

Maart 2008, 31 jaargang nummer 1

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Jan Haas	274877
Marijke Leeftink	363970
Wim Schoterman	274590
Ko Stoker	261071

Redactie-adres

Alice Bomers
Buitenhagen 31, Goor

Vòòr de 15e van de maanden februari, mei,
augustus en november, bij voorkeur via e-mail:
webmaster@dekariboespoor.nl o.v.v. kopij
Lange Adem of abomers@home.nl

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Anja Assink tel. 074-3761771
Deldenerstr. 573
Ambt Delden

Secretaresse

Annet Semmekrot tel. 274005
Blauwververij 13

Penningmeester

Gerrie Hoek tel. 272823
Volkering 2

Leden

Jan Denneboom tel. 274369
Scherpenzeelseweg 17

Gerrit Kerkdijk tel. 275426
Van den Vondelstraat 8

Jos Schnieder tel. 274702
Dr. Schaepmanstraat 9

Thea Struik tel. 274628
Rembrandtstraat 16

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

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

Betalingsbedrag gaarne per kwartaal of een
veelvoud daarvan op Bank nr.: **59.36.38.344**

ABN/AMRO Goor t.n.v.: **Trimgroep**

'Kariboës' Goor

Maart 2008, 31^e jaargang nr. 1

Het PR

We worden er voortdurend mee geconfronteerd, een nieuw record, zoals een OR, WR, ER, NR of een PR, zoek zelf de betekenis. Over die laatste, het persoonlijke record, wil ik het eens hebben. Iedereen heeft er wel eens naar gestreefd. Het langst onder water blijven, of je adem inhouden, wie heeft het eerst die meid/jongen versierd etc, dat soort zaken. Meestal onschuldig, soms zeer ongezond, denk aan het comazuipen. Maar in de Lange Adem past natuurlijk de PR van het hardlopen.

Sommigen onder ons, vinden meedoen bij het lopen belangrijker dan de tijd die daarvoor nodig is. Anderen houden een boekhouding bij van hun prestaties bij de verschillende loopevenementen en streven naar verbetering van hun tijden.

Dit geeft hun motivatie voor extra training, nog gezonder leven en afzien van menig (ongezond?) genot, kortom de kruidenier, slijter en niet in de laatste plaats partner moeten inleveren voor de te leveren prestatie.

Helaas blijkt dan weer dat ondanks de extra motivatie je nooit alles in de hand hebt. Een avond, als het toch gezelliger is dan je dacht, toch wat langer doorzakken en ja dat extra glaasje kan geen kwaad, dat verbrand je morgen wel tijdens de loop. Hier verdwijnt de gedachte verbetering van het PR achter de horizon.

Natuurlijk zijn er dan nog de omstandigheden die kunnen tegenzitten; de vorm van de dag, het weer, de pap in de benen, het niet goed zitten tussen de oren noem maar op, allerlei beren op de weg die de verbetering onderuithalen.

Bij mij spelen dit soort zaken natuurlijk geen enkele rol, ik leef de avond voor de wedstrijd als een asceet en laat alle geneugten links liggen.

Moeders ontkurkt weer een fles en ik hijs de ene AAen de volgende Extran of welk wondermiddel naar binnen. Stipt om negen uur bevind ik mij tussen de lakens. De smaakpapillen zijn hierdoor weliswaar hevig ontregeld door gebrek aan alcoholische en andere culinaire prikkelingen. Helaas enige opoffering moet voor het PR echter gebracht worden.

Dit alles leidt bij mij de volgende dag bij de loop niet tot het gewenste resultaat. Ik kan trainen, onthouden, slikken wat ik wil maar er valt niet tegenop te boksen; het ouder worden.

Bij dit verouderen zakt niet alleen her en der het vel maar ook de prestatie. Genadeloos rekent de tand des tijds af met mij als sportman.

Als je voetbalt ben je net een stapje te laat bij de bal. Voetballen wordt voor jou meer een loopgravenoorlog dan een blitzkrieg. Maar enig inzicht in het spelletje, de zogenoemde voetbalintelligentie, maakt dat je je nog een tijdje kunt handhaven. Verstandige oud voetballers, Jaap Stam bijvoorbeeld, weten vervolgens op tijd te stoppen.

Bij hardlopen telt echter geen intelligentie, sorry Kariboos, lopen is een simpele bezigheid, je loopt van A naar B en meestal weer terug naar A, een bezigheid die niet veel denkvermogen vereist lijkt mij. Kortom verhullen van de teruggang in mijn prestaties lukt mij bij het hardlopen niet, het enig dat mij rest is het weer, mijn vrouw en mijn lijf de schuld geven, maar ik blijf mij een beetje jong voelen, dus die verbetering van mijn PR komt er.

PS.

Zaterdag 15 maart gaan wij (Marjolein, Hans en Ko) naar de City Pier City loop. Ik heb al een paar glazen witte wijn genuttigd, een sigaar opgestookt, kortom ik weet niet wat de avond nog meer brengt maar het zal nu vast wel lukken.

Groet,
Ko Stoker

Of het Ko gelukt is een PR te lopen kunt u lezen in dit nummer.



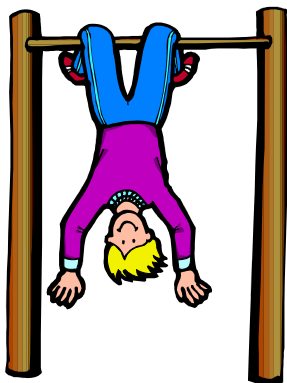
Friezenberg-zaterdag: koffie is broodnodig

Het is net herfst. Wat grijs en regenachtig. Maar straks is er koffie! Alleen missen we Linda, die ons vorige week lekkere broodjes toezegde...

Een week voor onze cross. Dus heeft Henny een paar leuke stukken (lusjes noemt ze dat) voor ons in petto. Een gezellige warming up onder aan de trap, waarbij Hans iedereen over zich heen kreeg met zijn stukje over die slappe Gorenaren na het Schoolfeest. Ik zal maar niet te veel namen noemen, want anders krijg ik net als Hans de hele club over me heen. Hoewel Wynanda...

Die wilde toch wel even aan Hans' nieuwe broekje voelen wat voor stofje of het was.... En het zat strakker dan die van haar Henk. Tja.

Maar dan moeten we toch echt de trap en dus die bult op van Henny. Gelukkig zijn er weer diverse afstanden, dus we kunnen kiezen hoe erg we de tong straks op onze schoenen willen hebben.

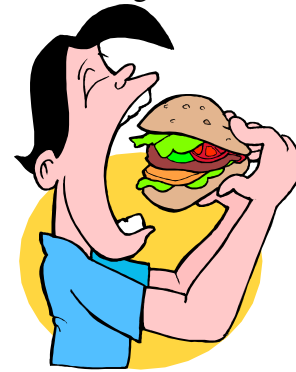


Dee leu met dee stökke bint der ok dizze keer bie, mar ze hebt veur de zoveulste keer de ski's weer vergetten! Toch bunt ze best wal fanatiek heur, want rekk'n doot ze ok: bint rekstokk'n dus!

Onderweg worden we weer helemaal bijgepraat. De verbouwing bij Hanneke. De ja/nee/bijna verbouwing van Stef. De wondroos van Koos (Hee, dat rijmt!). De hartreanimatie, die weer van start gaat. Willemien, die blij is met onze cadeaubon voor het wekenlang aanvoeren van pruimen en peren, maar die nu helaas grote hoeveelheden peren moet weggoaien. De andere auto van Marietje. Verrek, ben ik ongemerkt toch namen aan het noemen....

Nou ja dan ook maar vertellen, dat Henny een slechte bakker is. Ja, ze zei het zelf. Want ze had voor ons een krakeling gebakken, maar die was mislukt: een klein en een heel groot rondje. Wat betekende, dat we een achtje moesten rennen!!! Het trimuurtje vloog voorbij. We waren zelfs om negen uur, een kwartier te vroeg, weer bij ons eindpunt de picknickplaats. Waar we gelukkig

een grote auto met Linda aan het stuur tegenkwamen: een zorg minder, er zijn broodjes.



Terwijl Linda uitpakt en wij onze trainingsjacks aantrekken horen we een onheilspellend gerucht. Er zijn nu wel broodjes, maar waar is de koffie?

Het antwoord is simpel: in de bus van Koos. En die zit op slot.

Vraag: Wie heeft de sleutel?

Antwoord: Koos.

Vraag: Waar is Koos?

Antwoord: Die loopt met die rekstokken mee. N.B. Die komen altijd een half uur na ons aan.

Terwijl je nota bene de koffie bijna kunt ruiken als je naast de bus gaat staan, en een grote berg heerlijke broodjes op de gedekte tafel staan, is onze stemming toch wat zorgelijk. Sietske kijkt om de haverklap op de weg: geen Koos.

Honger maakt geduldig en geduld is een schone zaak en dat stelt Koos bij ons op de proef. Foei! Na een kwartiertje verschijnt hij toch in de verte. "Wat zijn jullie vroeg!". "Wat ben jij laat!". "Nee, hoor, ik was al om zes uur op om koffie te zetten!" "Zeur niet, doe die bus open!!!!!"

Het is toch nog goed gekomen. We hebben ons tegoed gedaan aan de broodjes. En warme koffie. Waardoor we weer lekker op temperatuur kwamen en ook de spreekspieren weer soepel werden. Vroege wandelaars vroegen zich af, wat daar nou voor een feestje aan de gang was... Nou, gewoon, we vierden een gezellig ochtendje trimmen en lekker drammen. Zoals altijd.

Jan Smit

PS. Dit stuk is door omstandigheden niet in het decembernummer van de L.A opgenomen waarvoor onze excuses.

Beste mensen,

Ik zal me even voorstellen, ik ben Hella Deegens 39 jaar, getrouwd met Leo, en heb 2 labradors 1 van 13 en 1 van 3 jaar en sinds 3 weken lid, van deze fantastische loopgroep.

Ongeveer 8 maanden geleden begonnen met hardlopen op aanraden van mijn orthopeed. Mountainbiken en toeren op mijn racefiets, was mijn lust en mijn leven, maar vorig jaar op vrijdag 13 oktober kreeg ik net buiten Diepenheim een ernstig auto ongeluk op weg naar een verjaardagsfeestje. Men verleende me geen voorrang en heb behoorlijk in de kreuk gelegen.

Toen ik in februari dit jaar weer was opgeknapt, had ik alleen nog lichte nekkachten en dystrofie aan mijn rechterhand. Dus fietsen was over en uit, en om toch weer te sporten wat mijn herstel ook bevordert begonnen met hardlopen. Toen besmet geraakt met het hardloopvirus

Met een halve minuut begonnen in maart, en in juni in de Lutte mijn eerste 5km recreatie trimloop gelopen. Maar omdat de dystrofie soms hardnekkig en erg pijnlijk wordt moet ik soms 6 dagen het ziekenhuis in, aan de mannitol/lydocaine infuus. Dan kan ik 2 weken niet trainen en loop dat een achterstand op.

In m'n vorige loopgroep had men daar geen begrip voor, ook omdat mijn trainer me verplichtte bij 1 sportzaak mijn kleding en schoenen te kopen, ging ik maar voor me zelf lopen langs het kanaal met mijn hond. Toen kwam ik Astrid tegen met haar hond en ze zei, waarom kom je niet bij de kariboos. Op de website gekeken en gebeld.

Heb nu 3 weken meegetraind op de maandagavond en donderdagochtend, maar moet nu weer even verstek laten gaan, maandag 4 november moet ik weer het ziekenhuis in voor een week weer voor behandeling van die dystrofie.

Maar ik weet zeker, de dames en heren hebben me goed opgevangen, en liepen zelfs met me mee omdat ik de 11 km nog niet aankon, dit is een warme hechte groep waarin ik goed ben opgevangen en hoop ook nog lang lid te mogen zijn, net zo als velen al meer dan 25 jaar lid zijn,

daaraan kun je zien dat de kariboos een gezellige en sportieve vereniging is.

M'n doel is om in januari de 5 km Woolderes loop te lopen, en later eens een 10 km.

groetjes Hella Deegens

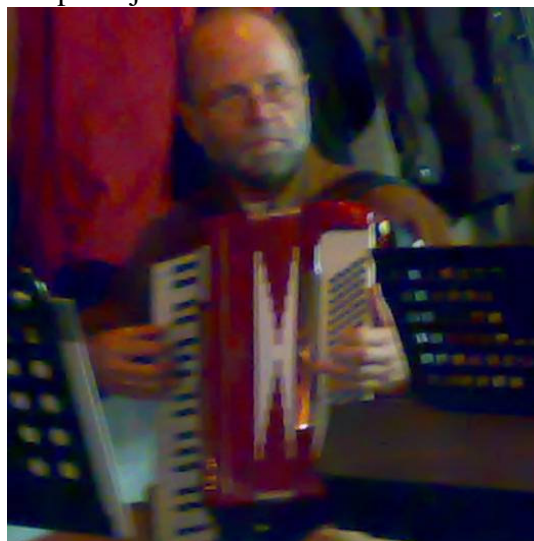
Groepen in beeld

Donderdagmorgengroep o.l.v. Lies. Gestart wordt om 08.30 uur aan de Bijnstraat



Deze groep bestaat uit bijna alleen maar dames en een paar heren. De ene week wordt "kort" werk gedaan, de andere week wordt een lange afstand gelopen. Volgens Lies de gezelligste, meest creatieve en sportieve groep.

Gespot bij 't Maarkels Nieuws.....



Pijltjesincident

Zondag 17 februari jl. werd de training van de zondaggroep van Leo verplaatst naar de Holterberg. Vertrekpunt was de dagcamping midden op de berg. Veel lopers van de zaterdagmorgengroep hadden zich ook gemeld op de afgesproken plek en zo kon het dus gebeuren, dat er voor deze training zo ongeveer 35 lopers aan de start stonden. De route was voorbereid door onze ervaringsdeskundige Wietske Oolbekkink, want zij woont aan de voet van de Holterberg, in samenspraak met Leo. Het had die ochtend flink gevoren, ongeveer -8 graden, maar dat leverde wel een strakblauwe lucht op en dat maakte van dat gebied een schitterend natuurpark. De eerste honderden meters om in te lopen gingen over zandpaden met omhoogstekende boomwortels. Ondergetekende, blijkbaar nog niet goed wakker, ging daarover onderuit en belandde met de heup op de keihard bevroren grond. Natuurlijk te dicht achter de voorgangers gelopen, zodat de wortels niet opgemerkt werden. Zonder te zeuren ging het verder naar de andere kant van de toeristenweg en daar op een parkeerplaats van zand legde Leo de route uit. Elke richtingverandering zou door roze en blauwe pijltjes van stevig tekenpapier aan de bomen hangen, zodat we niet verkeerd zouden lopen. De eerste kilometer ging "geradeaus" naar beneden, maar enig pijltje was niet te vinden en aan het eind van deze lange weg ging het bos over in het boerenland en daar was een T-splitsing met een verharde weg. Hier klopte iets niet en van achteren werd er al geschreeuwd dat we terug moesten. Doorlopen en dan naar rechts afslaan leverde ook weer aansluiting met de rest van de groep op. Zo ging het door totdat we Leo zagen op een strategische afslag aan de rand van de heide. Vandaar staken we de toeristenweg over in oostelijke richting. Nu moesten we flink klimmen door los zand over een afstand van meer dan een kilometer. Langs een paar huisjes ging het en achter ons was een fenomenaal uitzicht, maar daar hebben we niet veel van gemerkt, want we zagen scheel van de pijn van het klimmen. Hierna ging de route wat meer op en neer en werd wat minder minder zwaar, maar desondanks toch nog zwaarder dan we op onze eigen Herikerberg gewend zijn. Aan het eind van deze etappe kon men dezelfde ronde nog een keer lopen.

Velen hebben dat gedaan, mede vanwege de prachtige natuur onderweg, dat maakte veel goed. Wat ook veel goed maakte waren de heerlijke broodjes en koffie van Josefien, die een tafel meegenomen had om zoveel mensen te kunnen bedienen. Nu kwam eindelijk de pijltjesaap uit de mouw van Alice en enkele andere loopsters. Zij waren onderweg door de "heuvelpolitie" ondervraagd. Gevraagd wie ze waren, antwoordden de pientere dames: we zijn "De Kariboes", waarop de norse koddebeier antwoordde dat kan niet, die zijn hier niet. Nu moesten ze uitleggen wat voor wedstrijd of prestatietocht er gehouden werd, want er hingen pijltjes en er was niets officieel aangemeld. De toezichthouder van "Het Nationale Park" verklaarde, dat hij daarom de pijltjes weggehaald had. Na een charme offensief van Leo richting de geïrriteerde flora en fauna beschermer, eindigde het met de toezegging van de (on)bezoldigde veldwachter, dat we een volgende keer onze gang konden gaan, mits we ons aan de regels hielden en alle gemarkeerde routes van te voren aan zouden melden. Alle pijltjes die achterbleven moesten keurig opgehaald worden op straffe van een "gebiedsverbod".

Omdat alles zogoed afgelopen is, wordt er vanaf deze eerste maandelijkse "hoogtestage" iedere 3^e zondagmorgen een training op de Holterberg georganiseerd.

Debutanten en gevorderden en zelfs vergevorderden van alle groepen kunnen hieraan meedoen. Het begint om 8.30 uur op de parkeerplaats van de dagcamping aan de toeristenweg.

Willem Schoterman



Moandadoavondrevue

Zo, 't nije joar is weer begunn' en noa veul ett'n dreenk'n en plezeer maak'n, is 't noe weer tied um d'r 'ns weer good an te trekk'n wat 't loop'n betreft. De kerstkilo's mut d'r weer of. Wie begint dan ok met de Potloop, woar de neudige kilo's d'r eerst nog weer bie komt. 't Was dit joar onmeundig slecht weer en wie kwaam'n warkeluk woar zeikenat binn'n. Mar de pret was d'r neet minder um. Misschien nog wa meer. Woar andere joar'n gin menske bie den kachel wil zitt'n wol noe iedere zich doar wa dreug'n. Eerst dan mar 'n kopke koffie en dan joa, ie road het al, de basjes en de wientjes. En, natuurlijk de worst, kese, pinda's enz.enz. Lies en Annie waar'n jeurig ewes (Annie was zelfs disse'n dag jeurig) en hadd'n ok nog 'ns het neudige met 'ebracht. Wie hoofd'n neet te verhonger'n. 't Zat d'r weer mooi vol, allenig wie mist'n oonze prins en prinses'n oet Hengevelde. Woar ze eens heel enthousiast met de fietse kwaam'n, hebt wie ze noe mutt'n miss'n. Mar, al met al was 't weer 'n mooi'n oavond. "t Was veur Henny zun betje 'n lest'n oavond dat zee d'r bie was, want zee is noe geblesseerd. Volgens Janet hef zee 't met de string. Want hams hef ze volgens oons neet. Mar 't is neet fijn en zee hef d'r veul last van. Dus oonze reserveleidster Evelien mag an 't wark. Nou dat hebt wie 'ewet'n. Kort wark op moandagoavond is: Richting Worstinksteeg en dan allemoal rondjes, wat d'r op neer komt daj meer dan 10 kilometer loopt. Hoezo Kort? En dit bint de ware kilometers want Eelco hef nen stapp'nteller en hee hoalt alns in de gaat'n. D'r geet ginn'n meter mis. Mar noe is ok Evelien oet de running want Jan is opereerd an zien hart en Evelien is noe deeltijd verpleegster, wat heur schienbaar good of geet want Jan herstelt as nen speer. In Enschede op 't zee'nhoes stond'n ze d'r versteld van hoo hee dat toch allemoal zo gauw deed; en dan zeg Jan: "heel gewoon, ik bin nen Kariboe". Jan is noe weer in hoes en wie hopt hem van 't zommer dan ok weer te zeen op 'n barg. De leiding echter is noe in haande van Lies en Anja. Lies dut 't lange wark en Anja geet veur kort. Nou, dat hebt 'ewet'n. De eerste keer gung dat deur de Heijinksweg. Van lanteernpoal noar lanteernpoal. Waandeln, sprint'n, actieve rust, neum het mar op. En ie wilt het neet weet'n, mar ok hier had Eelco de stapp'n-teller bienoa 10 kilometer.

De wekke doarop had Lies nen ofstaand van heel veul Kariboekilometers.

Zegt genog he?

En doarnoa mocht Anja weer drill'n met 't korte wark. In de Meene disse keer. Sprint'n tut 't spoor en dan heenig weer terugge. Theo geet zo hard dat hee zo boav'n op 't spoor steet en vol verbazing noar de rails kik. Joa, dee hebt ze op 't Zeldam neet. Um hem mar te waarschuw'n, speel'n Hermien veur oaverweg deur heel hard te roop'n "Kling, Kling, Kling, Kling, hier komp 'n trein."

En eff'n later kwam 'n trein. Toen ginge wie vedan richting Deepse weg en doar veur de oaverweg mosse wie weer woacht'n veur 'n trein. Theo was helemoal in zien sas dat hee noe 'ns nen trein van kortbie zag. Wat kom ie toch wat te kort op dat Zeldam. Bennie en Mathilde bint inmiddels aardig bie'ekomm'n want ze weet zun betje wat 't gif. Doarumme kuj noe ok regelmoatig oaversloan en loat ie 'n buurman allene goan.

Dan hebt wie Lies weer met nen ofstand van wa 11 kilometer. Rondje um Goor en as wie dan weer bie Jachtlust bint zegt zee doodleuk: "Joa, 't waar'n d'r 12, mar dat wol ik neet zegg'n want dan deed d'r gin ene met. Hoo hebt ze oe te pakk'n bie de Kariboes. En dat alns nog altied veur 2 euro in de moand.

En ok op Hyves bint de Kariboes actief, al bint d'r wat dee d'r alns nog neet van snapt. Mar hieroaver de volgende keer meer.

Groet'n van Jannoa



Egmondwandelmarathon

Zoals vorig jaar afgesproken, zijn we dit jaar het hele weekend naar Egmond aan Zee geweest, om niet de halve maar de hele marathon te lopen.

Wij zouden met twaalf vrouwen gaan, maar jammer genoeg vielen er twee af. Willie Siemerink had een knieblesure en Bernadette Goselink werd 's morgens wakker met een stevige griep.

We waren over met zes dames van de maandagavondwandelgroep en vier "vreemde eenden".

Vrijdagavond 25 januari vertrokken we om zes uur en iedereen had er zin in. Om half negen arriveerde de eerste auto bij het hotel. De tweede was in geen velden of wegen te bekennen. Ze reden toen nog rondjes rond Alkmaar. Gelukkig zijn ze toch voor twaalf uur nog aangekomen.

We logeerden in het Bellevue hotel op de boulevard. Dit was een heel huiselijk en gezellig hotel. 's Avonds met z'n allen aan de borrel. Er werd heel wat afgekletst en gelachen.

Nadat de kamers waren ingedeeld ging de één na de ander naar bed.

We hadden om 8.15 uur afgesproken om te ontbijten. Iedereen was netjes op tijd.

De tocht op zaterdag van 21 km ging in zuidelijke richting en was erg mooi. De heenweg was 8km langs het strand met een straffe wind voor. Terug ging de route 13 km door de duinen. De zon kwam te voorschijn en de jassen gingen bij menigeen uit.

Niemand had blaren of klachten en we keken uit naar de zondag.

's Avonds lekker uit eten geweest en daarna natuurlijk weer borrelen in het hotel.

's Zondags zijn we een half uur eerder gestart, zodat we voor het donker weer een eind richting huis zouden zijn.

Maria Slotboom en Joke Smit gingen vandaag de tien km lopen omdat het geen ervaren wandelaarsters zijn.

De eerste 8 km gingen weer langs het strand, maar nu in noordelijke richting, we hadden de wind in de rug en vlogen er als het ware overheen. Maar na deze 8 km werd het afzien. Dit viel ons ontzettend tegen omdat niemand na gisteren dit had verwacht. De volgende 16 km was berg op berg af. Er zaten zulke steile stukken tussen; de leemkuil valt hierbij in het niet.

We waren ook echt kapot toen we de finish bereikten. Iedereen heeft het wel gehaald en een mooie medaille gekregen. Tot onze verrassing hoorden we iemand onze naam roepen. Dit was Toos van de Einde, die samen met Joop hielp bij de KRO stand in de sporthal.

De Egmondloop is zeer goed georganiseerd. Alle controle posten waren bezet door militairen en het eten en drinken wat we bij die controleposten kregen was allemaal goed en lekker. Nadat we ons omgekleed en opgefrist hadden in het hotel, begonnen we aan de terugreis.

Onderweg hebben we met z'n allen nog wat gegeten en we waren rond negen uur weer thuis. We hebben een pracht weekend gehad en zeker volgend jaar voor herhaling vatbaar.

Agnes Klaassen en Gerrie Hoek



Potloop 2008

Ik wil mien effen veurstellen: “Ik bin Willem van de Bolmansweg, mien grotva en mien ome hadden doar vrogger op de boerderieë n’n bolle met zonnen ring deur de neuze en n’n touw deran en noe geet ’t verhaal, det der een keer n’n boerenzönne met n’n pinke deur zienen va op pad wier estuurd vanaf de andere kante van ’t darp noar onzen bolle, mar hee was ok al snel wier bie zienen va terugge en dee vroeg ‘m, hoe det zo gauw kon. Hee zei, det hee bie de drogist in ’t darp een brod had ezeen met doarop de tekst: “Boldoot” en toen har hee dreks besloten mar wierumme te goan”.

Noa dit veurstellen goa ik wieter met n’n terugblik op ’t afgelopen joar van de loopgroep van Leo:

’t Was wier een biezunder joar. ’t Begon met de Potloop op 30 januari onder gunstige omstandigheden. Der zit een stijgende lijn in ’t trainingsbezoek, veural op de Friese Barg as Herman trakteert en hee hoast koffie tekort kump um alle dörstige kealen te laven.

Marjolein is dit joar “vremd” egoan bie de loopgroep “Manhattan”, woar zee mos opbouwen veur de marathons van New York. Zee kwam zundagssmorns ok nog vol trots de vorderingen demonstreren dee zee emaakt har en zee leet menig kearl de hakken zeen.

Wim Welberg gung oaveral met eur noar toe en hee leep as een hundje achter eur an en bie ons löp hee noe ok strak veuran. Eén keer oaver mossen zee ok n’n training veur de Manhattanlopers organiseren in de mooie natuur van de “Hof”.

Bie Timmerhuus waren de ciefers belangriek, met “Kubus” leep ’t in één keer heel hard, oetbreiding zat ter an te kommen: op de Klavermaten wier een bouwkavel veur een kantoor evonden en op Hiltjesdamweide ok nog een “Watermaagd”, woar zee oaver een half joar goat wonen. ’t Zal mien neet verbazen as hee in 2008 of 2009 ondernemmer van ’t joar wordt.

Bie Denneboom wier “’t Nös” an de Regge verkocht en de weg noar Vreezenvenne opezoach. Zee hebt doar speciaal veur ‘m een nije weg henelegd, bie Wierden köj der op. Hee hef ok nog een “Terugkeerregeling” op zak, mar as ik ’t zo bekieke hef hee in ’t Venne een fantastisch kosthuus evonden en maakt hee geen gebroek van disse regeling.

Der kwammen ok steeds meer familieploegen noar de training, Henk en Wynanda waren doar een good veurbeeld van, meestenstieds op

zundag, want op zoaterdag mot Henk nog wel eens “beunhazen”.

Hans en Ceciel waren ok zo’n stel, mar dee zag ie soms een hele tied neet, want Hans zat met ongemak an de bene en dan zag ie Ceciel ok neet.

B(omers) en B(omers) doot ok good wark. Alice hef een tied as missiezuster ewarkt in Vietnam. Zee mos doar in 3 wekke de hele verpleging op poten zetten, tied veur toerisme bleef der nauwelijks oaver, ’t mausoleum van Ho Chi Min wier bezoch en een mooi handgemaakt jasje van ziede wier der ekoch, ik bin der kats deur van ’t rabat.

Jos en Josefien hebt de pech wier achter zich eloaten en reurt zich steeds starker in ’t Kariboegebeuren. Met Jos in de Contactcommissie en dochter Anouk in de crosscommissie bint dee beiden neet functieloos meer en Josefien is een goeie vervangster van onze “marketenster” Marietje. Anouk hef ’t afgelopen joar benut um te verhuizen noar “’t Jannink”, woar vrogger de weefgetouwen roatelden, hef zee noe een warm eigen hoes en een plek veur ’t blauwe Peugeototje (inmiddels is ’t n’n griezen eworden).

Bie Oolbekkink doot ze in BMW’s, zie hebt nog wel is een wisselend model bie zich. Evelien en mooder Wietske komt trouw noar de training in Goor, mar det is ok neet zo fremd, want Wietske hef eur wortels op de Herikerbarg, woar zee in eur jeugd ewoond hef.

Zelfs Marijke nemt Harry nog wel is met noar de training in Goor. In ’t hoes in Maarkel verveelt zee zich toch mar, doar hebt zee alles allange an kant, ie vindt der niks mis.

Jan Wuite mos altied allene noar de training en dan vergat hee nog wel is de tied en dan kwam hee hijgend op ’t picknickveldje an, Dan leep hee zien eigen/wijze route mar. Winter of zommer, meestentieds in de korte bokse.

Piet deed alles wandelend af, op de Friesche Barg zoch hee dan ’t hoogste punt op en kreeg dan als bankzitter al gauw gezelschap van Herman en andere lopers.

Bie Rupert an de Beldsweg bint ze druk met kinder oppassen, want met carnaval geet schoonzönne André “dagenlang tekeer zonder keukens, bal en geweer” Yvonne geet dan met as carnivalsprinses.

Martin hef een conditie as een peerd, bie de training löp hee vaak veuran, mar lest op de Boavenbarg hef hee zich toch vergalopperd.

Ben Admiraal hef iets met Lappset, ik dach eerst det ut veur 't schaatsen was, mar det bleek een klapset te weazen. Hee bouwt noe een niejen toonzaal veur 't kinderspöllegoed noast 't sprookjespaleis van Hundertwasser en volgens mien mot hee "pannenbier" schenken, ok al ligt der gin pannen op't dak, want de bouwleu hebt 't hoogste punt bereikt.

Noe wie 't toch oaver kinderspullen hebt, in Deaventer an de Kleine Oaverstroate hebt de zuskes Oolbekkink kinderklere te koop. Zee hebt een goedbetalde baan ineruuld veur 't ondernemmerschap, wat zee aoltied al geerne wollen. Zee bint begonnen met de afdankertjes van eur eigen kinder, mar ie könt der noe ok de topmarken kopen.

Hans (Van)Huisman zal der vanoavond wel neet bie weazen, want in Portugal is 't al helemoal veurjoar, manks al 22 groad en det zöch hee op. Jantien löt zich ok vaak bie ons zeen, eur schaatservaring gif eur een veursprong. Toen der een streep wier ezet deur de zaaltraining van de iesclub op de dinsdagoavonden, kwam zee bie ons trainen. Zee hef ok een duo, mar dee löp op zoaterdagmorn' as zee geet schaatsen.

Fysiotherapie is eur vak en motoren met zijspan bint eur hobby.

Jos Kuipers löp vake kanariegeal met een hesje rond, hee hef 't fluorescerende geval zowel in 't donker as bie daglicht an en hee is de tied al verre veuroet noe 't d'r op lik, det de politiek in 't verkeer oaverdag ok licht op de auto's wil zeen.

Leo deent as sluitstuk veur dit antecedentenonderzoek. Hee gedreagt zich as n'n dandy en past zich ongevraagd an 't looptempo van 't vrouwvolk an, dee hee onderwiel heel discreet van psychologische adviezen veurzut.

Oh, ja, noe heb ik Marjan nog vergetten, mar dee heb ik dit joar ok neet zovölle ezeen, dus doar motte wie in 't nije joar mar een hoofdstuk an too voegen.

Good goan, leu!
Willem

Uitlopers

Voor de liefhebbers van het lange werk zijn er de komende tijd weer diverse gelegenheden om de goede voornemens van 1 januari te testen.

Zondag 30 maart 12.00 uur
Haaksbergse Engelse mijlenloop

Zondag 13 april 11.00 uur
Halve marathon van Hengelo

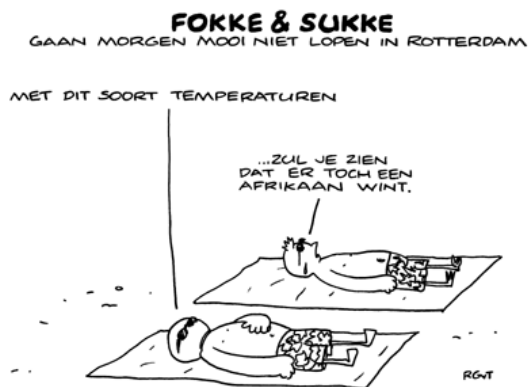
Zondag 13 april
Marathon van Rotterdam

Zondag 20 april
Ijsselloop Deventer

Zondag 27 april
Marathon van Enschede

Zaterdag 10 mei
Halve marathon in Raalte

Zondag 25 mei
10 EM in Eibergen



Terug in de tijd

Zoals beloofd in de vorige Lange Adem , gaan we ook deze keer 30 jaren terug in Kariboetijd. Wat komen we tegen in het eerste kwartaal van 1978?

De allereerste uitgave was dit kwartaal een feit ; en wel een uitgave van een naamloos geheel. Bij het eerste nummer heeft de redactie zich vooral ingespannen om alvast een blad uit te brengen, en minder om de definitieve vorm en inhoud vast te stellen. Die definitieve vorm en inhoud is het volgende waar men zich mee bezig houden en men hoopte dat de lezers daar in de volgende uitgave iets van zouden merken. Toch werd ook hier al gevraagd of de leden zelf creatieve ideeën en inhoud wilden aanleveren om het blad , blad te laten worden. Tevens was er een oproep; Hoe moet ons kontaktblad heten?

Wie bedenkt er een naam???????

Ook tal van evenementen in en om Goor werden benoemd en men deed daar ook in groepsverband aan mee.

Tevens stond in deze eerste aflevering een verslag van de jaarvergadering gehouden in april 1978. Hierbij een groot gedeelte van het verslag: Mensen, die gewoonlijk alleen des winters trimmen, dat wil zeggen gedurende de maanden okt. t/m april worden als volwaardige trimmers beschouwd en kunnen ook deelnemen aan algemeen evenementen gedurende de zomermaanden. In dit licht bezien, achtte de algemene vergadering het alleszins redelijk, dat zij ook de normale bijdrage voldoen, welke ook geldt voor iemand, die het gehele jaar trimt. Derhalve is besloten, dat de contributie vanaf 1978 ook voor de winterbinnen-trimmers geldt. Winterbinnentrimmers kunnen uiteraard ook aan het buiten trimmen deelnemen.

Voor mensen (bv. Voetballers), die gedurende het gesloten seizoen een of twee maanden deel willen nemen aan de trimactiviteiten geldt, dat zij per keer van deelname f 1,- verschuldigd zijn.

(Af te rekenen na afloop van de periode, aan de hand van de presentielijst, welke sinds jaar en dag wordt bijgehouden).

Terwille van de rechtvaardigheid, kunnen deze mensen aan nevenactiviteiten wel deelnemen, doch dan tegen kostprijsvergoeding.

En zo eindigde de jaarvergadering van april 1978.

En nu was het wachten op de inzending van de naam van dit wonderbaarlijke blad, waarvan wij in de loop van dit jaar met “terug in de tijd” uitsluitel zullen geven.

NU EVEN BIJ DE TIJD!!!!!!

Graag even aandacht voor het volgende: Op zondag 13 april gaan we onze Twenteloop houden, de 21 kilometer tocht die in estafette vorm zowel met fiets als lopend zal worden afgelegd. We starten 's morgens om 9 uur bij de Kievit.

Wij zouden graag zien dat er zich zoveel mogelijk groepjes vormen op het parcours om de gezelligheid te verhogen. Aanmelding via de leiders van de diverse groepen.

Op zondag 1 juni houden we onze jaarlijkse fietstocht. Hiervoor ontvang ieder nog persoonlijk een uitnodiging maar noteer deze datum vast in de agenda want het wordt weer een bijzondere zondag!!!



Ook de hartreanimatie krijgt een vervolg: de deelnemers hiervoor krijgen bericht wanneer een en ander weer plaatsvindt.

Namens de CC

Anja Assink

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (25)

Ik heb een prachtig idee, beste leu!

De deerntjes woont noch steeds thoes en bunt neet oet hoes te brand'n. "Mooder, wi'j maakt 't ze te aantrekkeluk um thoes te bliev'n, daor mo'w wat an doan" klaagde ik wat meewarig. "Ze zit mien niks op de lippe en ik vind 't nog steeds gezellig, dat kan ik van oe neet altied zegg'n" beet ze van zich af. Dat was geen good veurteken, want ik heb de medewarking van mooder hard neudig. De deerntjes weet dat mooder en ik altied naor 't programma "boer zoekt vrouw" kiekt. Wi'j vindt dat mooi, boeiend en ne reclame veur de boer'nstand. Totdat ik mooder 't idee veurlegde "laot wi'j onze deerntjes 'ns veurstell'n um d'er op te schriev'n." Mooder schoot van kleure en reageerde "maor daor wark ik neet an met". "Wat is daor mis met, 't is toch geen schande um d'er an met te doon? 't Bunt allemaol hardwerkende boer'njong'ns dee neet altied tied hebt um veur ne vrouwe d'er op oet te gaon?" antwoordde ik, "Ik leg 't 'ns veur an 't oldste deerntjen, dee hef nog wal 'n boer'nhart." opperde ik. "Ai'j dat maor laot" pradde ze tegen. Vastberaden kaartte ik 't onderwerp veurzichtig bi'j oldste deerntjen an: "t leav'n op de boerderi'je hef mooie kant'n, ie veult oe vri'j en ie hebt de ruimte, zöl oe dat neet wat liek'n?" Ik keek heur depe in de og'n um te zeen hoo 't landde. 't was eff'n stille toon ze antwoordde "jao, vader dat hef mooie kant'n, maor waor wil ie naor too?" "nao, ik bedoel, lik oe neet wat um met 't programma 'boer zoekt vrouw' met te doon?" 't Oldste deerntjen keek mien ongeleufwaardig an, maor ik kon ook merken dat ze 't neet direct afwees. Disse actie van mien gaf 'n hoop rumoer in hoes. De vrouwleu war'n in verwarring, wal doan, neet doan? 't Jongste deerntjen vond 't maor niks. 't Programma is vrouw-onwaardig en gaf de man 't idee dat 't 'n markt is waor de man ziene lust'n op kan bot vier'n, of waor vrouw'n op de stoepe staot um met ne boer in bedde te duken. Dat vond 't oldste deerntjen weer oaverdrev'n, zee zag d'er geen kwaod in en had wal sympathie veur 't programma. Kortom, hoewal umstreden, 't oldste deerntjen besloot te reager'n. Mooder wist neet wat ze d'er van mos zegg'n: "'t is heure beslising, wat mot de buurte d'er wal neet van denk'n en wat as ze wordt af e wez'n?" dacht ze hardop. 't Duurde neet lange of d'er kwam antwoord.

't Oldste deerntjen werd oet 486 brev'n e selecteerd um met te doon. "Niks is toeval, 't mot zo waez'n" meende ik te bemoedig'n en was bli'j dat ik heur had an e moedigd. 't Kwam noo wal arg dichtbi'j en 't oldste deerntjen zat d'er 'n betj'n dubbel in: van de ne kante avontuurlijk, van de andere kante bange af e wez'n te word'n. Op heur paosbest dofde ze zich op en ging naor het chique adres waor de keuring mos plaatsvind'n. Wi'j zwaaiden heur oet en wenst'n heur völle succes.

Mooder en 't jongste deerntjen blev'n hun bedenking'n hold'n maor hadd'n oetein-delijk 't oldste deertjen steun toe e zegd.

Nao de eerste ronde kwam de tweede ronde. Wi'j war'n trots op heur en ze mos met tien vrouwleu antred'n veur de volgende ronde. 't Jongste deerntjen begon d'er zowaar in te geleuv'n en laet heur bezwar'n allengs var'n. Ze vond de boer zelfs 'n betj'n sympathiek en eigenlijk wal ne parti'j veur 't oldste deerntjen. Net toen ze d'er in begonn'n te geleuv'n, was de dreum oaver. Bedrommeld kwam 't oldste deerntjen thoes. Een ervaring rieker en een illusie armer. De vrouwleu kaekeln heel wat met elkare af. De vertwij-feling was groot, want had 't oldste deerntjen d'er noa wal good an e daone um met te doon? 't Jongste deerntjen was subiet, nee dus. Mooder zei niks, maor ik vond: "Ai'j eier wilt hemm'n, moi'j hoondergekaekel veur leef nemm'n." Of neet soms, beste leu!

Gait

Twentse gezegden:

Hee hef nen giespel op de hoed

In de porre zitten

Afscheid Hanneke Donkers

Zaterdagmorgen 22 maart nam Hanneke Donkers afscheid van de zaterdagmorgengroep. Vanwege haar knieën moet Hanneke noodgedwongen stoppen met hardlopen.

De zaterdagmorgengroep zette haar even in het zonnetje. Ze kreeg een knapzak mee voor onderweg met survival 'stuff' en mocht op de fiets het nieuw aangelegde Tütenpad openen op de Herikerberg (zie foto).

Leo roemde Hanneke om haar grote organisatievermogen en noemde de optocht tijdens het schoolfeest als één van de mijlpalen hierbij. Over haar rol als instapper bij de zaterdagmorgengroep vertelde hij een leuke anekdote hoe een paar jeugdige nieuwelingen naar eigen zeggen eerst een paar 'kletsende dozen' inhaalden om vervolgens van dezelfde dozen een lesje duurlopen te krijgen. Verder kun je volgens Leo als Kariboe tijdens de Veluweloop ook andere dingen leren.

En last but not least is Hanneke traditiegetrouw de Paashaas van de zaterdagmorgengroep. Maar Hanneke kennende zullen we vast nog wel van haar horen. Ze broedt alweer op iets nieuws Maar daarover meer in de volgende Lange Adem.



Foto Hennie Koeleman

'Hanneke met knapzak op de Herikerberg voor het nieuw aangelegde 'Tütenpad''

De City Pier City loop.

Zaterdag 15 maart hebben Marjolein Poortman, Hans Pasman en ondergetekende de CPC gelopen. Half 11 waren we bij het huis van Karin Holthuis te Ypenburg. Karin zou onze gids in het Haagse zijn. Met de tram naar het Ministerie van Verkeer en Waterstaat, de werkgever van Karin. Er was daar kleed- en douche gelegenheid, koffie, thee en niet te vergeten het toilet. Karin startte om 1 uur voor de 10 km, de halve marathon zou om half drie van start gaan, naast het bekende Malieveld. De route zou ons leiden via de Boulevard in Scheveningen naar het Lange Voorhout. Marjolein wilde proberen om binnen de twee uur te finishen. Hans hoopte dat zijn ribbenkast niet voor problemen zou zorgen, hij had bij een stoeipartij met zijn zoon een flinke tik daarop gekregen. Tja Hans, kleintjes worden groot en in ieder geval veel sterker.

Het weer was prachtig. Al snel gingen de windjasjes uit. Hans gaf na ongeveer 8 km de strijd op, teveel last van de ribbenkast. Hij dacht slim te zijn om met de bus naar de finish te rijden, maar onze Hans stond aan de verkeerde kant bij de halte. Nadat zelfs de politie Hans niet wilde vervoeren, bleef er maar een ding over, toch maar uitlopen. Een toptijd is het voor hem niet geworden (2:25:18), maar Hans kan zijn PR met gemak volgend jaar verbeteren. Marjolein slaagde er niet in om onder de twee uur te komen, 2:04:30 was haar tijd, ondergetekende kon, mede dankzij de eerder aangekondigde perfecte voorbereiding, zijn snelste halve bijschrijven, 2:04:27.

In de kleedkamer bij het ministerie werd Hans door een Hagenees gevraagd waar hij vandaan kwam. Uit Hengevelde was natuurlijk zijn antwoord, waarop de Hagenees vroeg waar dat dan wel lag; in de buurt van Isidorushoeve'', waarop de westerling maar niet verder vroeg. Met de aardrijkskunde was het maar slecht gesteld daar in Den Haag volgens Hans. Karin die door een vakantie in India een kilo of drie kwijt was geraakt, maar toch tevreden was over gelopen 10 km.

Rest ons nog bij deze Karin hartelijk te bedanken voor de goede zorgen voor de drie wijzen uit het oosten. En voor Hans het advies alleen nog maar met Hermien te stoeien.

Ko

STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS

Zondag

Buiten: febr. t/m nov. 08.00-09.30 uur
dec. en jan. 08.30-09.45 uur
o.l.v. Jos Grosemans tel. 276273

Zondag "Run for Fun"

Buiten: jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur
o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Maandag

Buiten: dec. t/m jan. 19.00-20.15 uur
o.l.v. Henny Koeleman tel. 274657

Buiten: apr. t/m sept. 19.00-20.15 uur
o.l.v. Arie Hofhuis tel. 275578

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur
o.l.v. Rikie van Dam tel. 273719

Dinsdag "Run for Fun"

Buiten: jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur
o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780

Woensdag

Binnen: sept. t/m juni 18.30-19.30 uur
o.l.v. Marjolein Poorthuis tel. 275057

Donderdag

Buiten: jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur
o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

Zaterdag

Buiten: febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur
dec. en jan. 08.30-09.45 uur
o.l.v. Leo Olthuis tel. 272780
Wim Welberg tel. 273115

Voor informatie zie ook onze website:

WWW.DEKARIBOESGOOR.NL