

**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

Kopij inleveren vòòr de 1e van de maanden maart, juni, september en december, bij voorkeur via e-mail **abomers@home.nl** o.v.v. kopij Lange Adem .

**CONTACTCOMMISSIE KARIBOES**

**Voorzitter**

Jan Haas tel. 274877

**Secretaris**

Jan Denneboom tel 0546-563410

**Penningmeester**

Gerrie Hoek tel. 272823

**Leden**

Joke Huuskes tel. .

Wytske Oolbekkink tel. 0548-363393

Jos Schnieder tel. 274702

Henk Vehof tel. 272120

**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**

**STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS**

**Zondag**

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

“Run for Fun”

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

**Maandag**

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

jan. t/m dec.	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”

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

Fietsen:

apr. t/m aug.	19.00 uur	
o.l.v. Hanneke Donkers		tel.273691

**Woensdag**

Binnen Gym:

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

**Donderdag**

jan. t/m dec.	08.45-09.45 uur	
o.l.v. Lies Timmerhuis		tel. 262120

**Vrijdag**

Fietsen:

sept. t/m mrt.	08.30 uur	
o.l.v. Hanneke Donkers		tel. 273691

**Zaterdag**

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

Nordic Walking:

Jan. t/m dec.	8.30 – 9.30 uur	
o.l.v. Riet de Zeeuw		

Voor startplaatsen en meer informatie zie ook onze website:

[www.dekariboesgoor.nl](http://www.dekariboesgoor.nl)

## Maart 2011 Jaargang 34 Nr.1

### Voorjaar

Terwijl Duitsers het obsessief hebben over hun kwaaltjes dan wel de stand van hun gezondheid, de Fransman filosofeert over alles wat eetbaar is en dat is voor Jean-Pierre heel veel, van slak tot mus, hebben wij het over het weer. Hierbij geldt voor de Nederlander één constante; het is nooit goed. Het was in deze winter soms moeilijk lopen, zeker met de vele sneeuwdagen en vooral in het donker. Uitkijken dus, maar dat geldt ook voor het schrikdraadje bij boerderij Koeleman.

Sommigen hebben alweer één of meer loopevenementen achter de rug. Eikpunten zijn de Wooldereschloop, de minimarathon van Apeldoorn en volgende maand de marathon van Enschede. Naar wat ik zo gehoord heb zal daar een groot aantal Kariboës aan meedoen, hopelijk weer aangemoedigd door een flinke schare supporters. Alhoewel het gedrag van deze laatste groep mij wel enige zorgen baart. Terwijl ik vorig jaar, moe van het lopen in Enschede, gevloerd door het binnenhouden van de grote boodschap tijdens de laatste kilometers, achter het huis aan het bijkomen was, fietste eega ergens tussen Enschede en Goor. Terwijl Pa zijn pijntjes inventariseerde was Moe gewoon de hort op. Hierbij werden de nodige bezoeken afgelegd aan horeca en mede Kariboës. Dit alles ging gepaard met de nodige hapjes en drankjes. Dat dit door haar werd afgekocht door het meenemen van een bamischijf overgoten met pindasaus, verzachte enigszins het looppleed.

Dames heren supporters ik verwacht een Kariboëwaardig gedrag van jullie in en na Enschede. Nul procent alcohol en vretelij, een kopje thee, alla dat moet kunnen, een biscuittje of een kaakje, vooruit maar daarmee basta. Ik zal één en ander doornemen met onze nieuwe voorzitter Jan, zodat wij op één lijn zitten en tot een strafmaat komen, jullie zijn gewaarschuwd. Voortaan op tijd thuis, met een lekkernij voor de huisgenoot.

Genoeg over deze scheve schaatsers, ik heb begrepen dat er een aantal medelopers zijn die zich voor de eerste keer gaan wagen aan een hele marathon. In training voor Bremen of zelfs New York. Geweldig als het allemaal lukt. Wat een pokke-eind, mij niet gezien, twee keer de halve, de voorbereiding die veel tijd en energie kost, alles wat je ervoor moet laten, petje af. Ik hoop dat jullie het allemaal redden. Maar ook de anderen, of je nu de hele, halve of welke afstand ook loopt, doe je best en veel plezier.

Tja en verder moeten we maar kijken wat het dit jaar wordt, gaat het ledental verder omhoog, komen er nieuwe leiders bij? Zeker is dat er getrouwd zal worden en dat er nieuwe (groot)ouders bijkomen, koffie op zaterdag met de nodige kletspraat. Goed gaan,

Ko

**Wees erbij op zondag 22 mei 2011**



**FIETSTOCHT KARIBOES**

**OOK MET EEN KORTERE ROUTE**

**NADER BERICHT EN  
OPGAVESTROOK VOLGEN**

**NOTEER ALVAST:**

**ZONDAG 22 MEI !!!**

Secretariaat : Jan denneboom linthorstlaan 4a,  
7671GX VRIEZENVEEN. Tel: 0546 -563410

## **Notulen Jaarvergadering Kariboes d.d. 02 maart 2011**

Gehouden bij cafe "Buddy's" te Goor.

Aanwezig waren 46 leden en de contactcommissie bestaande uit:

Voorzitter	:	Anja Assink
Secretaris	:	Jan Denneboom
Penningmeester	:	Gerrie Hoek
Lid	:	Wytske Oolbekking
Lid	:	Jan Haas
Lid	:	Henk Vehof
Lid	:	Jos Schnieder

Voor deze avond had zich 1 lid afgemeld.

### **1. Opening**

Anja opent om 20.15 uur de vergadering en heet allen welkom. Ze geeft aan blij te zijn met de grote opkomst.

Vorig jaar was een bijzonder jaar i.v.m. viering 40 jaar jubileum. Een mooi jaar met veel extra activiteiten. Veel nieuwelingen die vanuit de clinic's zijn gebleven, een teken dat het goed bevalt bij De Kariboes en dat men veel lol beleeft aan het trimmen.

### **2. Notulen vorige vergadering d.d. 18 februari 2010**

Er zijn geen op- of aanmerkingen.

De notulen worden goedgekeurd en vastgelegd. Anja bedankt Annette, hoewel ze er niet is, hiervoor.

### **3. Ingekomen stukken**

Brief van de Hof van Twente, in kader 10 jaar bestaan, ontvangen. Hierin worden alle verenigingen in de gemeente uitgenodigd iets te organiseren, waarbij alle kernen van de gemeente betrokken moeten worden. Op die manier kon men extra subsidie krijgen. De Kariboes heeft besloten hier niet aan mee te doen.

### **4. Verslag penningmeester**

Gerrie heeft het financieel jaarverslag 2010 verspreid en licht e.e.a. toe.

Opmerking over huur sportzaal: In het overzicht staat huur gymzaal Anjerstraat, halverwege het jaar zijn verhuisd naar de De Waerdenborgh aan

de Gruttostraat. De huur is wel erg gestegen. De bankkosten zijn ook hoger uitgevallen ivm aanschaf van een incassoprogramma; dit is een eenmalige uitgave. Daarnaast waren er extra kosten i.v.m. het jubileumjaar.

Anja bedankt Gerrie voor haar accurate boekhouding.

### **5. Verslag kascommissie**

Wim Sander en Marita de Wilde hebben de kas gecontroleerd. Wim geeft aan dat e.e.a. keurig en overzichtelijk bijgehouden is. Zag er perfect uit.

Anja bedankt Wim voor hun controle en verleent Gerrie decharge.

### **6. Verkiezing kascommissie**

Wim is na 2 jaar aftredend. Leo Olthuis is bereid zijn plaats in te nemen.

### **7. Verkiezingen contactcommissie**

Anja is aftredend en niet meer herkiesbaar. Jan Haas is door de commissie voorgesteld als nieuwe voorzitter. Aangezien er geen tegenkandidaten zijn wordt hij benoemd tot voorzitter.

Joke Huuskes is door de commissie voorgesteld als nieuw commissielid. Aangezien er geen tegenkandidaten zijn wordt zij benoemd als nieuw commissielid.

### **8. Mededelingen contactcommissie**

De jaarlijkse Kariboes' fietstocht is op zondag 22 mei.

Eind oktober is de laatste Kariboes' wandeltocht. De huidige commissie stopt er mee aangezien er onvoldoende animo is om het evenement te organiseren.

Het kan alleen doorgaan indien er andere leden zijn die de organisatie over willen nemen. Zie ook rondvraag.

Opschoonactie. Op zaterdagmorgen 19 maart is er weer een opschoonactie op de Herikerberg. Indien de weersberichten slecht weer voorspellen wordt het doorgeschoven naar 26 maart. Nadere informatie volgt via de leiders.

Binnenkort start er een cursus "Looptrainer 2" voor assistent-trainer. Deze wordt op 5 zaterdagen gegeven, onder auspiciën van de Atletiekunie. Het is een zeer pittige cursus; is voor assistent-trainers die er echt voor willen gaan. Het betreft niet alleen 5 zaterdagen, maar daarnaast moeten er wekelijks opdrachten worden ingeleverd met aan het eind van de cursus een uitgebreide PVB - Proeve van Bekwaamheid - die door de Atletiek Unie beoordeeld wordt. Cursus is ook vrij prijzig, de CC had daarom 6 kandidaten geselecteerd. Aangezien er op korte termijn, 25 februari, de kandidaten aangemeld moesten worden is er telefonisch contact geweest met de gegadigden. Marjolein Poortman en Ronald Hey gaan er naar toe. De overige aanmelders hebben aangegeven, gezien de tijd en energie die cursus kost, dat het hen momenteel niet past.

De hardloopclinic's waren succesvol. Er hebben in 2010 bijna 70 deelnemers deelgenomen. 23 deelnemers zijn lid geworden. Dit jaar worden weer clinic's georganiseerd maar dan gestructureerder en met een maximum deelname. Jan H., Jos en Joke zullen zich hierover buigen.

Om ons clubblad "De Lange Adem" in stand te houden, worden de leden gevraagd meer leesstof aan te leveren. Verzoek schrijf eens een stukje over je belevenissen, trimervaringen, etc.

## 9. Rondvraag

Jos Kuijper: Bergrace by Night te Wageningen is op 4 november graag zo snel mogelijk aanmelden: uiterlijk voor 1 april. Momenteel hebben zich nog maar 20 personen aangemeld, dit is te weinig om gezien de kosten het door te laten gaan. Moeten op 40 personen uitkomen. Ook graag artikeltjes voor de Website om deze actueel te houden.

Grietje Bron: Is er binnen de wandelgroep ook gevraagd of men de Kariboese wandeltocht wil organiseren?

Gerrie: Binnen de wandelgroep was er te weinig animo om het voort te zetten.

Grietje: Vind het jammer als het zou komen te vervallen. Was altijd een mooie tocht, waar veel animo voor was. Wil het wel organiseren als er mensen zijn die Willemien Wolbers, Thea Struik en Evelien Haas willen haar helpen. Gerrie zal hen ondersteunen.

## 10. Sluiting

Anja sluit de vergadering en houdt na het officiële gedeelte nog even de touwtjes in handen. Ze bedankt de Kariboese leden dat zij gedurende haar 13 jarige CC-periode, waarvan 9 jaar als voorzitter, het vertrouwen heeft gehad van de leden. Wat haar in de periode heeft meeste pijn heeft gedaan is dat de Kariboescross wegens te geringe deelname moest stoppen. Prettig daar tegenover was dat door de clinic's het ledenbestand gegroeid en verjongd is.

Namens de CC doet Gerrie het woord. Met haar dankwoord had Anja Gerrie veel gras voor de voeten weggemaaid.

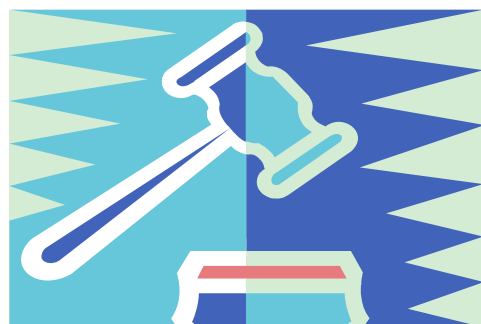
Gerrie geeft aan dat zij de eerste vrouwelijke voorzitter was; een historisch moment. Naast haar voorzitterschap stak zij ook altijd de handjes uit de mouwen om te helpen organiseren of een leuk cadeau te bedenken. Was attent wanneer er iets met de leden aan de hand was.

Een vrouw met een groot Kariboese hart.

Toen Anja gevraagd werd welk cadeau ze graag wilde hebben, gaf ze aan dat ze graag iets "blijvends" wilde. Gerrie: "we wisten het meteen; een .....tatoeage".

Maar als dank voor al het commissiewerk overhandigde Gerrie een kettinkje met daaraan een Kariboe. Anja was daar erg mee verguld. Een bloemetje hoorde er ook nog bij.

Na het officiële gedeelte werd door fysiotherapeut Dick Vrijman interessante kanttekeningen geplaatst bij blessures.



## VOORZITTER



Na een jaar meegedraaid te hebben kan ik jullie verzekeren dat bovenstaand cartoon een getrouwe weergave van een vergadering van de contactcommissie is.

Het onderwerp was een voorgestelde verhoging van de contributie met €0.05 per jaar.

De voorzitter heeft dan tot taak de verhitte discussies weer te stroomlijnen naar een vruchtbaar overleg; vanaf nu dus mijn taak.

Vreemde functie, **voorzitter** van een sportvereniging, maar een **voorloper** was er al in de persoon van oprichter en erelid Jan Bolink. De naam zegt het al, een **contact**commissie functioneert het beste als de juiste spanning aanwezig is en ik hoop dat de voeding daarvoor uit de diverse geleidingen van de vereniging komt. Ons credo "niets moet, alles mag" gaat niet helemaal op voor de cc.

Wij hebben wel degelijk de taak om de continuïteit van de vereniging op zowel sportief als organisatorisch gebied te waarborgen. De "bijscholing" van ervaren leiders en leidsters en de opleiding van jongere leden is daar een belangrijk onderwerp van en daarbij denken we niet uitsluitend aan de hardloopgroepen.

De komende jaren zal ook in de cc de verjonging gestalte krijgen; het vertrek van zo'n jonge deern als Anja is gecompenseerd door Joke als nieuw lid van de cc.

Wij gaan ons de komende tijd bezighouden met een aantal onderwerpen naast het organiseren van de vaste activiteiten zoals de fietstocht etc. Vanuit de cc zullen ook activiteiten gedelegeerd worden naar andere leden, zoals de organisatie van de Bergrace in Wageningen.

Via onze site, de Lange Adem en de leid(st)ers van de loop-, wandel-, gym-, fiets- en nordic walking groepen zullen wij jullie blijven informeren.

Heel bijzonder is de toegenomen variëteit aan sportactiviteiten die ons tegelijkertijd noodzaakt om alle groepen voldoende aandacht en klankbord te geven.

Tot slot wil ik Anja nogmaals bedanken voor al het goede en vele werk dat ze jarenlang voor de Kariboes verricht heeft in alle bestuursfuncties en wens ik Joke veel plezier de komende tijd in de cc.

Wij als contactcommissie horen graag jullie commentaar, ideeën en (opbouwende) kritiek.

Groeten,  
Jan Haas



## UITSPRAKEN

*We stoppen niet met spelen omdat we oud zijn, we worden oud omdat we stoppen met spelen.*

*Vrienden zijn mensen die vragen hoe het met je gaat en dan ook wachten op je antwoord.*

*Vijf minuten hulp is beter dan 10 dagen medelijden.*

*Vroeger was ik een twijfelaar, ik ben daar nu niet meer zo zeker van.*

*Wat is het verschil tussen onwetendheid en onverschilligheid? Ik weet het niet en het kan me ook niet schelen.*

*Wees jezelf is de slechtste raad die je aan sommige mensen kunt geven.*

*Mensen die echt belangrijk zijn, zijn mensen die belangrijk zijn onbelangrijk vinden.*





Met de Kariboos naar..... *de Bergrace By Night te Wageningen op 4 november 2011*

**LAATSTE OPROEP:**  
**Opgeven kan tot uiterlijk 1 april. Het evenement kan alleen doorgaan bij voldoende deelname!**

Na Praag in 2006 en Schiermonnikoog in 2008 hebben wij een nieuwe uitdaging gevonden voor de sportieve Kariboos.

Op vrijdag van 4 november 2011 vindt in Wageningen weer de Bergrace By Night plaats.

Bergrace by Night" is een nachtliep die na 25 jaar nog steeds geen vergelijk kent. Tweemaal per jaar genieten een kleine 3.000 hardlopers van deze unieke loop in Nederland met de volgende bijzonderheden:

- De duizenden lichtstaafjes gedragen door de lopers en wandelaars.
- De dansende hardlopers tijdens de "Bergrace Party".
- De feestelijke after-party met live muziek in het sfeervolle Jungle restaurant.
- De muzikale hulding van de winnaars.
- Afstanden voor de hardlopers: 5.6, 7.6, 9.6, 11.6 of 16.6 km.
- Afstanden voor Nordic Walkers en wandelaars over 7,6 en 9,6 km.
- Voor nog meer informatie kijk op [bergracebynight.nl](http://bergracebynight.nl)

**Het evenement is dus ook interessant voor de wandelaars en Nordic Walkers!**

Wij zullen overnachten in een hotel in Wageningen met 2 persoonskamers.

Het programma zal er voor de Kariboos globaal als volgt uit zien:

Vrijdagmiddag:	Ontvangst in het hotel
Vrijdag 's avonds/'s nachts:	De Bergrace By Night, met afterparty
Zaterdag:	Gezamenlijk ontbijt met aansluitend programma
Zaterdag 's avonds:	Diner/buffet
Zondag:	eventueel ochtendtraining, gezamenlijk ontbijt

De totale kosten voor dit unieke evenement bedragen ongeveer € 125,- per persoon.

Hierin zijn o.a. begrepen de kosten van inschrijving, hotel, diner.

Om alvast een planning en reservering te kunnen plaatsen verzoeken wij jullie je nu al op te geven.

We rekenen op hetzelfde enthousiasme en grote deelname als de vorige keren!

Geef je alvast op bij: Jos Kuijper: [jos.kuijper@home.nl](mailto:jos.kuijper@home.nl)

Wim Welberg: [w.m.welberg@hetnet.nl](mailto:w.m.welberg@hetnet.nl). Thea Struik: [theaencoby@home.nl](mailto:theaencoby@home.nl)

## Afscheid

Dat was het dan.

Na 13 jaar contact commissie neem je dan afscheid op de jaarvergadering.

Toen destijds Renske bij me kwam met de vraag of ik in de CC wilde, hoefde ik daar geen minuut over na te denken. Het leek me ontzettend leuk om iets voor de club te kunnen doen waar je zelf zo'n plezier aan beleeft. En zo werd ik dus de opvolgster van Renske in januari 1998.

Geen idee hoe het allemaal werkte maar daar kom je gauw genoeg achter. Het bleek vooral heel gezellig te zijn. Goed, je zit in de CC omdat er natuurlijk altijd het nodige te organiseren en te regelen is, maar de vergaderingen zijn oergezellig en absoluut niet goed voor de calorieën.

Na een paar jaar mag ik de functie van secretaris uitvoeren en vervolgens word ik ook nog voorzitter. Heerlijk!!! Dan mag je delegeren (wat nogal moeilijk blijkt te zijn van mijn kant).

Je maakt in de hele periode mooie en minder mooie dingen mee. Het dieptepunt van mijn hele CC periode vond ik het moment dat we de beslissing moesten nemen om te stoppen met onze cross. Nog altijd denk ik de 1<sup>e</sup> zondag van oktober: Jammer!!

Maar we hebben heel veel mooie dingen gedaan. Vele fietstochten uitgezet, mooie kerstlocaties ontdekt en ga maar door. En dan toch wel een van de hoogtepunten: onze clinics de laatste jaren. We hadden nl. wel een missie: de vergrijzing sloeg toe en we wilden graag verjonging binnen de club. Middels de clinics zijn we in deze opzet geslaagd. Met name de laatste 2 jaar zijn onze clinics een doorslaand succes geweest. We hebben nu behoorlijke verjonging en daarmee nieuwe leden gekregen. En als ik dan zie bij onze maandagavondgroep met hoeveel plezier onze nieuwe leden komen, dan ben ik van overtuigd dat het concept van Kariboos toch velen aanspreekt. Het ongedwongen karakter van Kariboos, het niets moet, alles mag, als je er zelf maar goed bij voelt, is toch voor velen een gouden formule.

Toch heeft ook de vergrijzing zijn voordelen; we hebben nu dus ook een fietsclub. Een super initiatief van Hanneke; zelf door blessureleed geen actief lid meer en toch Kariboe willen blijven resulteerde in een fietsgroep. En zie, meteen een aantal gelijkgestemden en de fietsgroep is niet meer weg te denken.

Zo heeft Kariboos zich dus positief ontwikkeld. En zo konden we dus afgelopen jaar ons 40-jarig jubileum vieren.

Een speciale jubileumcommissie heeft ons verrast met mooie en goedbezochte activiteiten zodat we op dit jaar met voldoening kunnen terugkijken. En zo kan ik met voldoening terugkijken op een hele mooie tijd in de CC. Het besluit om te stoppen nam ik met pijn in het hart, want ik vind het eigenlijk nog steeds heel leuk om te doen. Maar op een gegeven moment moet er doorstroming komen, nieuw bloed, nieuwe ideeën.

Vanaf deze kant wens ik nogmaals de CC veel succes voor de toekomst en Kariboos natuurlijk ook (maar daar ben ik zelf nog bij.) En ik dank iedereen voor het vertrouwen dat ik altijd heb gekregen.

Groeten,

Anja Assink.



## **De Berg-race-by-night, 4 november 2011**

Elders in deze lange adem tref je de laatste uitnodiging aan voor deelname aan de Berg-race-by-night.

Na het succes van de lopen in Praag en Schiermonnikoog hebben wij het plan opgevat met een groep deel te nemen aan het schitterende loopevenement in Wageningen. Gelet op de 40 deelnemers aan de Monnikenloop, zijn wij uitgegaan van minimaal 30 deelnemers, hardlopers en wandelaars. Op dit moment hebben wij echter nog geen 20 deelnemers, dit zijn er nog te weinig om het weekend door te laten gaan.

November lijkt op dit moment nog ver weg, maar om alles goed en binnen budget te kunnen regelen, zullen wij in april de nodige inschrijvingen en reserveringen moeten regelen.

Heb je je nog niet opgegeven maar wil je wel mee doen, geef je dan alsnog voor **1 april a.s.** bij ons op.

Voor meer informatie over de loop kun je kijken op [bergracebynight.nl](http://bergracebynight.nl)

### **Het programma zal er voor de Kariboos globaal als volgt uit zien:**

#### ***Vrijdag 4 november 's middags:***

Ontvangst in het hotel

#### ***Vrijdag 's avonds/'s nachts:***

De Bergrace By Night, met afterparty

#### ***Zaterdag 5 november:***

Gezamenlijk ontbijt met aansluitend programma

#### ***Zaterdag 's avonds:***

Diner/buffet

#### ***Zondag 6 november:***

Eventueel ochtendtraining, gezamenlijk ontbijt

Wij zullen overnachten in een hotel in Wageningen met 2 persoonskamers. De totale kosten voor dit unieke evenement bedragen ongeveer € 125,- per persoon. Hierin zijn o.a. begrepen de kosten van inschrijving, hotel, diner.

### **Wil je meer weten over onze plannen, neem dan contact met ons op:**

Jos Kuijper: [jos.kuijper@home.nl](mailto:jos.kuijper@home.nl)  
tel: 0547-260300

Wim Welberg: [w.m.welberg@hetnet.nl](mailto:w.m.welberg@hetnet.nl).

tel: 0547-273115

Thea Struik: [theaencoby@home.nl](mailto:theaencoby@home.nl)

tel: 0547-274628

=====

Er werd mij gevraagd een stukje over mezelf te schrijven, dat is altijd lastig, maar bij deze dan:

Mijn naam is Joke Huuskes, ik ben 41 jaar en getrouwd met Jos en heb 2 kinderen, Lieke en Wessel. Ik heb een leuke baan als particulier adviseur bij Univé Oost, en daarnaast maak ik natuurlijk veel tijd vrij voor mijn hobby's, zoals koken, lezen, wandelen en niet te vergeten hardlopen. Hardlopen is mijn favoriete bezigheid.

Dit is eigenlijk ontstaan tijdens het kerstdiner in 2009, in een overmoedige bui heb ik toen een weddenschap afgesloten met mijn broers om op 12 maart 2010 een wedstrijd van 10 km te gaan lopen tijdens de ronde van Alphen. De volgende dag, begon ik mezelf af te vragen waar ik aan begonnen was. Had in maanden al niet meer hard gelopen, en moest over 3 maanden toch wel 10 km lopen. Dus leek me aanmelden als lid bij de Kariboos een logisch gevolg. Vooral de eerste trainingen vielen me erg zwaar, het was volop winter, dus moest de vrieskou en menig sneeuw- en hagelbui doorstaan. Maar al gauw kreeg ik veel plezier in het hardlopen, en vooral de gezelligheid en ongedwongenheid binnen de groepen sprak me erg aan. Vaak heb ik aan Leo gevraagd, *wat denk je Leo, zal ik de finish wel halen op 12 maart.* Waarop Leo's opbeurende antwoord steevast was: *Natuurlijk haal ie dat!* Maar ik zag ook wel enige twijfel in zijn ogen.

Die dag zelf was ik voorafgaand aan de wedstrijd best wel zenuwachtig, maar eenmaal tijdens het lopen viel alles van me af, en heb in een rustig tempo de 10 km uitgelopen, en ben supertrots de finish over gegaan.

Sindsdien ben ik met veel plezier bij de Kariboos blijven lopen, en hoop ook in de toekomst nog veel sportieve en gezellige uurtjes door te brengen met de hardloopgroep en natuurlijk ook in de contactcommissie.

Groeten Joke Huuskes





## MOANDAGOAVONDREVUE

Eindelijk begint 't veurjeurszunneneke weer te komm'n. Noa zonne lang en koold weenter bint wie hard an 'n betje warmte too. Ok met 't loop'n. 't. Was echt ofzeen ofgeloop'n weenter. Koold en glad. En toch iedere maandagoavond waar'n d'r altied weer heel wat "diehearts", dee 't leev'n woag'n op 'n gladd'n. Hen en weerumme noar Maarkel was zu'n betje 't enigste wat wie kond'n, mar dat was gin enkel probleem. As wie mar kond'n loop'n, ok al was wek in wek oet dezelfde route. 'n Eerst'n maandag in januari hadd'n wie natuurlijk oonze traditionele Potloop, en gelukkig ok 'n aantal van onze nije loopsters waar'n van de parij. De terugtocht mos dit joar wa langs de grote weg, want de weg deur 't bos was te slecht. Hierno kwam op maandagoavond Henny weer terug van blessureleed. De gebrokk'n ribb'n zaat'n weer an mekaar, en 't kon weer gebeur'n. En dat hebt wie ok vernomm'n. Wie hadd'n kort wark bie Lies achter op 't fietspad. Sprint'n langs de lanteernpoal'n. Henny stond as 'n ware legercommandant langs de kant orders oet te deel'n. 't Gebeurt neet zo vaak mar iederene had dee wekke onmeundig spierpiene. Wie hadd'n bienoa 't geveul dat Henny bie oons allemoal wa op zeek'n bezoek mocht komm'n. God zij dank is 't inmiddels wat better weer 'ewodd'n en kunt wie wat meer oet de veute. Sommig'n doot dat wa heel fanatiek. Hans en Ko bint weer geregeld op pad en ok Theo is neet meer in de keuk'n te hool'n. Nijmegen, Scheveningen, Apeldoorn, ze zeet heel Holland. En noe zit natuurlijk Enschede d'r weer an te komm'n. Mar ze goat ok de grenz'n verlegg'n, want in navolging van Jan en Evelien dee zu'n betje de wereld rondreist um nen marathon te loop'n, goat disse heren ok 't marathonpad op en dat mut gebeur'n in Bremen. Joa, woarum zol ie d'r ok eerst ene in de buurt loop'n. Ie kunt better nen ende van de keuk'n beginn'n. Heb ie ok neet zoveul pott'nkiekers op 'n diek. En noe is oons Henny weer oet de running; de griep hef heur van 't loop'n of 'ebracht. 't Is wa te hopp'n dat as ze weer begint, het neet zo gek geet as noa dee ribb'n. Want dan kriege wie het op de heup'n. Alhoewel, met Evelien an 't roer krieg ie ok wa in de bene. Wie hebt noe een nieuwe fenomeen; de krakeling!. Op de Whee hef Evelien van dee rondjes en dan in een keer muj een krakeling loop'n. Wie waar'n 't d'r al gauw oaver eens daj ze better kunt ett'n dan loop'n. En volgens de massa muj ze dan koop'n bie de Lidl (sorry Theo) want dee bint het grootst en het lekkerst. En aj doar dan toch bint muj ok mar 'n pak stroopwafels metbreng'n, want dee bint ok fenomenaal. En zo hebt wie onder het loop'n mangs hele verkeerde gedacht'n.

En dee gedacht'n komt ok nog geregeld oet, as wie dan noa 't loop'n weer bie Olydam de schure in mut umdat doar weer koffie met beschuut'n of cake is. D'r wordt geregeld weer kleinkeender geboor'n, en zo of en too geet d'r iemand met de Vut. Altied wa 'n reed'n um te traktee'n. Ach, zegge wie dan, wie loopt het d'r volgende wekke wa weer of. En zo is 't mar net. Noe op noar poasen met chocolade of andere eier en dan richting 't zommer.

De groet'n van Jannoa.

## VEURJOOR

Een prachtig gedicht van Johanna van Buren om na een prachtige sneeuw witte maar ook koude, lange winter in voorjaarsstemming te komen

*'k Weet neet of 't woar is, mar miej duch,  
Het veurjoar hank zoo in de luch.  
De wind is weer noa west edreajd,  
De buurman hef al sload ezeajd.*

*De wilgenkätties komt al lös,  
En al mar greunder wödt het grös.  
Den es, noa barren wintertied,  
Was alle kleur finoalweg kwiet.*

*Noew is e weer zoo fris en greun,  
Al is de wealde nog beteun.  
Seringenstroeken zit vol knop  
En de spinazie kump al op.*

*De kippen käkelt iedern dag,  
'k Heb 'al etuurd ok zwärfies zag.  
Want woer dee 't nössien bouwt an 't huus,  
Den wödt bewaard veur mennig kruus.*

*Zoo hebt de oalen oons eleerd,  
Wiej hebt de zwärfies nooit eweerd.  
De vleugelties dee fluit en piept,  
It is of de wiefies neet begriipt...*

*Het jonge volk is zoo tralät,  
En oonze katte kruld den stät  
De oale gropmoo zit veur 't glas  
En prakkezeert woer koald of 't was.*

*Noew zut ze bleumpies bleuien door,  
En stille hopt ze : nog een joar...  
Zoo krig weer alles niejen mood,  
O, leve leaven, wat zie j good !*

Johanna F. van Buren

### **Karin goes for New York**

In januari heb ik de pittigste halve marathon van Nederland gelopen in Egmond aan Zee. Nauwelijks getraind, weinig conditie, maar met genoeg wilskracht heb ik toch de finish gehaald.

Toen wist ik het zeker: als ik zo onvoorbereid een halve aankan, dan kan ik met een goede voorbereiding ook wel een hele marathon aan! Want een hele marathon staat al jaren op mijn lijstje van dingen-die-ik-gedaan-moet-hebben.

Met veel enthousiasme belde ik mijn vriendin Ina, die op dat moment in New York was.

Na veel leuk- hoe- was- New -York-en- wat-heb-je-er-allemaal-gedaan en mijn antwoorden kwam het hoge woord eruit.

Ik Had erover nagedacht,gekeken op de Kika site en was eruit.

Ik ging meedoen aan de marathon van New York en wel voor dit doel € 5,000 sponsorgeld binnenhalen en natuurlijk binnen 5 uur uitlopen! Mijn vriendin moest het even op haar laten inwerken en na een onrustige nacht met veel ideetjes voor Kika hakte ze voor zich zelf de knoop door, dit was natuurlijk een super kans voor een heel bijzonder doel Kika

### **WIJ GAAN HET DOEN!!**

Inmiddels zijn we een paar weken verder en de eerste sponsorgesprekken zijn gevoerd. Wat op zich al heel gaaf en leerzaam was om te doen. En dan de positieve reacties die we krijgen maakt ons nog enthousiaster.

Als eerste moest er een flyer komen om ons doel te promoten en te sponsoren te werven.

We gingen naar Sport-inn in Goor om te vragen of er interesse was voor ons doel.

Dat was er zeker! Heel enthousiast ging Manfred (eigenaar) contact opnemen met Asics.

En met resultaat: binnenkort kunnen we samen een gehele outfit inclusief schoenen ophalen.

Dan lopen we er tijdens het trainen in ieder geval flitsend bij.

Zeer snel vond Ina een super goeie fotograaf, Stefen Schipper uit Vriezenveen, die ook belangeloos ons zo mooi mogelijk op de foto wil krijgen voor de flyer. En dan nog een drukkerij, die vonden we in Nijverdal. Als het mooi moest en op willen vallen moesten we het aan Copy&Mail overlaten vertelde eigenaar Marcel Bosch.

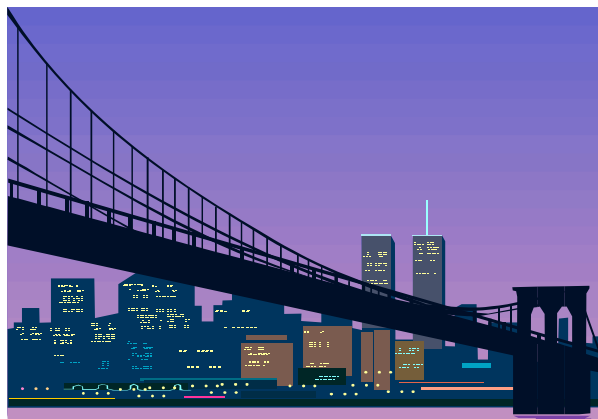
Dankzij deze sponsoren is het mogelijk om zeer binnenkort onze flyer uit te geven!!

En dan moeten we ook nog tijd zien vrij te maken om te trainen, gelukkig wordt binnenkort de tijd verzet en worden de dagen langer en dan hebben we meer tijd!!!

Wij zijn te volgen op onze eigen site:  
[www.ikrenvoorkika.nl](http://www.ikrenvoorkika.nl)

Groetjes,

Karin Wuite



**DE REDACTIE VAN DE  
LANGE ADEM  
WENST IEDEREEN  
EEN FIJNE EN ZONNIGE  
PASEN**



## Mini sandwiches

### Ingrediënten voor 42 sandwiches:

- 1 kropje little gem
- 1 pakje partybrood sesam
- halvanaise
- 1 gerookte kipfilet, in dunne plakjes
- 6 radijsjes, in dunne plakjes
- 1 pakje partybrood pizza (witbrood)
- ca. 100 gram tonijnsalade
- ½ avocado
- ½ bakje daikon cress of brocco cress
- 1 pakje partybrood meergranen
- ½ bakje scharreleiersalade met bieslook (Johma)
- handje rucola
- 5 cherytomaatjes in dunne plakjes

### Bereiding:

1. Haal de blaadjes sla los. Leg de buitenste blaadjes op een schaal.
2. Bestrijk de sneetjes sesampartybrood met halvanaise en verdeel de kleine blaadjes little gem (uit het hart van de krop) over de helft van de sneetjes.
3. Scheur eventuele grote blaadjes in tweeën. Leg er de kipfilet en de radijs op en dek af met de andere helft van het sesambrood.
4. Verdeel over de helft van het pizza partybrood de tonijnsalade. Snijd de avocado in reepjes en verdeel ze over de tonijnsalade.
5. Garneer met de daikon cress en dek af met de rest van het pizza partybrood.
6. Verdeel over de helft van het meergranen partybrood de eiersalade, de rucola en de plakjes tomaat.
7. Dek af met de rest van het meergranenpartybrood.
8. Leg de mini sandwiches op de schaal met de slablaadjes. Serveer direct of bewaar de sandwiches tot gebruik afgedekt in de koelkast.

### Tips:

- Variatie: In plaats van partybrood kunt u ook gewoon brood gebruiken. Vervang het partybrood door 6 sneetjes gewoon brood naar keuze. Verdeel het beleg over drie sneetjes en dek ze af met de rest van het brood. Snijd het brood vervolgens in puntjes of blokjes.

U kunt natuurlijk ook zelf ronde partybroodjes uit boterhammen steken met behulp van een wijnglas dat u met de rand in het brood drukt.

**Bereidingstijd: ca. 20 minuten**

**Voedingswaarde: 50 kCal per stuk**



## Tomatensoep met krokante deegtoef

### Ingrediënten voor 8 personen:

- 8 vellen filodeeg (diepvries), ontdooid
- olijfolie om te bestrijken
- 75 gram hazelnoten, fijngehakt
- 3 zakken extra gevulde tomatensoep met mascarpone en stukjes tomaat (à 570 gram / C1000) of een vergelijkbare soep
- bakpapier

### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bestrijk de vellen filodeeg met een kwastje dun met olie en bestrooi ze met de gehakte hazelnoten.
3. Neem de punten van elk vel filodeeg samen en vouw het deeg losjes tot nonchalante toeven.
4. Bestrijk de deegtoeven met nog een beetje olie en leg ze op het bakpapier op de bakplaat.
5. Bak ze in een voorverwamde oven (200°C) in ca. 15 minuten goudbruin en krokant.
6. Verwarm ondertussen de soep op een laag vuur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Schep de soep in 8 soepkoppen en serveer met de deegtoeven.

**Bereidingstijd: ca. 15 minuten + 15 minuten oventijd**

