste Kariboes-leden,

Hierbij nodigen wij jullie uit voor onze algemene jaarvergadering op **donderdag 2 april**.

Deze wordt gehouden in de achterzaal van café **"Buddy's"** Deldensestraat 74 in Goor.

Aanvang: 20.00 uur.

Agenda:

- 1 Opening door de voorzitter.
- 2 Notulen van de jaarvergadering 2019
- 3 Ingekomen stukken en mededelingen.
- 4 Verslag penningmeester.
- 5 Verslag kascommissie (Josefien Schnieder en Hetty Schreuder).
- 6 Benoeming kascommissie (aftredend Hetty Schreuder).
- 7 Contactcommissie (aftredend Monique Lankhorst en Ilse Nol).
- 8 50 jarig jubileum Kariboes
- 9 Mededelingen.
- 10 Rondvraag.
- 11 Sluiting.

Graag tot ziens op donderdag 2 april!

De Contactcommissie



Kastelenloop Diepenheim 2020

De 7^e Kastelenloop Diepenheim vindt plaats op **zaterdag 6 juni om 19.00 uur**. Dus niet meer op zondagmorgen! De start en finish zijn verplaatst naar Herberg de Pol om het loopevenement te combineren met de Nacht van Diepenheim. Vanaf 20.30 uur treedt de band Skandal op en dat wordt gezellig! Voor bedrijven, collega's, loopgroepen, maar natuurlijk ook voor individuele lopers is er een "eet en drink arrangement" van Herberg de Pol van € 10,- per persoon dat bestaat uit een kop soep, 2 broodjes en 3 consumpties. Dit kan bij de inschrijving worden bijbesteld.

Halve Marathon en estafetteloop

De halve marathon (21,1 km) kan individueel afgelegd worden maar ook in estafettevorm. In dat laatste geval kan dat met 2 of 3 personen. De wedstrijd bestaat uit 3 verschillende ronden van verschillende afstanden door het buitengebied. De estafettevorm (7 , 9 en 5 km) is heel geschikt voor bedrijven, loopgroepen, vriendenclubs e.d. die sportief bezig willen zijn en ook een gezellige avond willen hebben.

Kidsrun

De Kidsrun is op zaterdagmiddag 6 juni en blijft op dezelfde plek als vorig jaar. Voor alle basisschoolleerlingen in de Hof van Twente. De tijd wordt officieel gemeten met een chip aan de schoen. Kinderen ontvangen na afloop een medaille, limonade en een ijsje (van Uit de Kunst). De kosten hiervoor bedragen € 2,50 per deelname.

Inschrijving 1 februari 2020

De inschrijving begint op 1 februari 2020. Voor de individuele lopers zijn er 450 startplaatsen en er kunnen 150 teams meedoen. Voor de Kidsrun is er geen limiet: iedereen mag meedoen!

Oefenlopen

Vanaf heden kan er al op zaterdag (op de oneven weken) geoefend worden op de route. Start 9.30 bij Cafetaria "Uit de Kunst". Later beginnen kan ook, zie hiervoor de website van de Kastelenloop Diepenheim.



Kariboes 50 jaar!!!!



Beste Kariboes,

De jubileum commissie is weer bij elkaar geweest en mooie ideeën zijn op tafel gekomen. Er zijn nu een aantal ideeën die verder worden uitgewerkt. Tevens wordt er gekeken of we via diverse fondsen subsidie kunnen krijgen voor een aantal activiteiten die we willen organiseren. Want we kunnen heel veel willen, de kosten dienen wel beheersbaar te blijven. Als blijkt dat een bepaalde activiteit definitief doorgang vindt dan zullen we dat bekend gaan maken via de Lange Adem en de website. Maar voor één activiteit is het noodzakelijk om nu al jullie aandacht te vragen. We willen proberen om een Kariboe tentoonstelling te organiseren in het Goors Historisch Museum. Ook dit vergt een heleboel voorbereiding en organisatie waarbij jullie inbreng cruciaal is. Onze oproep is dan ook: **kijk eens of je thuis nog materialen hebt liggen die we kunnen gebruiken. Foto's, krantenknipsels, herinneringen in welke vorm dan ook.**

Heb je iets in welke vorm dan ook waarvan je denkt: dat is leuk! Of heb je iets waarover je twijfelt: neem contact op met:

Hans Donkers 06 34970841 of

Anja Assink 06 25159241.

Om een mooie expositie te houden hebben we behoorlijk wat materiaal nodig. En ook belangrijk: ken je oud leden, vertel het verder. Vaak hebben zij ook nog herinneringen of materialen in de kast liggen die we kunnen gebruiken. Alles is welkom.

Voor zover het eerste plan, in de volgende Lange Adem houden we jullie weer op de hoogte. En, niet onbelangrijk, houd de Tweede Kerstdag vast vrij!!!

De Jubileum Commissie.

Tweede Kerstdag.

Onze 49^{ste} verjaardag hebben we goed gevierd. Met misschien wel zo'n 70 Kariboes hadden we ons verzameld op de vaste plek bij de Olifant en togen we als vanouds in een lange sliert auto's naar onze verrassingslocatie. Ieder jaar is het weer het spel van gissen en gokken waar we dit jaar toch weer terechtkomen. En de verrassing was aangenaam. Wij, volgzame Kariboes, kwamen uit bij landgoed Kattenbergshoeve, de voormalige camping de Kattenberg. Hier stonden Alie en Wim ons op te wachten, zij waren onze gidsen voor de wandelaars en de hardlopers. Wim zoals altijd met dienstfiets om de hardlopers voor te kunnen blijven, maar deze keer kon de fiets aan de ketting.



Alle aanwezige Kariboes hadden gekozen voor de wandeling. En wat voor wandeling! Een schitterende tocht door historische loopgraven en een prachtig bosgebied. Velen van ons waren bekend met het gebied rondom maar niet met deze wandelpaden waardoor de verbazing en verwondering over dit natuurschoon niet onder stoelen en banken werd gestoken. Tuurlijk bleef er tijdens het bewonderen en verwonderen ruim tijd over om met oude bekenden bij te kletsen. Want ook dat is Tweede Kerstdag, weerzien met oude trimgenoten die je door blessures of wat dan ook even uit het oog verloren was. Na ruim een uur wandelen kwamen we terug bij de Kattenbergshoeve waar we door de eigenaren warm onthaald werden. Koffie met appelgebak stond voor ons klaar. En waar de eigenaren met de nodige inspanning extra stoelen bijhaalden, waren enkele Kariboedames al druk met koffie serveren en appeltaart uitdelen. Ja die Kariboes zijn van alle markten thuis. Maar al met al werd het een gezellige boel aan mooie volle tafels waarbij vrolijk gekletst en gelachen werd. Na de

koffie volgden al gauw de drankjes en werden stoelendansen uitgevoerd om dan weer eens hier en dan weer eens daar aan te schuiven om even bij te praten. Wat was het weer een gezellige en waardevolle Tweede Kerstdag waarbij wel gezegd dient te worden dat het wel veel oudgedienden waren die acte de presence gaven. Jongelui, waar blijven jullie? Het is zo gezellig en het hele gezin mag mee. Hopelijk zien we jullie komende tweede Kerstdag wanneer Kariboes haar 50^{ste} verjaardag viert.

Ik zou zeggen: zet het vast op de kalender en KOM! Dit is zo'n mooie traditie die we toch niet verloren willen laten gaan.

Het duurt nog 3 seizoenen maar ik kijk er vast naar uit. 50 jaar Kariboes, dat gaat niet zo maar voorbij.

Anja Assink.

Nu de dagen zonniger en warmer worden, krijgen hardlopers weer te maken met de teek en de eikenprocessierups.

De eikenprocessierups in 2020

Voor hardlopers en bezoekers van parken worden de volgende adviezen gegeven om allergie van de eikenprocessierups zoveel mogelijk te voorkomen:

- Blijf uit de buurt van eikenbomen en ga niet onder een eikenboom zitten. Raak de nesten van de eikenprocessierups niet aan.
- Ga je hardlopen? Draag dan lange mouwen en een lange broek om je huid zoveel mogelijk te bedekken tegen de eventuele haartjes die met de wind meewaaien (Let op: heb je er last van, maar werkt dit niet goed voor jou - hoewel er luchtige hardlooptkleding bestaat - is het aan jou of je ook met warm weer moet gaan lopen in die outfit).
- Ga in een gebied waar de eikenprocessierups voorkomt niet op de grond zitten, de haartjes verspreiden zich met de wind.

Het eerste advies na een rondje hardlopen of wandelen is je gedragen kleding direct te wassen. De haartjes gaan er in de wasmachine - het beste met 60 graden - weer vanaf. Heb je toch last van allergische klachten door de eikenprocessierups? Probeer dan niet te krabben of wrijven als je jeuk krijgt, dit maakt dat de haartjes alleen maar verder op de huid verspreiden. Beter is de huid af te nemen met plakband waar de brandhaartjes aan blijven plakken. De huid afspoelen met lauwwarm water kan ook zinvol zijn.

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (72)

‘Wi’j boer’n bunt de boosdoeners’ beste leu, ‘wi’j mot ’t ontgeld’n, ut liekt wal of wi’j oaveral de schuld van kriegt’. ‘Goh, wat doo ie toch zielig, mot wi’j noo medelied’n met oe krieg’n? en ie bunt neet ens boer!’ zei mooder, terwijl ze mien deur de spaorzame heure striekt.

‘Waes noo eerluk’ zei ’t oldste deerntje, ‘maak ie oe geen zorg’n oaver de natuur, ’t klimaat? Hoe ut de laatste jaor’n allemaol veranderd is?’ ‘Het weer wordt steeds extremer, de hoge tempe-raturen, de droogtes en noem maar op ...’ Beide deerntjes keken mien beide heel smiesterig an, alsof ik ut allemaol zelf e daone had.

‘Ik kan mien heel good veurstell’n dat de boer’n ut neet pikt, dat ze met trekkers naor Den Haag gaot en daor de boel op stelt’n zet’ zei ik.

‘Dat mot ze maor neudig doon, dat vreest ze nog leluk op ’n emmer. Straks verleest ze de sympathie van Jan-publiek, wie trekt dan an ’t kortste end?’ stelt ’t oldste deerntje mien vraogend. ‘Ze hebben niet in de gaten hoe de publieke opinie aan het kenteren is’ voegde ’t jongste deerntje eraan toe. ‘Daor hei’j zo ok weer, met de dure woord’n, praot toch gewoon zoals wi’j ok altied doot’ verweet ik dat verwende ding. ‘Weet je pa, de landbouw draagt voor 46% bij aan de stikstofneerslag. Dat kun je toch niet negeren. Geen enkele sector draagt zoveel bij als de landbouw’ vervolgde ze, ‘dat probleem moet opgelost worden, daar komt bij dat de landbouw ruim 70 % voor het buitenland produceert en wij blijven met de shit zitten!’

‘Hoezo wi’j blijft met de shit zitt’n?’ Weet ie wal dat onze sector ’n groot aandeel hef in onze welvaart en de Nederlandse economie. Wi’j bunt zelfs op één na de grootste landbouwexporteur van de wereld. Dat is toch iets waar wi’j trots op mag waen?’ ‘Pa, ik bedoel met shit, het mestoverschot, amoniak uitstoot, verarming van de biodiversiteit, etc.’ reageerde ze verveeld.

‘Waar heb ie al dee wiesheid van dan e haald? Trouwens dee 46% stikstofneerslag klopt ok neet, dat is völle minder. Zo hef ’t Mesdag Zuivelfonds berekend dat ut um slechts 23% neerslag gaet. Dat neum ik noo boer’n pest’n, ze wilt de sector de nekke um draei’jn!’ verweet ik ze.

‘Pa, waes noo ‘ns redelijk’ schoot ’t oldste ’t jongste deerntje te hulp, ‘aan dee ciefers van ’t Mesdag valt ok ’t neudige af te ding’n. Het is maor net afhankelijk hoei en wai’j in de berekeningen met nemt.

Het RIVM en het Mesdag hebt dezelfde brongegevens gebroekt en toch komt ze tot verschillende oetkomst'n. Ra, ra ... hoe kan dat! 'Zit jullie mekare de vleui'je af te vang'n?' kwam mooder tussenbeide.

'Nee helemaal niet' reageert het jongste deerntje adrem, 't gaat om argumenten, ons gaat het niet om de boeren sèc, maar om de natuur en klimaat. Pa, verdenkt complottheorieën tegen de boeren. Jij gaat net als de sector in de slachtofferrol zitten en dat lost niks op. '

'Maor jullie zit zo serieus te praot'n, ie zöll'n haost zegg'n dat jullie ruzie hebt' antwoordde mooder. 'Nederland hef de beste landbouwprodukten van de wereld, wordt e test op alle mögelijke bestanddelen, wordt e controleerd deur de strengste instanties dee ie oe maor bedenken könt, wat wil ie nog meer. Ze doot alles an energie en duurzaam grondstoffenge-bruik en wordt onderworp'n an de strengste milieu-eis'n van de wereld.'

'Nou, nou pa, oaverdrief ie neet 'n betje? Disse wekke stond in de krante dat de Nederlandse boer'n de laatste zes jaar 2 miljard euro subsidie voor vergroening hebt ontvang'n oet Brussel. Dat hef weinig tot niks oet e haald veur de natuur en de biodiversiteit op het platteland: 't aantal boerenlandvogels is drastisch e daald en driekwart van de insect'n is verdwen'n.' citeerde 't oldste deerntje. 'de weides liekt wal op plantsoenen en bunt net biljartlak'ns, d'er groei'jt niks anders dan grös, zo glad as ons aal en zo dood as ne pier.'

'Noo, is 't wal genug, ophold'n!. Jullie bunt mekare te wies af' gebaarde mooder, 'jullie komt d'er zo neet oet.'

'Dat hoeft ok neet,' zei ik, 'de boer'n dee warkt d'er hard veur en mög best wal meer begrip en steun ervar'n.'

'Medelieden, is geen good medicien, pa. Wi'j mot meer rekening hold'n met ons leafmilieu, anders wordt 't alsmaor gekker met onze natuur en 't klimaat.'

'Jao' beste leu, 'ik heb thoes net zo völle te verduren van de deerntjes, as de boer'n van de Nederlandse samenleving. Noo ie, dan!'

Gait



En de boer 'Hij ploegde voort'

Creatief in de lente

Heb je tijdens het wandelen, hardlopen of fietsen een mooie, dikke tak of boomstammetjes gevonden? Zaag het in kleinere stukken met verschillende lengtes. Bind de stammetjes bij elkaar met een stoer touw of juist sierlijk lint en zet het op een rond dienblad. Plaats er reageerbuisjes tussen, vul ze met water en lentebloemen. Geniet van de natuur en lente in huis!



Maaïke van de Maat

Wist je dat je de op de website van de Vogelbescherming live in vogelnesten kunt kijken? Vanaf 1 maart tot 1 juli kun je het allemaal meeleven, van het allereerste ei tot het uitvliegen van de jongen.

Wist je dat sneeuwkllokjes wit lijken maar eigenlijk kleurloos zijn? Het fijngeknepen bloemblad blijkt glashelder te zijn, dit komt doordat de luchtbelletjes tussen de bladcellen zijn weg geperst. Door deze lucht die het invallende licht in alle richtingen weerkaats, waardoor wij het als wit waarnemen.

Wist je dat roodborstjes bijna het hele jaar door zingen? Maar in de lente zingen roodborstjes het hards, langst en indringendst. Het heeft te maken met het afbakenen van hun territorium.

Kariboes vriendenboekje

Dit ben ik!

Mijn roepnaam: Paula



Dit doe ik bij de Kariboes: hardlopen, maandagavond en donderdagochtend.

Zo oud ben ik nu: 52 jaar.

Maar eigenlijk voel ik me: 30 jaar.

Dit wil(de) ik later worden: grafisch vormgever (dit ben ik ook geworden).

En dit doe ik nu: als vrijwilliger ben ik gastvrouw en achter de schermen help ik bij Museum No Hero in Delden.

Dit kan ik heel erg goed: schilderen.

Nutteloos talentje van mij: spelletje Candy Crush.



Zo ziet mijn ideale vrije dag eruit: op een warme, zonnige dag langs een rotsachtig strand hardlopen/wandelen/zwemmen en picknicken.

Deze historische gebeurtenis had ik live willen meemaken: de landing op de maan.



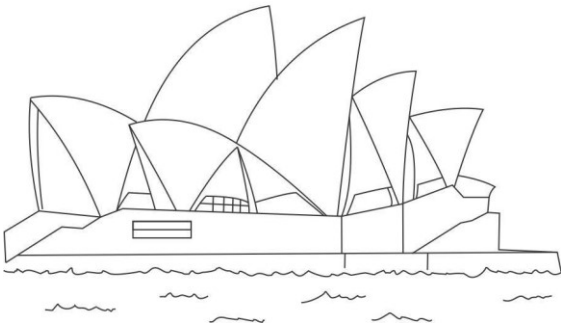
Mijn favoriete boek: series van 4 boeken van Stephen Baxter: Coalescent, Exultant Transcendant en Resplendent. Deze boeken lees ik in het Engels natuurlijk, want ik kom uit Engeland; St. Austell, Cornwall, een heel mooi gebied.

Dit kan ik elke dag eten: havermout.

Mijn favoriete muziek: Depeche Mode, Jamiroquai, plus een beetje van alles en nog wat!

Mijn favoriete vakantiebestemming: New Zealand, Australia, Spanje.

Opera House Australia



Deze celebrity mag eens langskomen: Floortje Dessing.

Mijn 'guilty pleasure': in mijn pyjama de hele dag rondhangen (doe ik niet vaak hoor 😊)

Ik heb een hekel aan: bumperkleven.



Mijn slechtste gewoonte(s): te laat naar bed gaan...Ik zie regelmatig 01.00 uur op de klok.

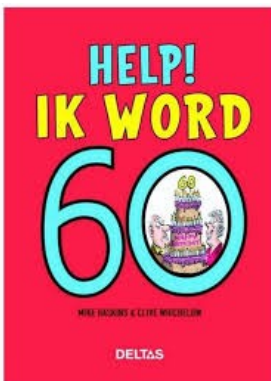
Mijn leukste herinnering bij de Kariboes is: elke keer als we een rondje Twickel hebben gedaan..

Dit wens ik de Kariboes: gezond en blessurevrij lopen.

Donderdagmorg'n revue.

Aj disse groep good bekiect en mangs heurt wat ze allemoal te vertell'n hebt dan weet ie ok dat de leaftied hier 'n grote rol spölt. 't Oalder word'n is veur wat leu altied 'n hot aitum. Noe bint d'r oonder oons twee dames dee dit joar de magische leaftied van 60 bereikt. Joa, dat is mie wat! Althans bie één van de twee. 'n Een'n haalt de schoalders op en zeg, 't is niks aans as 59. Mar 'n aander is mar wat drok met. Vanof 'n eerst'n januari spookt 't al deur de kop, ik word dit joar 60! Wat 'n drama! Hoezo! Ie kriegt gin meanske an de deure, gin spandook met gekke tekst'n veur 't hoes, en ginne poppe in 'n tuin. Dus, woar maak ie oe naar um!!!

Bie 60 vergeet de wereld echt neet en as ik kieke noar de rest van disse groep dan kuj ok nog joar'n vedan met 't loop'n. As ik zee hoo dee 70 plussers nog hardloopt dan zol ie will'n daj al 70 wodd'n. Mar as 't echt neet te hoald'n is dan is dit handbook misschien nen oplossing.



Nee, de leaftied is neet belangriek, ie mut d'r oeteindeluk zelf iets van maak'n. Mar de leaftied kan mangs ok verbaaz'n. Dat hef Dinie V. onlangs wa vernomm'm. Zee gung noar zonne grote sportzaak um nijeje schoone te koop'n. Doar binn'n nen hele mure, zo wiet aj kiek'n kunt, met hardloopschoone. Dinie steet d'r veur te kiek'n um zich 'n betje te oriënteer'n. Kump d'r zun jongmens bie heur stoan: "mevrouw, dit zijn hardloopschoenen". Woarop Dinie antwoord: "joa, dat zee ik wa". Woarnea 't jongmens nog mar 'ns ankaart, dat 't toch echt hardloopschoone waar'n woar Dinie noar steet te kiek'n. En Dinie nog mar 'ns weer bevestigt dat ze dat wa weet. Dat geet zo efkes deur woarop het jongmens vertelt dat de wandelschoone op nen aandere ofdeling stoat. En Dinie dan mar vertelt dat ze hardloopschoone mut hebb'n umdat ze an hardloop'n dut. Woarbie dan dat jongmens 'n gezicht trekt wat alle verbazing'n te boav'n geet. 't Was dat hee de bokse strak um de konte had zitt'n, aans was um den spontaan um de enkels

'egleed'n. Mar Dinie is met nije schoone noar Deep'n goan en löp as ne kiefte. Dus naderende 60tigers, woar maak ie oe drok um. 't Enige wat mangs iet meer wordt aj oalder wordt is 't vergett'n. Jan W. bracht 'n auto noar de garage want de APK mos gebuur'n. Eenmaal weer in hoes krig hee 'n telefoontje van de garage, 't was nog neet neudig, pas volgend joar. 't Mut eenmaal in de twee joar, en dee waar'n nog neet um. Noe is 't wa zo dat de tied hoo langer hoo sneller geet aj oalder wordt, mar daj zo mar 'n joar kunt oaversloan! Dee auto's bint mie trouw'ns wa dingetjes. Alice hef heur auto in'eruleid um 'n jongere variant weer te nemm'n. "Ik rie best wa völ, en dan wil ik neet het risico nemm'n dat 't mie op gif". Heel verstandig. Ie kunt het noodlot mar better veur wean. Mar nen niej'n is gin garantie dat 't good geet. Slecht 2 wekke hef 't doert en toen löt 't nije autootje Alice al in de stek. D'r mos van alns an te passe komm'n um in hoes te komm'n, 't wodd'n nachtwerk mar toen deed 't ding wa weer. 's Aanderdaags zol Alice koffie breng'n met beschuut'n want Andre en Alice waar'n weer opa en oma wodd'n. Zee kwam neet loop'n, allenig efkes trakteer'n. Fijn Alice daj op de fietse zoveul met kunt nemm'n.



En zo gebeurt d'r dus van alns op donderdagmorg'n. De zusjes bint net terug van vekaansie oet Thailand. Familie wat doar woont wodd'n 50 en had oetneudiging'n verstuurd veur 'n feestje. Dat kuj natuurluk neet oaversloan. Misschien is het wat um 60 ok mar in Thailand vier'n, dat verzacht vast de pien 'n betje.

De groet'n van Jannoa.

Dieren in de tuin, Leven met mollen

Wist je dat Strychnine, zwavelrookbommen, de molblaster; je kan het zo gek niet bedenken of het middel werd tegen mollen ingezet. Duur en weinig efficiënt. De beste methode is leren leven met mollen. Zij wijzen op een gezonde en vruchtbare bodem. www.natuurpunt.be/pagina/mol

Advocaat bokkenpootjes slagroomtaart

Nodig:

- 2 Pakken bokkenpootjes (eventueel voor de bodem 1 extra pak bokkenpootjes).
- Halve liter slagroom (voor een groot taartblik 250 ml extra slagroom).
- Halve fles advocaat.
- 2 Zakjes klop fix (kleine zakjes).
- 4 Eetlepels witte basterdsuiker.

Voor de bodem kun je een kruimelvariant kiezen van Baukje, waar je alleen nog de boter door moet roeren. Je kunt de bodem ook maken met een extra pak bokkenpootjes en boter.

Zo gaan we het doen:

- Mix de slagroom, de basterdsuiker en de klop fix door elkaar.
- Mix een halve fles advocaat met 5 goede eetlepels slagroom door elkaar.
- Halveer de bokkenpootjes in de lengte (gewoon uit elkaar snijden).
- Smeer de bodem in met een laag slagroom, dan een laag gehalveerde bokkenpootjes en dan een laag slagroom advocaat mengsel.
- Nog een laag slagroom en halve bokkenpootjes en afsluiten met een laag slagroom.
- Let op: Niet de kruimels van de bokkenpootjes opeten. Deze strooi je als laatste over de slagroom op de taart. Geeft een leuk effect



Tip:

Mijn taartblik was redelijk groot en daarvoor heb ik een extra potje slagroom van 250 ml over de taart gestreken.

Eet smakelijk!

Wendy Nijmeijer

Worteltaart of Carrotcake

Ingrediënten

- 500 gram wortels
- 300 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 80 gram walnoten
- 90 gram dadels
- 75 gram Griekse yoghurt of kwark
- 130 gram honing of bruine rietsuiker
- 110 ml kokosolie of roomboter of vloeibare margarine
- ½ theelepel nootmuskaat
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel vanillearoma of 1 zakje vanillesuiker

Glazuur (niet echt nodig):

- 150 gram cream cheese
- 4 theelepels agavesiroop of honing of poedersuiker
- ¼ citroensoep

Bereiding worteltaart

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Smeer je cake blik in met boter of kokosolie of leg er bakpapier in.
3. Was en schil de wortels en rasp ze dan klein. Doe de rasp in een grote kom.
4. Snijd de dadels in kleine blokjes, hak de walnoten fijn.
5. Doe de amandelmeel, bakpoeder, kaneel, nootmuskaat, vanille, zout en walnoten in een kom. Een andere kom dan waar je de wortel rasp in gedaan hebt.
6. Verwarm de kokosolie in een pan. Wanneer deze volledig gesmolten is voeg je de dadels hieraan toe. Laat de dadels hierdoor warm worden en een klein
7. beetje zacht worden/smelten.
8. Mix de dadels en kokosolie met de geraspte wortel. Mix het goed door elkaar.
9. Voeg vervolgens de eieren, honing en de yoghurt toe aan deze wortel-dadel mix. Mix alles goed (liefst met een mixer) voordat je de droge ingrediënten toevoegt.
10. Voeg na het mixen steeds een klein beetje van de droge ingrediënten (uit de andere kom) toe en mix nog een keer alles goed. Proef beslag en bepaal zelf of je er nog iets aan toe wil voegen.
11. Doe het beslag in je cakeblik of brownievorm en zet deze 50 a 60 minuten in

de oven (houd hem de laatste minuten even goed in de gaten).

Bereiding glazuur

1. Roer de cream cheese, agave siroop of honing en citroensap door elkaar.
2. Voeg nog wat extra siroop toe als je hem zoeter wilt.
3. Wanneer de cake klaar is en afgekoeld, smeer het glazuur er bovenop en strooi er eventueel nog wat gehakte walnoten overheen.

Tip: Nog gezonder? Vervang het glazuur bovenop de cake voor magere kwark of Griekse yoghurt.

Eet smakelijk!

Jolanda Buursink



De redactie van de Lange Adem wenst
iedereen fijne Paasdagen

Wist U dit: de redactie ontvangt graag kopij!
Redactie.kariboes@gmail.com.
Alvast hartelijk dank