

## Juni 2011 Jaargang 34 Nr 2

It never rains in... is het begin van een deuntje dat zich nu in mijn hoofd afspeelt. Zou het komen door het prachtige lenteweer, waarin regenbuien net zo zeldzaam waren als in California? De Hollander in mij ziet toch weer nadelen, de grasmat die het moeilijk heeft, de maïsplantjes op de akkers die dreigen te verpieteren, de dijken die door uitdroging kunnen gaan verschuiven. Tja bij elk voordeel lukt het mij om tien nadelen te bedenken. Ik voorspel dat we naadloos overgaan in een mooie zomer, het Goorsche School en Volksfeest zal een ongekend warme bedoening zijn. Hectoliters bier zullen glasrijk worden geconsumeerd, de deelnemers aan de optocht zullen continu moeten worden afgekoeld, dus alle tuinslangen langs de route gereed houden. Dit kan trouwens fantastische plaatjes opleveren.

Behalve het weer was het ook het voorjaar van de blessures, vrouwlief had een zeer voetje, manlief een zeer liesje. Tja als je leest wat er allemaal aan je looplijf mis kan zijn. Een korte opsomming en het tegengif.

De lopersknie, lijkt mij een kwaal waaraan niets te doen valt, want hoe moet je zonder? Stressfractuur, daarvoor lijkt mij een halve liter Bokma een uitstekende remedie. Shin splints, gewoon scheendekkers omdoen. Plantaire fasciitis, dagelijks besproeien met ingestraald water. Liotibiaal frictiesyndroom, bij zo iets past natuurlijk een paardenmiddel, de Pil van Drion schijnt hier afdoend te zijn.

Toch vraag ik me soms af hoe je eraan komt en natuurlijk eraf. Jaren nauwelijks klachten, niet tijdens de vele jaren voetballen en ook niet bij het lopen. Iemand uit Hengevelde zei tegen mij dat mijn hersens het nog niet in de gaten had dat het lijf de zestig gepasseerd was. Zou dan toch het signaal na lange tijd aangekomen zijn? Er afkomen, deskundigen hebben hier allerlei behandelingsplannen voor. Tijdelijk een andere sport beoefenen, zoals fietsen, zwemmen of dammen. Andere voeding, variërend van antroposofische sla tot koosjere carbonaatjes. Of gewoon wat

kalmer aandoen, minder lopen en minder ver. Dit laatste is in vele gevallen gewoon het beste, bijkomend voordeel is dat het niks kost, mits je natuurlijk de vrijgekomen tijd niet in de kroeg doorbrengt maar gewoon bij je partner.

Maar geblesseerd of niet er valt bij de Kariboos genoeg te genieten. Ik denk terug aan 30 april, de verjaardag van Juliana, nu uitgeroepen als Koninginnedag, arme Willem Alexander. Naast de Friezenberg was het op die zaterdagochtend na het lopen een gezellige bedoening, de door Maxima geponeerde stelling dat de Nederlander niet bestaat werd door onze eigen Wim (Alex) Sander de nek omgedraaid. Er was koffie en er was een broodje maar onze eigen Hengeveldse Oranjeklant had gezorgd voor het traditionele Oranjebitter. Onder een veelvoudig "leve de Koningin" werden enige bittertjes weggetikt. Het was misschien het tijdstip, maar volgens mij had het weinig gescheeld of het Wilhelmus had de Berg doen trillen. Kortom, weer een speciale ervaring. Hopelijk volgen er het komende seizoen meerdere.

Al met al, een mooi loopjaar geweest en groet en een fijne zomer.

Ko



## **CONTACTCOMMISSIE**

### **CC-tjes van de afgelopen maanden.**

#### **Kanjers !**

Arie Hoffhuis is voor zijn spraak nog in therapie maar al wel weer aanwezig bij z'n loopgroepje op de maandagavond !

Met Gerrit Leetink gaat het gelukkig ook weer de goede kant op en hij heeft op het picknickveld alweer blessureadviezen gegeven aan nieuwe clinicers !

Kanjers, we hebben diep respect voor jullie positieve instelling en vechtlust.

Heel veel succes bij het vervolg van jullie revalidatie.

#### **Breuken**

Onze wandelleidster Riki van Dam heeft 'wandellende' breuken; de ene is net genezen of de andere is er alweer.

Ook al weten Gerrit en Riki alles van EHBO etc.: het is nu toch wel mooi geweest. Het beste met het herstel.

#### **Hartreanimatie**

Ca. 25 leden hebben onder de plezierige leiding van de heer Buursink de hartreanimatie en AED weer geoefend.

Steeds blijkt dat een jaarlijkse herhaling niet overbodig is. Gelukkig kan het bij deze reanimatie ook nog geanimeerd zijn. Pop Truus moet wel heel elastische ribben hebben maar ze heeft wel een delirium van alle alcohol die ze opgespoten krijgt.

De komende tijd gaan we bekijken in hoeverre de huidige deelnemersgroep representatief is voor alle geledingen en groepen. Hier komen we dus nog op terug.

#### **Clinics**

Op 25 mei zijn we weer begonnen met de 5 km clinics met 55 deelnemers.

Voor het eerst hebben we vooraf een geslaagde introductie gehouden bij Monte Bello met als sprekers Alie van Langen van Running Center Enschede, fysiotherapeut Arthur Smit en Leo Olthuis namens de clinicleiders. Zij hebben op hun gebied op boeiende wijze veel informatie verstrekt aan een grote groep clinicers.

De cc heeft samen met de leiders op basis van voortschrijdend inzicht wat nieuwe regels voor de clinics vastgesteld.

#### **Fietstocht - zie ook verslag in de LA**

Op zondag 22 mei hebben zo'n 65 Kariboos en 12 kinderen 30 of 45 km. de pedalen rond laten gaan. Het was goed fietsweer met hier en daar een drupje.

De catering bij zorgboerderij Piet en de drankposten waren prima verzorgd met dank aan de cc en Anoeke.

Gerrie Hoek was er weer in geslaagd prachtige routes uit te zetten !

#### **Website**

Onze enthousiaste webmaster Jos Kuyper heeft het initiatief genomen om onze site nieuw leven in te blazen.

De site wordt *het* communicatiemedium in de nabije toekomst.

Dus: geen formulieren, uitnodigingen etc. meer door de bus (de LA nog wel) maar informatie via de site.

De site moet dan wel gebruikersvriendelijk zijn en actuele informatie bieden.

Hij wordt hierin gesteund door een paar gedreven Kariboos. Wil jij ook nog mee helpen? Meld je dan nog snel aan bij Jos.

#### **Wandeltocht**

Op zondag 23 oktober a.s. vindt de laatste door Gerrie Hoek en Riki van Dam georganiseerde wandeltocht plaats.

Op de jaarvergadering hebben zich al enkele leden gemeld om de organisatie over te nemen.

**Vind jij ook dat deze tocht moet blijven bestaan meld je dan aan om te helpen bij Gerrie Hoek.**

#### **Fietsclub**

Ze zeggen van zichzelf : **KKFC - Kariboos Kneuzen Fiets Club** maar lees in deze LA maar eens hoe gezond fietsen is !  
**Mooi schoolfeest en een fijne vakantie.**

Jan Haas

## Praoterieje oet de Achterhoek

### De Deertjes (37)

“Waor is de politiek met bezig?” beste leu, “de ene nao de andere bezuniging wordt af e kondigd en wij as kleine zelfstandigen könt de kop nauwelijks boav’n water hold’n.” zei ik. “Ik ben ’t met je eens” zei ’t jongste deertjen, waarop ik heur verbaasd an keek. “Bun ie ’t met mien eens?” vroeg ik heur, “dan is dat de eerste keer veur zover ik weet, vertel mien waarom?”

“Kijk” begon ’t jongste deertjen “in de kunst- en cultuursector vindt kaalslag plaats en...” Ik viel heur direct in de rede “Dus ie bun ’t neet met mien eens? Ik heb ’t oaver de kleine zelfstandige dee alle touwtjes an elkaar mot knupp’n um te oaverleav’n.” “Hoezo?” vroeg ’t jongsten deertjen: “Aan de cultuursector kun je het beschavingspeil van ’t land afmeten!”

“Wat ne hoogdravend gelul, ik kan daor niks met, ’t kan best wal minder met dee dure orkest’n en theatergezel-schapp’n. Daor gaet toch alleen maor de elite naor too en dee könt ’t zelf wal betal’n.” “wij als kleine zelfstandigen hoev’n daor neet an bij te drag’n, wij \_ol’t amper onze verplichting’n nao kom’n, laot staon geld op ziet zett’n veur de olde dag.” “Maor ie heb toch nog grond, hoes en vee wat \_olle geld op brengt” wierp ’t oldste deertjen op. “Maor daor hebt mooder en ik neet altied veur e warkt?” zei ik, “As de regering alle oetkering’n, de gezondheidszorg en ’t onderwies mot bliev’n betal’n, dan moi’j ’t wal argens anders weg hal’n. Dan weet ik ’t wal waar!” “O, Ja?” vroeg mooder, “waor dan?” “Noh, ik zöl stopp’n met de ontwikkelingssamenwerking, de kunst en cultuuroet-gav’n, d’er bunt \_ol te \_olle ambtenar’n dee alleen maor zegt wat ne ander neet mag doan zonder zelf iets te producer’n waar ie geld met könt verden’n? Dan hef de overheid \_ol te \_olle dure commissies, dee van alles bedenkt waar wij niks met könt en onder in de la belandt!” “Vader, ie bun’t weer olderwets an’t schel’d’n op de regering” reep ’t oldste deertjen, “maor het is politiek Den Haag dee dat meugelijk maakt, dan moi’j anders stemm’n” zei ’t oldste deertjen opgewekt. “Dat doo ik

ook” zei ik, “dat geat mien neet rap genug, de kleine zelfstandige gaet naor de knopp’n!”

“Wat een zielig verhaal” mengde het jongste deertjen zich in ’t gesprek. Ze was neet arg onder de indruk van het gejereminee van vader. “mijn oplossing is een andere” begon ze dapper: “ze moeten de mulitnationals aanpakken de groot verdieners en de hogere inkomens zwaarder belasten, de hypo-theekrente afschaffen, tweede hui-zenbezitters en dure auto’s zwaarder belasten” “Bah, altied ’t zelfde riedeltje, ’t bunt linkse hobby’s” kwam ik tussenbeide, “Ie jaagt zo de bedriev’n dee geld verdeent ’t land oet, dat geldt ok veur de leu dee völle geld verdeent. Ok vestigt zich dan geen nieuwe bedriev’n in ons land, dan bui’j nog wieter van hoes” zo meende ik de deertjes te overtuig’n.

Maor echt help’n deed ’t neet. ’t Jongste deertjen haalde de scholders op. “Kom op” riep mooder, die ’t op een andere boeg probeerde te gooien: “laot wij ons met wat leuks bezig hold’n, met vakantie bijvoorbeeld, met ’t vliegtuig naor een Grieks eiland of zoiets?” “Daor moi’j geen geld meer in stopp’n, dat is ne bodemloze put” was mien antwoord. “Dat is wel een goed idee moeder”, riep’n de beide deertjes opgewonden, “dan raken we twee vliegen in één klap, we helpen de Grieken en hebb’n een mooie vakantie, tenminste als vader ok met gaet”. “Ik dacht ’t neet” beste leu, “want vader blif dit keer at home”.

Gait



### Bericht van de Fietsclub Kariboekneuzen

Na een lange periode van "Lange adem" stilte nu weer eens een bericht van de fietsclub Kariboekneuzen.

De fietsclub heeft deze winter zijn naam eer aan gedaan.

Dit begon bij "onze kat met negen levens" Louis. Twee keer is hij deze winter voor de dood weggehaald, maar net als een kat is hij er weer en fietst de sterren van de hemel.

We hebben allemaal ontzettende bewondering voor hem. Het geet hem soms zelfs te langzaam.

De volgende kneus deze winter, Rikie. Eerst valt ze van de fiets, gelukkig niet tijdens de wekelijkse fietstocht. Ze verbrijzelt hierbij haar elleboog, in het gips. Ze geeft aan bij de dokter, mijn hand doet ook wel pijn. Spierpijn zal het zijn. Na ongeveer 6 weken toch maar een foto gemaakt en wat blijkt ook haar hand is gebroken. Weer gips. Enige tijd later valt ze van een stoel en breekt haar andere pols Weer gips. Ze is gelukkig herstellende, fietst nog niet, maar zoals jullie op de foto's zien maakt ze zich op een andere manier, samen met Gerrit nuttig. Ook niet onbelangrijk.

En dan niet te vergeten Annie. Het was glad deze winter en ja hoor midden in Goor onderuit en sleutelbeen gebroken. En dat vlak voor je 65<sup>ste</sup> verjaardag.

Na deze ellende valt de nieuwe knie van Hanneke reuze mee.

Op 1 april fietsen we weer op de dinsdagavond en het weer is ons ook gunstig gezind.

We hebben een "fietsgroep sms-alarm" ingevoerd, zodat als het niet door gaat 1 berichtje voldoende is voor de hele groep. Gelukkig hebben we hier nog geen gebruik van hoeven maken.

Het tempo zit er goed in, nadat we wat kalmer begonnen zijn. De koffie halverwege is ontzettend lekker. Men stelt zich op in rijen van drie om aan de beurt te komen om koffie te zetten.

Onder de echtparen in de groep hebben we soms wel eens een meningsverschil. Zoals afgelopen dinsdag. De één wilde de eerste weg en de andere de tweede. Gevolg: Gescheiden naar huis gefietst . Ik heb er verder niets weer van gehoord dus ik neem aan dat het allemaal goed is gekomen. De sfeer in de groep is des Kariboe's : alles mag niets moet en natuurlijk dom ouwehoeren. Kortom we hebben een erg gezellige groep.

Hanneke Donkers.

+++++

### VRIJWILLIGERS GEVRAAGD

Voor het digitaal archiveren van de Lange Adem zijn we op zoek naar vrijwilligers. We hebben een archief van alle jaargangen Lange Adem. Deze zijn echter pas vanaf 2005 in hard copy. Wij zoeken leden die ons willen helpen de jaargangen te scannen en in een digitaal archief op te slaan.

Heb je zin en tijd meld je dan aan bij Anja Assink; emailadres [anja.assink@planet.nl](mailto:anja.assink@planet.nl).



## Vijf redenen om te fietsen: Fietsen is gezond

Fietsen is gezonder dan u denkt. Het helpt tegen ziekte als diabetes en hart- en vaatziekten. Vele onderzoeken tonen aan dat fietsen een gunstig effect heeft op de gezondheid

Vijf redenen om te gaan fietsen

### 1. Fietsen houdt diabetes op afstand

Bijna de helft van alle Nederlanders kampt met overgewicht. Door overgewicht en weinig beweging is diabetes type 2 een groeiend probleem. Regelmatig fietsen kan beginnende diabetes type 2 terug draaien.

### 2. Fietsen verbrandt vet direct

Een half uur per dag fietsen is al genoeg om de vetverbranding aan te houden. Mensen die veel fietsen zijn slanker en gezonder.

### 3. Fietsen houdt de bloedvaten schoon

Regelmatig fietsen verbetert de samenstelling van het bloed en de stroming ervan. Door beweging worden afvalstoffen beter afgevoerd en neemt de kans op dichtslibbende vaten af.

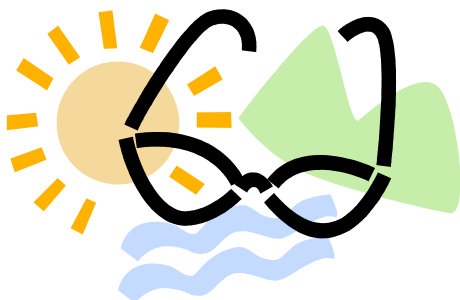
### 4. Fietsen vermindert stress

Stress is slecht voor de hersenen. Regelmatig actief bewegen helpt uw lichaam en geest goed te ontspannen.

### 5. Fietsen beschermt uw hersenen

Bewegen gaat het verval van ouder wordende hersenen tegen, blijkt uit onderzoek. Het is bovendien gunstig voor de plasticiteit van het brein, het vermogen om zich aan te passen aan de omstandigheden. De verschillende delen van de hersenen kunnen dankzij actieve lichaamsbeweging ook beter onderling communiceren.

Bron: dokterdokter.nl



## Tekengerei

Je weet het zeker, dat minuscule bolletje daar rechts van je navel, dat zich niet laat wegspoelen door de douchestraal, zat er nog niet toen je vanmorgen onder de douche stond. Grote kans dat die boswandeling van vandaag je een ongenode gast heeft opgeleverd: een teek. Niet groter dan een speldenknop, behorend tot de spinachtigen, komt het beestje veelvuldig voor in onze landelijke gebieden, dit jaar zelfs meer dan ooit. Een dezer dagen beleven ze hun finest hour. Ze kunnen niet springen, niet vliegen, niet zwemmen en ze houden ook niet van lopen. Het zijn gewoon luie flikkers die uitblinken in geduldig wachten. Als ze toe zijn aan een nieuwe bloedmaaltijd, klimmen ze in een grasspriet of struik en daar blijven ze tot er een geschikte gastheer langskomt. Dat kan een vogel, een muis, schaap of hond zijn. Als het maar een warmbloedig schepsel is. En daar vallen wij mensen onder. De teek hecht zich aan de huid van zijn gastheer en zuigt zich langzaam vol bloed. Daar merk je niets van, maar de gevolgen kunnen ernstig zijn. Een kwart van de teken in Nederland is drager van de boreliabacterie, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Snel weg met die teek dus. Voor het verwijderen bestaan verschillende apparaten. Waaronder gelukkig Voor het verwijderen bestaan verschillende apparaten. Waaronder gelukkig één heel mooie. Van roestvrij staal. Simpel in gebruik. Leg het gat van het ding over het diertje heen, druk de huid licht aan en sleep de teek in het nauwer wordende deel van het apparaat tot hij loslaat. Daarna ontsmetten met alcohol. Wordt de huid rond de beet binnen 24 uur rood, dan is een bezoek aan de huisarts aan te raden. Tot slot nog twee misverstanden uit de weg ruimen; teken vallen niet uit bomen, ook niet uit eikenbomen (ze kruipen meestal niet hoger dan een meter) en je moet een teek nooit met alcohol verdoven voor je 'm uit de huid trekt; van alcohol wordt ie misselijk en spuugt dan nog gauw even zijn vervaarlijke maaginhoud in het lichaam van de gastheer.

Bron: Volkskrant Magazine, juni 2011. T. Oudenaerd





## Pink Ribbon Loop 2011

Na het succes van 2010 zijn we weer gestart met op naar de Pink Ribbon Loop 2011.

Deze wordt gehouden op zondag **25 september** op de campus van de UT Twente.

Het is een evenement voor dames waar het sporten en plezier voor op staat en natuurlijk gezelligheid!

De afstanden die je kunt lopen zijn 5 of 10 km, wij gaan natuurlijk met z'n allen voor de 10!! We hebben als groep loopsters van vorig jaar blijkbaar een goeie reclame gemaakt. De eerste donderdagavond was ik niet aanwezig, maar de tweede dus wel en wat schertst mijn verbazing: er stonden ongeveer 25 dames aan de Bijstraat.

Fantastisch om zoveel dames te zien met denk ik dezelfde positieve instelling als waar wij vorig jaar mee zijn begonnen.

Onder begeleiding van Don Leo en Don Hans gaan we iedere donderdagavond om 19.00 uur van start.

We lopen in 2 groepen, 1 groep onder leiding van Leo, die gemiddeld als start snelheid 8 km lopen, in de groep van Hans gemiddeld 9 km. Het is soms best moeilijk voor de snellere dames om niet te snel te gaan, maar de heren fluiten ons wel terug. En de laatste 2 km mogen we onze reserves aanspreken, gaan met die banaan tot de finish!

Nu lopen we tussen de 7/8 km maar de uitdaging naar de 10 km is het hoofdoel.

Alleen er ging een verschuiving plaats vinden want de dames van de groep van Wim gingen naar de Bijstraat.

Dit hield in dat Wim alleen nog een paar heren overhield. Leo heeft de dames om toestemming gevraagd of de heren met ons mee mochten lopen. Natuurlijk geen probleem; hebben we nog meer mannelijke begeleiders.

Hoe meer zielen hoe meer vreugd toch?

Het einddoel zal door velen worden bereikt: 10 km lopen op 25 september!

Dan kunnen de heren ons mooi ondersteunen of aanmoedigen.

Al loopt het niet altijd even lekker (bij mij wel tenminste) met de juiste benadering van Leo en Hans komt het altijd goed!

Het is weer een gezellige groep en ik wil iedereen succes wensen.

Wij hebben het vorig jaar gehaald, dus dat gaat jullie ook lukken.

Wil je deelnemen dan kun je je inschrijven via [www.santartwentsevrouwenloop.nl](http://www.santartwentsevrouwenloop.nl) Van elke individuele inschrijving gaat er 2 euro!! naar de Stichting Pink Ribbon.

Verdere informatie is te lezen op de site hierboven genoemd.

Groetjes Grietje



## Halve marathon Enschede op 17 april

### Uitslagen

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Willem Schoterman  | 1.38.58 |
| Jan Wuite          | 1.58.59 |
| Yvonne Albinus     | 2.00.35 |
| Marieke Kranenberg | 2.06.10 |
| Ko Stoker          | 2.06.10 |
| Hans Huisman       | 2.16.24 |
| Karin Wuite        | 2.07.44 |
| Marieke Reinderink | 2.30.04 |
| Jan Haas           | 2.30.05 |

Allen gefeliciteerd met deze resultaten

## 1 Jaar lid

Na een verhuizing terug naar Goor en 2 zwangerschappen was ik op zoek naar een nieuwe sport om te gaan beoefenen. Eén van de opties was om te gaan hardlopen maar dan wel graag op een verstandige manier en het zou ook leuk zijn om via het sporten nieuwe mensen te leren kennen. Op aanbeveling van enkele mensen die eerder aan een hardloopclinic van de Kariboes hadden deelgenomen en naar aanleiding van andere enthousiaste verhalen van en over de Kariboes, besloot ik om mee te doen aan de clinic van de Kariboes van vorig jaar. Van die keuze heb ik zeker geen spijt gehad! Ik had niet gedacht dat ik hardlopen ooit nog zo leuk zou gaan vinden; op de middelbare school was het tijdens de gymlessen afzien en ook de rondjes inlopen voorafgaand aan het teamsporten waren een vervelend verplicht nummer. En nu geniet ik zo van het lekker in de buitenlucht bezig zijn, elke keer weer genietend van de natuur ongeacht seizoen of weer. Hoewel ik van tevoren dacht dat het hardlopen als groot pluspunt heeft dat je het kunt doen op het moment dat het jou het beste uitkomt, merk ik toch dat ik graag op vaste tijdstippen met de Kariboes meeloop. Want samen vind ik het prettiger lopen dan alleen, al helemaal in het donker. Er is altijd wel iemand met wie je die dag mee kunt lopen qua tempo en afstand. Wat me ook aanspreekt is dat je onder begeleiding traint, met als grootste voordelen de afwisseling wat betreft de routes (inclusief hellingen), dat je zowel korte als lange afstanden traint, en uiteraard dat je opgepept wordt of dat er iemand bij je blijft als het een keer niet zo lekker gaat. Maar bovenal vind ik het erg gezellig om met de Kariboes mee te lopen. Dat viel me direct al op tijdens de clinic; de sfeer bij de Kariboes is erg goed. Je krijgt het gevoel dat je er ook als beginnening bij hoort, er is belangstelling voor elkaar en je wordt meegenomen in het enthousiasme van de leiders en begeleiders. Bij de Kariboes tref je veel verschillende mensen in alle soorten en maten, dat vind ik ook erg leuk. En hoewel ik vind dat gezelligheid kenmerkend is voor de Kariboes, vind ik ook dat dat niet teveel de overhand heeft want er worden elke keer wel mogelijkheden geboden om je helemaal uit te

leven en er fanatiek tegenaan te gaan. Het moeilijkst aan het hardlopen vind ik nog om de signalen van je lichaam te merken en te interpreteren; je wilt je grenzen ook een beetje verleggen en door sommige pijntjes heen lopen maar je wilt het ook weer niet teveel negeren en eventueel geblesseerd raken... Hoewel ik geen natuurtalent in het hardlopen ben, vind ik het erg leuk om te doen -helemaal met de Kariboes- en kan ik toch maar mooi een jaar nadat ik op 0 km begon zeggen dat ik ga proberen om in september de 10 km te lopen tijdens Twentse vrouwenloop op de UT!

Maaïke Nibbelink



---

## Kariboes wijsheid?

Twee lopers komen elkaar op de Herikerberg tegen. Zegt de één tegen de ander. Ij loopt toch ok al heel wat jaar'n bij de Kariboes. Waarop de ander zegt: "Mijn motto is:

*"Zo lang je loopt schimmelt je kont niet"*

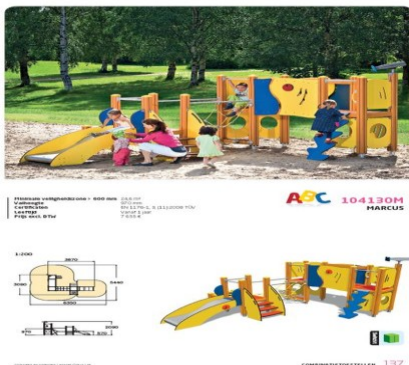
## Yalp loop

De zondagmorgengroep was op 12 juni jl. op uitnodiging van Ben en Irmgard Admiraal te gast op hun bedrijf 'Yalp', dat gevestigd is aan de Nieuwekampsmaten. Het nieuwe industrieterrein in Goor. Wim Welberg had een mooie route door het Zeldam uitgezet. Liefhebbers van een lange duurloop konden 12 km lopen, er was eigenlijk voor elk wat wils op de 6,8 of 10 km. Zelf was ik weer verrast door de leuke plekjes op het Zeldam. In de route van de 10 en 12 km was een voor mij onbekend klein paadje langs de Regge opgenomen. Ik hoop dat zo'n mooi stukje natuur voor altijd behouden blijft. Prachtig. Bedankt Wim, zo leer ik de omgeving weer beter kennen.

Na de loop was er heerlijke koffie, thee en fris en heeft Ben ons kennis laten maken met zijn bedrijf en de filosofie. Een filmpje met de 5 inspiratiebronnen voor 'Plezier in spel'. Yalp ontwikkelt speel en sport- toestellen voor scholen, kinderdagverblijven, speeltuinen en sportscholen. Geen traditionele producten maar zeer eigentijds en interactief. In plaats van gamen achter de computer of met de iPhone wordt een kind op een leuke manier uitgedaagd tot spelen.

In beweging blijven is voor de kinderen van nu een goede manier om obesitas te voorkomen. Deze mooie loop werd voor het tweede achtereenvolgende jaar georganiseerd en we houden hem in het programma van de zondag.

Ben en Irmgard, hartelijk dank voor jullie inspiratie en gastvrijheid.





## Hardlopen voor onderzoek naar draagbare kunstnieren

Mijn naam is Willem Ketting en ben 47 jaar jong. Mijn beroep is hypotheek adviseur en ik werk bij Univé Oost in Markelo. Vanaf mijn 20<sup>ste</sup> levensjaar ben ik chronisch nierpatiënt. Op mijn 30<sup>ste</sup> was ik zo ziek dat de artsen dachten dat ik aan de nierdialyse zou komen en op de wachtlijst voor een donornier zou komen te staan. Gelukkig is het niet zo ver gekomen en is het dankzij mijn aangepaste voedingspatroon, mijn mesoloog en osteophaat, steeds een stukje beter gegaan. Vanaf mijn 40<sup>ste</sup> jaar is de situatie redelijk stabiel en op dit moment is mijn nierfunctie ongeveer 70%.

In mei 2009 ben ik begonnen bij de Kariboes in Goor met de clinic van woensdagavond. Dit beviel zo goed dat ik lid ben geworden en mijn vaste loopavond is maandagavond en zo nu en dan loop ik op zaterdagmorgen. Na een aantal halve marathons wil ik op 2 oktober 2011 een hele marathon gaan lopen in Bremen voor een goed doel dit met toestemming van mijn internist. De reden dat ik deze marathon wil gaan lopen is dat ik aan mezelf en aan andere mensen wil laten zien dat je soms meer kunt dan dat je denkt ondanks een ziekte.

### Mijn goede doel: De Nierstichting

Op dit moment is de beste behandeling voor ernstig nierfalen een niertransplantatie. Maar door het tekort aan orgaandonoren is een groot aantal van de nierpatiënten aangewezen op dialyse. Een groot nadeel is dat dialyse de functie van nieren beperkt en met pieken en dalen overneemt. Een nierpatiënt zou zich veel fitter voelen als het bloed continu – 24 uur per dag – gezuiverd wordt.

De ontwikkeling van een implanteerbare kunstnier – die binnen het lichaam voortdurend alle functies van een gezonde nier nabootst – is dan ook de ultieme droom van de Nierstichting. Maar zo'n traject is complex \_n neemt vele jaren in beslag.

De eerste stap op deze lange weg is de ontwikkeling van een draagbare variant van de dialyse: de draagbare kunstnier. Net als

de eigen nieren kan dit apparaat het bloed continu zuiveren. Als dat lukt, betekent dat al een enorme stap vooruit in het leven van talloze nierpatiënten. De patiënt hoeft dan niet langer drie keer per week vele uren naar een dialysecentrum. Dat geeft meer vrijheid en leidt waarschijnlijk ook tot minder complicaties.

Er is nog veel kostbaar onderzoek nodig voordat een goed werkend prototype draagbare kunstnier beschikbaar is.

Met uw donatie maakt u de draagbare kunstnier mede mogelijk.

Ik hoop dan ook dat veel mensen mij zullen steunen zowel financieel (door een donatie aan de Nierstichting over te maken) en mentaal omdat de hele marathon toch wel een hele belasting is voor je lichaam. Op mijn website:

<http://www.geefsamen.nl/duikertje> kunt u mij volgen en eventueel een donatie doen.

***De Nierstichting geeft mensen met een nierziekte een toekomst.***



## Ouderdom komt met gebreken

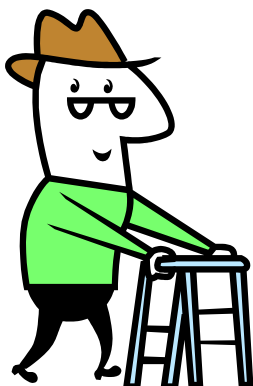
Een zondagmorgen, hoek Coornhertstraat-Bijnstraat, lekker trimmen. Het was in ieder geval géén eerste zondag van de maand, want dan is het Friezenberg.

Op zondagmorgen 20 maart was daar op de hoek van de Coornhertstraat geen kip te zien. Nog maar even wachten..... daar kwamen Marieke en Carla al aangefietst. Mij werd al wel duidelijk dat dit niet goed zat. Op dat moment, niet eerder aan gedacht ....., er was ook een Holterbergzondag. Een week ervoor hebben ze nog aangeboden om mij op te halen. En ik zei nog; 'Als ik mee ga, ga ik wel naar Goor en stap bij Leo in..... Kats vergett'n.

Ik dacht dan maar alleen op pad. Maar Marieke en Carla wilden mij beslist niet alleen laten lopen, dus maar samen het hobbelpad naar boven. Dan rechtdoor naar de viersprong voor de leemkuil en links af richting Grotestraat. Na even wat rekken en strekken heb ik Marieke en Carla goed uitgelegd dat ik wel terugliep naar de Coornhertstraat. Dit heb ik gedaan na veel bedenkingen van hun kant. Dit kan ik begrijpen en ik neem er mijn petje voor af.

Dames, bij deze wil ik jullie bedanken voor de goed zorg.

Marietje



## Zondag 22 mei

De weersvoorspellingen zijn niet optimaal, maar toch gaan we vol goede moed op pad voor onze fietstocht. De uitnodiging beloofde het al, uitgezet door Gerry en Joke, een bijzondere fietstocht.

Aangekomen bij de Reggehof blijkt dat er al de nodige Kariboos op de route zijn. Jan en Evelien delen de routes uit en samen met Jan en Anneke bestijgen we het stalen ros. 't Is wel even wennen dat je nu als "fietstoerist" mee mag in plaats van organisatorisch mee te doen. Niet zaterdag boodschappen doen voor de picknick, niet zondags eerst langs de bakker om brood etc. mee te nemen, nee gewoon mee doen. En dan vraagt iedereen of je het leuk vindt dat je eindelijk eens "gewoon" mee mag fietsen en als je dan eerlijk bent moet je ook nog "nee" zeggen. Maar, eenmaal onderweg lekker aan de klets met Anneke en natuurlijk genieten van de mooie route.

Eerst het Zeldam over, kaarsje opgestoken bij de Mariakapel, en koers richting Enterse dreven. Dan worden we toch overvallen door een bui, dus maar even regenjas aan.

Na zo'n 9 kilometer worden we opgewacht door Jos en Henk met de nodige versnaperingen en hier nemen we uitgebreid de tijd voor. Dan blijkt ook dat we de laatsten op het parcours zijn, uitgezonderd Jan en Evelien die als bezemfietsers fungeren. We moeten dan een behoorlijk eind koersen voordat we onze picknick bij zorgboerderij "de Piet" in Ypelo bereiken. We hebben dan een schitterende tocht achter de rug langs de regge en door prachtig natuurgebied.

Aangezien de meeste fietsers inmiddels de picknickplaats weer verlaten of al verlaten hebben, kunnen we rustig ons plekje uitzoeken en we worden weer verwend met allerlei lekkernijen die door Joke en Anoeke met zorg zijn neergezet c.q. bereid.

Ook dan komt Joke met de vraag: vind je het wel leuk om mee te fietsen? Zelfde antwoord: onmeundig wennen.

Na een heerlijke picknick vervolgen we onze weg in gezelschap van Jan en Evelien richting de eindstreep.

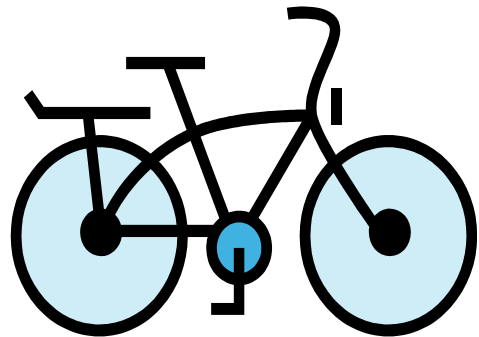
Echter het wordt nog een zware missie aangezien de buien aan de lucht hun best gaan doen en de wind fiks koers tegen ons

zet. Met z'n zessen plat op het stuur richting de borrel die we, vinden wij, dan ook wel verdiend hebben.

Ook hier, bij de "Hutte" worden we weer "verwend" en kunnen we een geweldige fietstocht weer afsluiten. Ik besluit Gerry een berichtje te sturen om te bedanken voor de schitterende route. Aangezien mijn SMS kwaliteiten niet van dien aard zijn dat dat vlekkeloos verloopt wordt ik door Wim Sander een beetje voor gek gezet. Maar alle gekheid op een stokje, Gerrie ontvangt het bericht wel want ik krijg keurig antwoord uit het Utrechtse land.

Alle organisatoren, uitzetters en cateraars, namens zo'n 80 fietsers BEDANKT.

Anja Assink



## Woordspelingen

*Ze heeft dikke billen maar ze zit er niet mee.*

*Een man maakt je eerst het hof en leidt je dan om de tuin.*

*Toen ik de prijs van de sla zag kreeg ik een krop in de keel.*

*Bij de dieetclub zijn 3 nieuwe leden aangekomen maar er ook 3 afgevallen.*

*De situatie van de dakloze analfabeet is niet om over naar huis te schrijven.*

## MOANDAGOAVONDREVUE

't Veurjoar geet al mooi op 't end en de zomer zit d'r weer an te komm'n. Toch hebt wie al heel wat hete moandag'n achter de rug. 't Kost'n wa zweet'n de leste tied want de temperatuur'n waar'n al beheerlijk zommers. Mar, met het koele drankje wat Henny altied bie zich hef, kunt wie de hitte helemoal an. Korte bokse en 'n shirtje en dan mar zweet'n. Soms heb ie van dee leu dee geern wilt loat'n zeen dat ze ok mangs strak in 't pak zit.

Zo komt Jan Brem op nen moandagoavond, strak in 't spiekerpak, mooie schoone an, zodat wie ons ofvraagt of hee wa op de goeie plaats is. Noe blik, dat hee is 'eholp'n, dit muj neet verkeerd begriep'n, an de spatoadern. Jan wil d'r dit zomer in de korte boks gewoon mooi en strak bieloop'n. En normaal let ie d'r natuurlijk neet op, mar aj dan een keer in 'n alternatief trimpak komt um alleen eff'n te kiek'n, dan let natuurlijk iedereen doarnoa op oene bene. En dan wil ie natuurlijk geerne heur'n van "Goh Jan, wat heb ie toch mooie bene, en wat heb ie ze broen"!

Joa, as dee kearls wat oaler wordt, dan wordt nog ijdeltuit'n ok. Dus met al dee kearls inmiddels op moandagoavond steet oons nog iets te wocht'n de kommende joar'n.

Zo hef de andere Jan, Haas in dit geval, mangs op moandagoavond de knoll'n helemoal op. Dan bint hee en Evelien weer 'ns 'n weekend d'r tuss'noet 'ewes. Evelien blaakt dan op maandag van de energie en Jan hef het helemoal 'ehad. De leste keer was 't ok nog zo dat Evelien de leiding had en 'n fiks programma had. 't Begon al op 't picknickveldje waar Jan kreunend en steunend stond te bedenken of hee eigenlijk wa met zol goan, en Evelien roept: "Jan, jas oet, ik heb 't d'r noa 't geet noe beginn'n". En Jan mar deenk'n dat hee 't ergste in 't weekend al had met 'emaakt.

Nou, en zoals Evelien dan tekeer geet zol ie met Jan ok hoast beklag krieg'n.

Wie kreeg'n echter ok beklag met oonszelf deur 't program van Evelien en wie hebt Jan dan ok adviseert um veurlopig neet meer een weekend vot te goan.

Mar ja, Vutters he???

Inmiddels hebt wie ok columnisten in oons midd'n. Heb ie 't allemoal al ontdekt? Willem schrif noe iedere wek in 't Hofweekblad hoo lang de weg naar Bremen is. Hee geet doar met o.a. Hans en Theo de marathon loop'n. Ofgeloop'n wek had hee weinig tied um te train'n, want het heui mos van 't laand aans hef zien ezel

ankommend weenter gin vrett'n. 't Is echter wa te hopp'n dat Willem ok an zichzelf deenkt.

Ok Karin is geregeld op Goors Nieuws te volg'n. Ok veur heur geldt dat d'r 'n lange weg te goan is, helemoal naar New York. Zee is noe drok bezig um sponsorgeld binn'n te haal'n en steet zelfs in Enter um heering'n te verkoop'n. "Stinken joh" zegt ze dan noa dee tied. Ja, dat kuj natuurlijk neet vergeliek'n met de luchtjes in de kapsalon. Wie hebt echter wa in de gaat'n dat de carrière van Karin neet in de vishandel ligt. Mar misschien in New York? Wie zult de ontwikkeling'n op de voet volg'n.

Veur de meest'n van oons begint de vakanties zo heenig an te komm'n. Lies ligt al broen te bakk'n op 't Portugese strand en ok Annie Schoterman is al 'n mooi end op weg. Agnes begint zo heenig an de veurbereiding veur Canada, en zo goat de meest'n d'r eff'n van tuss'n.

Eerst goat wie echter nog naar oons grote school- en volksfeest waar mekaar natuurlijk teeg'nkomt.

Veul plezeer de kommende tied!!

Groet'n van Jannoa

+++++

Lieve mensen

Blij verrast was ik met alle bezoekjes, telefoontjes, bloemen en kaartjes die ik van verschillende Kariboemensen mocht ontvangen. Een knie breken is niet leuk maar van de aandacht en het schitterende weer heb ik echt genoten. Toen ik daarvan aardig genezen was werd het stil om mij heen. Daarom dacht ik, "ach kom" en stortte

daarna van de twee enige tredjes die ons huis rijk is. En, ja hoor, weer bemoedigingen groetjes etc.. Voorlopig vind ik het genoeg maar blijf jullie lieve aandacht koesteren.

Bedankt en heel veel liefs,

Coby Aldenkamp

## Een uitsmijter op verzoek

### Appelkoek op de plaat

*Benodigdheden voor ca 40 porties:*

500 gr donkerbruine basterdsuiker  
250 gr havermout  
500 gr zelfrijzend bakmeel  
400 gr boter of margarine (gesmolten)  
6 a 8 goudreinetten  
beetje zout  
kaneel en suiker gemengd  
krenten en rozijnen (voorweken)  
1 ei

*Werkwijze:*

Meng de donkerbruine basterdsuiker, zelfrijzend bakmeel, zout en havermout droog door elkaar in een grote pan of kom.

De gesmolten boter erdoor mengen. Met kleine beetjes en goed roeren.

3/4 van het deegmengsel op de ingevette bakplaat verdelen en aandrukken met een vork.

De appels schillen en raspen.

De geraspte appel over de bakplaat verdelen.

De geweekte krenten en rozijnen erover verdelen.

Bestrooien met suiker en kaneel.

De rest van het deegmengsel erover verdelen en aandrukken met een vork.

Het ei klutsen en met een kwastje verdelen over de bovenkant.

Gedurende 1 uur bakken in een voorverwarmde oven op 175 graden.

In stukken snijden.

Uitstekend in te vriezen.

---

Vriendelijke groeten,

Maaïke van de Maat

