

### September 2010 Jaargang 33 Nr. 3

Daar gaan we weer...  
Over en uit, het werk is alweer gewoon.

Inmiddels al twee maanden geleden stonden we aan het begin van wat toen een endless summer leek, maar ook daar komt blijkbaar een einde aan.

Thuis gekomen probeer je zolang mogelijk het vakantiegevoel vast te houden. Een BBQtje in de tuin, lekker natafelen en naborrelen en zolang mogelijk genieten van zon en warmte. Maar een periode met veel regen liet ons weten dat het toch echt over en uit is met de vakantie en we maar moeten wennen aan het Nederlandse klimaat.

Ik heb, zoals gewoonlijk na de zomervakantie weer een nieuwe lichtung pubers en napubers mogen begroeten met al hun (on)hebbelijkheden. Je komt wel steeds meer tot de ontdekking dat je endless jong voelen langzamerhand echt wel ten einde loopt. Bij een les zei ik dat er stencils zou uitdelen, direct begreep ik, dat ik een woord gebruikte uit een ver verleden, ik werd dan ook glazig aangekeken waarbij sommigen zachtjes het woord naprevelden.

Er wordt links en recht wat afgepraat over de jeugd van tegenwoordig, niet dat dit vroeger anders was. Zo hoorde ik een professor beweren dat de jeugd uitstekend kon multitasken. Een college volgen ging prima samen met twitteren, telefoneren, kletsen en aan je kont krabben, de resultaten hadden daar, volgens hem althans nauwelijks onder te lijden. Gelukkig las ik een dag later een artikel uit een serieuze krant waarin het tegendeel werd beweerd, zo zie je dat voor iedere mening wel een deskundige te vinden is. Politici weten dit als de beste.

Je vindt iets dergelijks ook bij het lijnen. De ene goeroe predikt het eiwitrijk voedsel en doet de koolhydraten in de ban, de andere predikt het vetrijke voedsel, of een brooddieet. Sommigen beweren zelf dat bewegen nauwelijks helpt. Allen beweren dat het resultaat van hun regiem een goddelijk lijf oplevert. Wat het in ieder geval oplevert is het jojo effect, het door diëten gekwelde lichaam gaat in de energie zuinige stand verder en als je niet uitkijkt omdat je genoeg hebt van Sonja B. en Dr. Frank, dan komen de zwembanden, lovehandels, Heinekenpoilers en wat voor uitdijingen je kunt bedenken er zo weer aan. Niks op uit doen,

gewoon bewegen met vet, eiwit en koolhydraat en laat die dieetmaffia, maar gewoon onze rug op gaan.

Laten we onze zegeningen eens tellen. We hebben afgelopen juni een prachtig jubileum mogen vieren bij de Pot. Een opkomst die ver boven verwachting was. De clinic voor de vijf kilometer, die eveneens een groot aantal deelnemers heeft, laat zien dat lopen steeds populairder wordt, hierover zijn alle deskundigen het trouwens eens. Hopelijk leidt dit tot een verdere verjonging van onze kariboecub, zodat we weer veertig jaar vooruit kunnen.

Allemaal een fijn nieuw loopjaar toegewenst, heel blijven en niet overdrijven.

Ko

## Zweedse puzzel

	Zuivel-product		Sportief kleding-merk		Eens		Wed-strijd	Onder andere	Vuur
Buidel-dier	▼		▼		▼		▼	▼	▼
		Wapen v/e insect				Paling	▶		
Vaar-tuig	▶	▼		Vernis		Elegant dier		Sneeuw-hut	
Vervoer-middel	▶			▼		▼		▼	
	Nevel, mist		Ontken-ning		Bolster		Rivier in Duits-land		Bestem-ming
Gedach-te	▶	▼	▼		▼		▼		▼
Bier	▶					Bos	▶		
Stipt	▶								

## Praoterieje oet de Achterhoek

### De Deerntjes (34)

“Wij mot ons meer beweag’n“, beste leu!

Dat vindt de deerntjes tenminste, en as ze dat vindt dan is dat zo! Daor valt neet an te tornen.

“As ie daags flink an ’t wark bunt, dan krieg ie genug beweging,” zei ik, “dan hoef ie neet nog ’ns blauwbekkend aover de straote te lop’n.“

“Wat is dat veur ne domme opmerking” sprak het oldste deerntje, “neet iedereen warkt met de hande zoas ie. Juust ai’j oe beweagt, hardlop’n bevoorbeeld, krieg ie ne bettere conditie, ne bettere spijsvertering, enz, enz.”

“dat krieg ie ok wal ai’j daags flink an de schuppe staot; de leu bunt ’s avonds neet meer meu, bedenkt ze zich wat en dan mot ze zich zo neudig afplaogen” gaf ik as repliek.

“Nou, nou, nou!” reageerde moeder, “le wordt steeds tegendraodser, ie bunt aoveral op teg’n. Ook het jongste deerntje bemeui’jde zich d’er met “door te bewegen en hard te lopen bouw je fysiek en mentaal meer Weerstandsvermogen op en krijg je een betere ventilatie van stressfactoren”.

“Poe, poe!” reageerde ik sarcastisch “en wat nog meer?” Miene reactie was dodelijk, want ze draei’jde zich umme en leep verontwaardigd de kōk’n oet. “Dan hebt vrouwleu daor meer last van dan kearls, want d’er bunt vōlle meer vrouwleu bi’j de clinics dan kearls” reep ik heur achternao. “Wij hebt dat inderdaad neudig ai’j zulke kearls in hoes hebt zoas ie” veel het oldste deerntje heur bi’j.

“Volgens mien wilt de vrouwleu zo slank wean als ne denne en helpt dat lop’n geen zak!” Ook het oldste deerntje slaakte een deepe zucht en hield zich stille. “Ie bunt ok onvermoeibaar, ie wilt ok altied ow geliek hal’n” reageerde moeder, terwijl ze mien verwietend aan keek. Ook zee heeld de mond dichte. Ik had niks meer te prōttel’n. “Laot ik maor an ’t wark gaon, dan heb ik tenminste miene beweging e had” besloot ik toen ik mien oet de stool hees. “zie je nu wel, hoe moeizaam het opstaan gaat, als je niet voldoende aan beweging doet” daagde het

jongste deerntje mien oet, toen ze in de haost aan mi’j voorbi’j liep. “dat hef eerder te mak’n met te vōlle dan te weinig beweging, het wark geat oe letterlijk in de butte zitt’n, daor koi’j niks an doon” verdedigde ik mien.

“Dat vraag ik mien af,” reageerde het oldste deerntje, “bi’j de Kariboes loopt ne heleboel kearls dee zelfs al zestig jaor bunt en aolder,zelfs zeventig jaor en aolder, dee loopt de sterren van de hemel en loopt neet zo stief as ie!” “dat koi’j in de zak stek’n” viel moeder de deerntjens bi’j “ik zōl d’er maor ’ns wat an gaon doon, as ik oe was; ai’j zo deur gaot word ie nog ne stieve olde knorrepot.” De laatste woord’n heurde ik nog net toen ik de deure achter mien dicht trok. ’t Zette mien wal an ’t denk’n, beste leu. “Mot ik mien op miene laeftied mien nog zo gek laot’n mak’n?” Zelfs moeder, ook neet meer de jongste, gaet met de deerntjes lop’n. Het hele hoeshold’n werd d’er op an e past. Neet allenig wanneer d’er warm most worden geget’n, maor veural ok wāt er moest worden geget’n. Zo werd ik op verantwoord et’n gezet. Vrogger kreeg ik degelijke kost, noo krieg ik ne kledderke van dit en ’n betjen van dat, maor echt genug nog maor zelden. Klag’n hef gin zin, want de deerntjes en moeder wet’n wat goed veur mien is. Het weekprogramma ziet er strak oet. De ene aovond lop’n, de andere aovond Zumba, dan weer lop’n , dan yoga enz. De deerntjes slaot helmaol deur, en de controle op mien is d’er strakker op e worden. Want toen de deerntjes thoes kwamen van het lop’n wisten ze mien te vertell’n dat ik bi’j de patatboer was e west. Want leer ze mien kenn’n, ’t is neet alleen een loopgroep maor veural ok ne praotgroep. Bunt d’er deurum ok zo vōlle vrouwleu bi’j de loopgroep? Ik geleuf, beste leu, dat ik op ne andere manier in beweging mot kom’n.

Gait



## De fietsvakantie van Hans en Hermien

Belofte maakt schuld, dus hier een verslag van, ik mag wel zeggen, een geslaagde happening. Dankzij mijn idee, dat een ieder verbaast (dat ik dit heb voorgesteld en niet Hermien).

Vertrokken van huis naar Nieuwschonebeek via Duitsland om het vakantiegevoel te krijgen ging prima. Het fietskarretje lag er prima achter en de animo was groot.

De eerste nacht: het tentje was 20 centimeter tekort voor mij en ik had een kussen dat te plat was, dus een keer of 4 wordt je 's nachts toch wakker, maar goed niet geklaagd.

De tweede nacht in Hooghalen op een camping met een Israëliische naam gekampeerd, maakt niet uit, alleen je kon er geen bier kopen dus uit nood maar aan de rode wijn, verder ging het goed, alleen viel de fietstas van Hermien er een keer af maar als het niet erger wordt oké.

De derde nacht in Earnewoude bij Leeuwarden gekampeerd, een dip gehad onderweg. In de stromende regen om ongeveer 17.30 op zaterdag zeulend met een karretje met 50 kg. Gewicht achter je aan, met de koningin voorop fietsend en ik als eerste bediende er achteraan (vooral die meewarige blikken van voorbijgangers die dachten: kijk die stakker dan) en geen camping te kunnen vinden, maar gelukkig toch gelukt en na 4 halve liters bier en een grote schnitzel met toebehoren werd de stemming toch beter.

Vierde nacht bij Oudesloot bij Heerenveen ging prima. Een kleine camping; er stonden oudjes tegen over ons, viel mij op dat die man alleen stotterde als Hermien er bij was, maar dit terzijde, verder ging het goed.

De vijfde nacht; in Hattem overnacht en toen via de pont bij Olst de IJssel over en naar huis.

Alles bij elkaar opgeteld heel leuk gehad, alleen 4 dagen pijn in mijn kont gehad (ongeveer 500 km. in 6 dagen gefietst), maar alles went.

Inmiddels zijn de vakanties voorbij en het lopen is weer opgepakt. Ik hoop door al dat fietsen een beslissende conditionele voorsprong te hebben opgebouwd op mijn naaste concurrenten zoals ko (nog bedankt voor het lenen van de fietstassen trouwens) en hoop hem en anderen weer op de positie te zetten waar ze thuis horen.

Ik eindig zoals altijd positief met het feit dat op zondag 29 augustus Marijke en Harry Leeftink tijdens het Markelose feest gewoon aanwezig waren tijdens de training, zoals dit hoort. In goed voorbeeld van de Hengevelder leden na een feestje trouwens. Harry en Marijke jullie zijn een voorbeeld voor GOOR, bedankt!

Hans

*Advertentie*

*Te koop z.g.a.n. fietskarretje. Kl. zw. Weinig kilom. pr. t.e.a.b. Br.o.n, o.v.v. 'Hengevelde ruimt op' Weg. weekblad.*

21

## Twentse spreekwoorden...

Hieronder tref je een aantal echte Twentse spreekwoorden aan. Als je ze begrijpt bent je in potentie Twentenaar. Als je ze kunt uitspreken ben je een tukker.

- Sind ik in miezolf proat, zer de man, krieg ik altied geliek!
- Als ie nen ulk oet de stap loat, krieg ie staank veur daank!
- Verstaand kump met de joaren. Als de joaren der bint mer het verstaand nich, dan is het pas slim
- 'n Meanske hef nen hekel an zeekte, n dokter is der veur!
- De hen dee het hardste keakelt, leg vaak het kleenste ei
- Geleerdheed kump oet de beuk, wiesheed zit hem in de joaren
- As ie n leenkervoest hebt, kon ie ok lekker etten!

## Wandelen in het mooie Limburg

Nu de vakantie verhalen bij de diverse loopjes weer uitgewisseld worden blijkt dat er nogal wat Kariboos genietst maar ook gefietst en gewandeld hebben. Voor de hardlopers was dat een goede compensatie voor de wekelijkse loopjes die er op vakantie, net als de calorietjes, toch vaak bij in schieten. Zo hebben wij gefietst en gewandeld in het Teutoburgerwoud en in het zuiden van ons land. In Limburg liepen we in augustus voor de derde keer de

**Heuvelandvierdaagse.** Deze vierdaagse is veel zwaarder dan Nijmegen omdat het parcours vrijwel continu heuvel op, heuvel af is met steeds prachtige vergezichten over onder andere Maastricht en het Belgische en Duitse grensgebied. De startplaats is Berg en Terblijt waar de vierdaagse op z'n Limburgs in optocht geopend wordt door de burgemeester, lokale notabelen en een gezelschap dat de Nachtwacht uitbeeldt. Tenslotte geeft nog de pastoor in een lang gebed zijn zegen over de tocht maar toen hij z'n handen ten hemel hief barstte helaas de regen in bakken vol los ; waarschijnlijk is dit dus de laatste keer dat ie gevraagd is.

Daarna wordt in een soort schoolfeesttent en aan lange tafels rijkelijk genoten van vooral het heerlijke donkere Affligembiertje. Wandelaars uit het hele land treffen elkaar hier jaarlijks ; er doen ca. 5500 wandelaars mee maar het parcours is zo selectief dat er geen grote groepen ontstaan en je elkaar absoluut niet voor de voeten loopt.

Je kunt dagelijks 14, 21, 28 of 42 km lopen, wij deden de 28. Elke dag een andere bestemming door schilderachtige plaatsjes met prachtige vaak eeuwenoude boerenhoeves met indrukwekkende binnenplaatsen. Overigens hebben we in Ubachsberg prima overnacht in zo'n boerderij bij "Vrienden op de fiets" waarvan we lid zijn. Het was vaak ploeteren maar als je er een beetje doorheen zat kwam er altijd wel weer een kapelletje of kruisbeeld met "Jezus helpt" of een oproep om daar even te rusten. Prachtige tochten door poortjes in weilanden, door rivierbeddingen en langs hoge gele leemheuvels.

Op alle etappes waren regelmatig "controleposten" voor een koffie of een soepje om daarna de stoute schoenen weer aan te trekken. We hadden prima wandelweer en de t-shirts waren meestal doorweekt van de inspanning en warmte maar op de laatste dag was dat vooral ook van de regen; urenlang lopen met zo'n Action-weggooi poncho (ideale dingen, ook je rugzak blijft droog) vaak over door de regen spekgladde leem met als

beloning een roos bij aankomst. Jammer dat het eindfeest letterlijk en figuurlijk in het water viel maar dat maakte voor iedereen deze fantastische vierdaagse niet minder mooi. Kortom, Kariboewandelaars, een echte aanrader voor een pittige meerdaagse wandeltocht ! Op een parkeerplaats diep in Limburg zagen we nog wel Toos van den Einde met haar man voorbij gaan maar waarschijnlijk hadden ze een ander doel want we hebben ze niet bij het wandelen gezien.

Groeten,  
Jan Haas

-----  
*'Wil je net BBQ saus gaan halen,*

*Om van de nazomer te genieten*

*Ligt de taai al in de winkel'*

Loesje

-----  
Juni 2010

Een gezellige nazit van de jubileumcommissie



# Plattegrond Herikerberg





## **We gaan ervoor..**

Medio mei zijn we begonnen met de 10 km training. Met als doel om op zondag 26 september te starten aan de Vrouwenloop (Pink Ribbon) in Enschede. Dit evenement ondersteunt het goede doel naar preventie en onderzoek van borstkanker.

Iedere donderdagavond verzamelen we aan de Coornhertstraat/Bijnstraat. Met een groep van 15 enthousiaste dames gaan we iedere week de sportieve uitdaging weer aan.

Voor velen van onze groep was vorig jaar de 5km-clinic pas de eerste kennismaking met hardlopen, maar na een jaar fanatiek trainen merk je toch dat je conditie en uithoudingsvermogen er behoorlijk op vooruit is gegaan, en ga je toch je grenzen verleggen.

Vandaar ook dat iedereen gelijk enthousiast reageerde op het voorstel dat werd gedaan om mee te doen aan de training voor de Vrouwenloop.

Onder toezicht van onze (mental) coach Leo worden we per fiets begeleid over de prachtige paden en wegen rondom de Herikerberg.

We lopen in een rustig tempo, zodat er genoeg lucht over is om even gezellig bij te kletsen over de dagelijkse beslommeringen en alles wat je zoal bezig houdt.

En zit je even in een "dipje" tijdens het lopen, dan is er Leo wel weer die je er bovenop helpt.

De eerste weken begonnen we met een duurloop van 8 km, dit was voor iedereen goed vol te houden. Maar de tijd begon naar ons gevoel al gauw te dringen, dus moesten we snel gaan opbouwen naar de 10 km. De eerste avond dat we daadwerkelijk 10 km gingen lopen verliep heel goed, aangekomen op ons eindpunt bij de Stoevelaarsweg, bleek toch dat we maar "slechts" 9,6 km hadden gelopen. Een enkele fanatiekeling onder ons nam hier geen genoegen mee, en besloot alsnog een rondje van 400 meter extra te gaan lopen...

Inmiddels lopen we iedere week al meer dan 10 km, en zijn we dus goed voorbereid op de Vrouwenloop.

Zondag 26 september komt steeds dichterbij, bij een aantal dames beginnen de zenuwen al op te spelen, allerlei vage pijntjes en blessures doen zich nu opeens voor. En vaak wordt de vraag gesteld: *Het zal toch niet zo zijn dat..*

Maar een ding weet ik zeker, we halen met z'n allen de finish op zondag 26 september!

Groeten van een enthousiaste loper.



**DE REDACTIE VAN DE LANGE ADEM  
WENST ALLE CLINICDEELNEMERS HEEL  
VEEL SUCCES MET DE AFSLUITENDE 5 KM  
TIJDENS DE HUTTENKLOASLOOP OP  
ZONDAG 03 OKTOBER IN OLDENZAAL**

**HET GAAT JULLIE ALLEN ZEKER LUKKEN !!**



**OOK WENSEN WIJ DE "LEO-LOOPSTERS"  
HEEL VEEL SUCCES MET DE 10 KM**

**TIJDENS DE SANTAR TWENTSE  
VROUWENLOOP OP ZONDAG 26  
SEPTEMBER IN ENSCHEDE – TERREIN UT**

**JAMMER DAT DE COACH ZELF NIET MEE  
MAG LOPEN OF... TOCH MISSCHIE ALS  
LEONTIEN ?**

## Herfstwandeltocht Kariboos

Op zondag **24 oktober a.s.** organiseert trimclub "Kariboos" haar jaarlijkse herfstwandeltocht.

De wandeltocht, waarbij een keuze gemaakt kan worden uit drie afstanden, gaat deze keer over de "Herikerberg" en door Stokkum. De 30 km gaat ook nog over de Kattenberg en de Markeloseberg.

### Start en finish:

Café-restaurant Jachtlust, Markeloseweg 80 te Goor

### Keuze uit 3 afstanden:

30 km – start tussen 09.00 en 10.00 uur

20 km – start tussen 09.00 en 11.00 uur

10 km – start tussen 10.00 en 12.00 uur

### Sluiting startbureau: 16.30 uur

Inlichtingen over deze prachtige herfstwandeltocht: Rikie van Dam tel. 273719

**We hebben ook nog steeds vrijwilligers nodig die zich die dag een paar uur beschikbaar stellen voor het bepijlen van de route of assisteren bij het startbureau.**

**Je kunt bellen naar Rikie van Dam of Gerrie Hoek (0613548914)**



## Juli vierdaagse maand

Schoolfeest is goed en mooi verlopen. Ik ga op vakantie en wel naar Zwitserland, om daar te oefenen voor de 4-daagse. Het gaat allemaal goed, maar het is wel een beetje wennen aan het warme weer.

Op dinsdag 13 juli vetrekken we naar Apeldoorn. Ik hoor je denken, Apeldoorn, ja! Om negen uur staan we klaar voor vertrek (warm). We zijn met zijn vieren; Agnes, Engelen, Margret en Riki. Wat mij wel aanstaat dat er maar een paar duizend meelopen. Een fijne sfeer en gemoedelijk. Van de warmte hebben we niet veel last gehad, omdat we de hele dag in het bos liepen. Prachtig mooi.

De week daarop zijn er ook wat naar Nijmegen geweest. Zwaar, het is heel warm (veel drinken) Vrijdag 23 juli ben ik er naar toe geweest. Wachten en maar wachten, een uur, twee uur nog niets. Ja hoor, daar komt Gerrit, alles goed. En dan nog goed kijken, ja daar komen ze Annie, Willie, Bernadette, Ine, Bernadette en ja daar is Reinier. Wat gaan we doen! Gewoon meelopen. Is wel eens leuk om zo fris over de streep te gaan.

De laatste week van juli is de rolstoelvierdaagse. Daar help ik mee, hand en spandiensten. Eerst Zwitserland dan Apeldoorn en de sfeer van Nijmegen en nu Delden. In Delden wordt al voor de 24ste keer de rolstoelvierdaagse gereden. Dat is een geweldige prestatie. Als ik in gesprek kom met een man van 55 jaar; die voor anderhalf jaar nog hard liep (Diepe hel), is het dan knap dat je in Delden met de groep meerolt.

Komen jullie volgend jaar ook eens kijken, dan is het voor de 25<sup>ste</sup> keer. Het maakt niet uit of je nu 15, 20,30, 40, 50 of 70 km hebt gelopen. Allemaal van harte gefeliciteerd.

Dit is mijn vierdaagse maand.

Rikie



## Loopgroep Manhattan

Uit de Tubantialopers van de New York marathon in 2004 is de Loopgroep Manhattan ontstaan. Deze groep heeft weliswaar een vaste kern van lopers en loopsters maar heeft , ongeveer net zo als de Kariboës, een "losse" organisatievorm. Deze vrijblijvendheid is ook de sleutel voor het succes en het voortbestaan. Heel belangrijk is de website Loopgroep Manhattan en vooral de kalkpagina waar frequent onderling berichtjes uitgewisseld worden. Belangrijk is ook dat er jaarlijks een doel is waar naar toegewerkt wordt.

Voor 2010 is dat de marathon of de 15 km van Istanbul op zondag 17 oktober. Met zo'n 60 lopers, loopsters en supporters gaan we daar een kleine week naar toe zodat na het lopen nog genoeg tijd overblijft om het vele moois van deze wereldstad te ervaren. Het bijzondere van deze Istanbul Eurasia marathon is dat deze start in het Aziatische deel van Istanbul en dat de finish ligt in het Europese deel. Voor heel veel Turken is het tevens de enige mogelijkheid om over de Bosporus te lopen dus het schijnt daar een enorme happening te worden.

In de aanloop naar dit evenement organiseert de loopgroep door heel Twente elk weekend een lange duurloop met oplopende afstanden tot maximaal ca. 34 km.

Zondag 05 september was het de beurt aan Evelien en mij. We hadden vanaf herberg de Pot een parcours uitgezet van 14 en 28 km, in twee ronden van 14, over de Borkeld en door Stokkum. Behalve 20 Manhattaners deden ook 10 Kariboës mee waarbij onder het lopen bleek dat in de diverse groepjes er een prima klik was. Op de fiets werden we fantastisch begeleid door Gerdie Hoogland en Willemien en Johan Wolbers. Thea deed zelfs aan run-bike want na 14 km lopen fietste ze de tweede 14 nog mee. Fietzers, bedankt! We hadden prachtig zonnig weer en iedereen was na afloop erg enthousiast over onze prachtige omgeving. Overigens, of we nu in De Lutte, Nijverdal, Vasse of Buurse lopen, elk gebied heeft z'n charme. Moe maar voldaan was er daarna een gezellige nazit op het terras bij de Pot onder het genot van koffie etc. al dan niet met de gebruikelijke appeltaart om de tank weer bij te vullen. Marjolein (met inmiddels heel, heel veel kilometers in de benen richting Istanbul) en Wim Welberg hebben ook al wat marathons met deze loopgroep gedaan dus Kariboës : jullie zijn van harte welkom bij de Loopgroep Manhattan, zeker ook als jullie nog eens een marathon willen lopen.



## MOANDAGOAVONDREVUE

Zo, 't zommer zit d'r weer op. 't Was 'n gemengd geheel. Peentjes zweet'n in juli en deur 'n drek in augustus. Nat van 't zweet of nat van 'n reeg'n , mar ie kwaam'n gin oavond dreug in hoes. Noe heb ik doar neet zo heel veul last van 'ehad, want 'n blessure heel mie mooi nen zet an de kaante. 't Was mie in 't knee 'eschott'n. Hoo kump dat noe?? Joa, aj dat dan 'ns weet. En ach, dan deenk ie, 't is d'r mie in 'eschott'n, 't zal d'r ok wa weer oetscheef'n, mar niks is minder woar. 't Bleef krukk'n. Tut op nen woensdagoavond bie de clinics, woar ik met de koffie kwam, en ik an de proat kwam met Gerrit. Wat heb ie dan precies, zeg hee, za'k 'ns efkes kiek'n? Ik deenk, verrek, hee is ja sportmasseur, loat 'em mar 'ns kiek'n. "Hier kun ie 't wa veul'n"? Zeg hee. Nou, hee kneep ergens in 't knee dat 'k hoog opsprong. "'t Is better aj 'ns paar maal bie mie komt, dan kan 'k d'r oe wa weer ofhelp'n", zeg Gerrit. Dat heb ik dankbaar aanvaard en drie maal in de wekke heb ik mie 'ns good in 't knee loat'n kniep'n. En aj doar dan ligt, dan komt natuurluk alle Kariboes in de gesprekk'n veurbie. Joa, de meest'n van oeleu hebt eff'n beurt 'ehad. Op 'n gegeven moment vreug Gerrit : "Wee zol dat toch wezen dee altied zo schrif oaver de maandagoavond". Ik heb Gerrit eerst vroagt of hee 't echt wol weet'n en toen hee joa zei heb ik 'ezeg: Gerrit, den heb ie hier op 'n boek ligg'n."

Mar, aangezien de behandeling van Gerrit good is an'esloan, bin ik noe weer 'n etje in de running. 'n Eerst'n maandag da'k weer begon stond Deepse Brook op de agenda. Gelukkig was d'r ok 'n binnenkant kanaal route zodat ik met Jannie, Truus , Annie en Willemien de sociale contact'n mar 'ns eerst weer heb op'ebouwd. Nen zet neet loop'n, ach doar vermaak ie oe wal um. Mar nen zet niks heur'n oet de club, dat is veul slimmer.

Ik mag aait nog wa geerne met 't leste niejs op de heugte bliev'n, aans valt d'r ok niks te schriev'n.

Dan bi'j weer terug op maandag en ie valt ok de wekke'n doarnoa meteen met de neus in de botter. Eerst is Willemien 40 joar 'etrouwd, en dus: Traktatie. Doarnoa , zu'n 2 wekke later wordt Willemien 65, en dus: Traktatie.

't Heel mar neet op. 't Is good dat wie bie Kariboes bienoa ieder'n dag kunt loop'n want aans komp dat neet good met al dat ett'n.

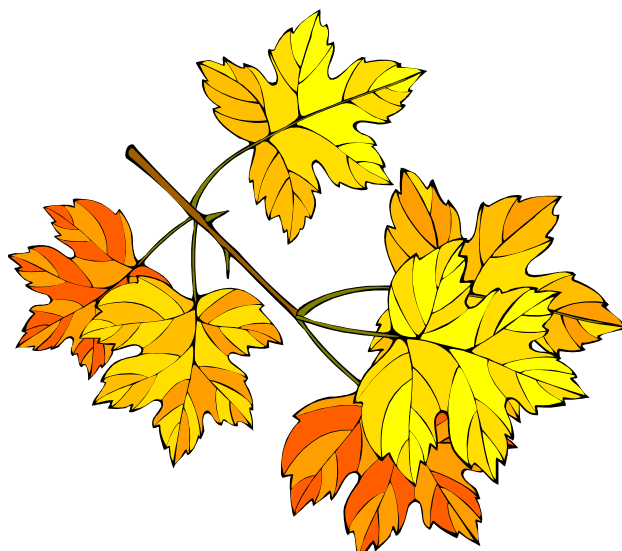
Binn'nkort hebt wie weer nen verjeurdag want wie kriegt d'r weer nen Sara bie. 't Geet allemoal zo vedan. Op dit moment levert de oma's 'n etje in, mar de moeders zit d'r allemoal an te komm'n. Wie hebt echt verjonging in de groep want wie mut noe ok geregeld op kroamvisite en d'r kump ok nog wat an.

Wat d'r ok ankump dat is de Zevenheuvelenloop in Groesbeek. Volgens mie wil d'r ne hele koppel Kariboes metdoon en bint ze volop in training. De lange ofstand'n bint neet meer an te slepp'n, 't kan neet gek genug goan. Aj gin 10 kilometer in de bene hebt dan doo'j hoast neet meer met. Mar gelukkig bint d'r ok nog met 'n gezond verstaand dee 't zegt, loat mie mar mien 5 of 7 kilometer loop'n, ik vind dit genug, 't mut toch neet te gek wodd'n? Ik bin blie dat wie disse lopers ok nog in de groep hebt, aans word ie d'r hartstikke drok met aj noa lange ofwezigheid terug mut komm'n. 't Peloton dendert mar voort en ie draagt de rooie lanteern.

Zelfs op de brulfte van Willemien en Johan zaat'n Wim en Hans mekaar al de loef of te stekk'n wee 't snelste zol ween oaver Deepse Brook. Mar volgens mie wark'n de koolhydraat'n van de brulfte nog noa want ze waar'n gin van beide heel snel.

Noe vedan doot ze oons 's oavonds het lecht weer oet woardeur ie alns neet meer zeet. Gin snell'n en gin minder snell'n. Dat hooft in daj de oor'n weer gespitst mut hool'n aj niejs wilt heur'n. Dus ieleu bint waarschuwt!!

De groet'n van Jannoa



## Net als bij de Kariboos

Zoals mensen behept zijn met het loopvirus, zijn er ook mensen behept met het zwemvirus. En dan met name 's ochtends om 7 uur. Half zeven loopt de wekker af en je denkt; Getver. Toch maar het bed uit want je weet dat anderen het ook doen. Om kwart voor zeven op pad richting zwembad en om tien voor verzamelen voor de poort. In de hoop dat er een coulante badmeester is die voor zevenen de boel opengooit. Voor de poort staat een bont gezelschap bestaand uit vutters, pensioenada's, internisten, leraren, agrariers etc. Ook Henk, doofstom, staat altijd vooraan. Communiceren met Henk bestaat uit oerkreten en gebarentaal en dat al voor zevenen. Klagen dat het koud is: eigenlijk te koud om te zwemmen, maar ja, de badmeester komt ook. Dus.....

Voor het overige vaak heerlijk dom twents drammen. Eindelijk gaat de poort open en het gezelschap stormt naar binnen. Hier en daar vliegt een jack en een broek over de kledingstang en dan op een draf naar het water. Eerst voelen. AH!!! Koud!! Toch maar erin. Gewoon laten vallen. Na 50 meter heen en terug is de temperatuur al een stuk beter. Opmerkingen als: 't kon iets warmer; toch wa koold he?? Hebben we wind tegen vandaag? zijn niet van de lucht. Net als bij Kariboos: klagen en zeuren in het begin, en toch maar gewoon doorgaan. En ook hier: niets moet alles mag. De een 10 baantjes, de ander een kwartier, nummer drie een half uur. Ieder heeft zijn eigen ritme. Dan komt het einde van het seizoen in zicht. Wetend dat de laatste dag altijd uitgezwaaid wordt met koffie en krentenwegge is de vaste hap present. Alle baantjes en kwartieren worden omgezet naar 10 baantjes, waarna de koffie klaar staat en er even gezellig nagekletst wordt. Tegen kwart voor acht gaat deze vaste hap naar huis met een: Tot volgend jaar.

Anja Assink



## Workshop Wijn maken

Het is alweer 2 jaren geleden dat deze workshop werd gehouden. De wijn die toen werd geproduceerd zal nu wel geconsumeerd zijn. Regelmatig hoor ik opmerkingen waaruit ik kan concluderen dat er behoefte is om deze workshop nog eens te herhalen

Wijn maken is een langdurig proces met zo nu en dan een beetje aandacht. Voordat de wijn op smaak ben je een jaar verder, beter is twee jaar. Die zijn nu verstreken dus is het zinvol om eens aan de volgende lading te denken. Temeer omdat veel brouwsels reeds binnen 1 jaar waren opgedronken.

Ook een belangrijke reden is dat in de genoemde periode het aantal Kariboeleden sterk is gestegen. Ook de nieuwe leden worden hierbij van harte uitgenodigd om zo'n workshop te volgen.

Ben je geïnteresseerd zend dan een mailtje aan [stefenriet@planet.nl](mailto:stefenriet@planet.nl) en je krijgt nadere informatie omtrent tijd en plaats.

Om enig idee te geven alvast het volgende.

Zo'n workshop zal uit ongeveer 4 sessies bestaan, met een periode van 2 of 3 weken tussen de sessies. Na die periode moet het brouwsel gisten en bezinken, dit kan wel 6 maanden duren. Daarna moet de wijn gedecanteerd en op smaak afgemaakt worden. Daarna begint een rijpingsperiode waarin de tannine wordt omgezet. Na minimaal 1 jaar is de wijn goed te drinken, beter is zelfs na twee jaren.

Het voordeel van zelf wijn maken is dat je werkt zonder toevoegingen en mechanische bewerkingen. Door die lange perioden wordt de wijn ook duur. Door gebruik van sulfieten kan de gistperiode aanzienlijk verkort worden. Daarna wordt de bezinkperiode nog eens verkort door microfiltratie toe te passen. Sulfiet is echter wel stof waarvan je hoofdpijn kunt krijgen. Daarom is het verplicht om bij gebruik van sulfiet dit op de fles te vermelden. Om het te vinden heb je dan wel een vergrootglas nodig want de vermelding wordt gedaan met de kleinste letters op het etiket. Op deze wijze kan van druiven die in september zijn geoogst in november wijn verkocht worden. Het vereist dan wel een stevige reclamecampagne, want slechte wijn behoeft een stevige krans.

Stef de Zeeuw