

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Marijke Leeftink	363970
Wim Schoterman	274590
Ko Stoker	261071
Maaïke van de Maat	851021

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor

Kopij inleveren voor de 1e van de maanden maart, juni, september en december, bij voorkeur via e-mail alicebomers@gmail.com o.v.v. kopij Lange Adem.

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Joke Huuskes tel. 271704

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 361646

Leden

Theo Huistede tel. 271943

Wytske Oolbekkink tel. 0548-363393

Monique Dekker tel.

Henk Veehof tel. 272120

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

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

Betaling per automatische incasso

Voor startplaatsen en meer informatie zie ook onze website:

www.kariboes.nl

September 2015, jaargang 38 nummer 3

Opnieuw beginnen..

Zo de vakanties zitten er weer op. Ja in mijn geval de meervoudsvorm. Pensionada wordt dat tegenwoordig genoemd, vroeger zei je ouwe xxx. De eerste vakantie was een fietsrondje Nederland in mei en juni, drie en een halve week. Bijzonder dat je in ons kleine land blijkbaar toch ruim 1100 km bij elkaar kunt fietsen. Het was een mooie route met zeer wisselvallig weer. Voor fietsliefhebbers kan ik de route Sluis (Zeeuws Vlaanderen) Den Helder aanbevelen, je hoeft alleen de bordjes LF 1b te volgen. Je hebt in deze richting, zuid-noord meestal de wind in de rug en het mooie is dat de zee nooit ver weg is. Echt een aanrader, zeker als je vervolgens ook nog gaat eilandhoppen. Van Texel rechtstreeks naar Vlieland en vervolgens naar Terschelling. Voor het eerst hebben wij de Deltawerken gezien, met harde regen en dito wind in de rug vlogen wij over de dammen, vol leedvermaak de fietsende tegenliggers begroetend. Alleen die E-bikers spelen vals, oudjes die zo'n 20 km of nog harder per uur rijden. Het zijn voor mij valsspellers, laat ze sjezen achter de rollator. Nee dan het echte stoempen.

Tja, dan ga je dus op de fiets met vakantie, dat betekent tegenwoordig dat je de nodige elektronica meeneemt. Natuurlijk de smartphone, het navigatie apparaat en een back-up accu. En alles moet op de camping worden opgeladen, dus hoppa een aantal laders, verdeelstekker, verloopsnoer enz. Ach, het is aan de andere kant van NL ook wel leuk om contact te hebben met familie, vrienden en mede Kariboes, vooral met de fotootjes. Tja, je gaat toch mee met de i-ontwikkelingen. Maar de dekking voor het mobiele internet was onderweg niet geweldig, landelijke dekking, neem dat maar met de nodige korreltjes zout. Met de Kariboes houd ik contact met de zogeheten Kariboes-woensdag! groeps-app. Opgezet en beheerd door Ilonka. Ik moet zeggen dat de berichten redelijk netjes blijven, 0% porno, hooguit wat stoute berichtjes. Zelf zit ik bij nog een andere groeps-app, de 45+ groep. Genoemd naar de leeftijd van een groep voetballers bij GFC, die onderling op zondagochtend nog een beetje ballen. Nou de 45+ groeps-app is iets minder netjes, ik treed niet in detail, maar laat ik het zo zeggen, na ontvangst van menig appje, gelardeerd met foto of filmpje wordt de zaak meteen verwijderd, natuurlijk eerst wel kijken. Goed, de fietsvakantie werd opgevolgd door de zomervakantie met daar tussen Het Schoolleest. Met voor het eerst (??) ook een loopgroep van de Kariboes.

En dan in de tweede helft van augustus het lopen weer oppakken. Twee en een halve maand vrijwel niet gelopen, wel veel gefietst en gewandeld, maar toch. Hardlopen vereist toch wel een andere soort conditie. De benen lopen nog elke keer vol pap, de rug speelt op. Je wordt door Jan en alleman –vrouw voorbijgelopen. Dus dat wordt nog een tijdje doorbijten, zeker omdat er weer een aantal loopwedstrijden aan komen.

Wat gaat het nieuwe loopseizoen ons brengen?

Persoonlijk hoop ik op een vervolg van de Woensdagavond groep, mooi midden in de week.

Maar Donderdagochtend is voor mij een prima alternatief. Zou het nog lukken om oude tijden te laten herleven? Bijvoorbeeld een halve marathon te lopen binnen de twee uur of heeft de tand des tijds oftewel de leeftijd definitief toegeslagen, en ben ik toegetreden tot de solexen, zoals Leo dat noemt.

Sommige dingen verdwijnen of veranderen andere blijven altijd hetzelfde.

Wie verstuurt nog ansichtkaarten? Hoeveel heb je er dit jaar gekregen? Bij ons staat daar twee keer de nul. Wel direct foto's uit Corfu, Frankrijk en andere windstreken.

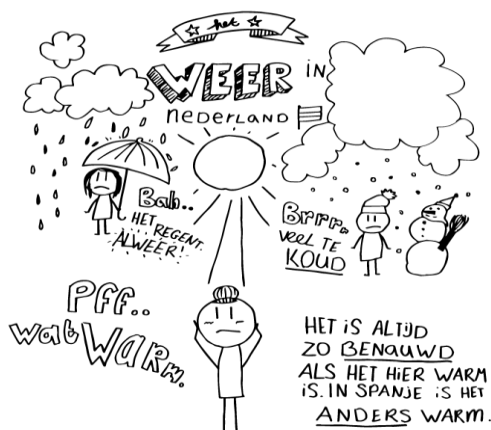
Wiens vrouw heeft, ook in de vakantie, niet een leuk jurkje of een ander kledingstuk gekocht omdat er sprake was van een flinke korting en daarom ook maar een tweede erbij heeft genomen.

Ergernis op een camping over het wachten bij de douche, douches die altijd te weinig haakjes hebben, zodat er nog wel eens iets op de grond valt. Vrijuit een boodschap op het toilet wegbrengen lukt niet omdat iemand anders naast je met hetzelfde bezig is en de ruimte aan drie kanten boven en onder open is, zodat er sprake is van vrije uitwisseling van allerlei genante zaken.

Wie vindt niet bij thuiskomen het fijn naar zijn eigen sanitair te gaan, zonder al die luchtjes.

De wijn en kaas thuis toch minder smaken.

Groeten, Ko



Herfstwandeltocht 2015

Op zondag 18 oktober a.s. organiseren wij weer onze jaarlijkse herfstwandeltocht. De tocht gaat dit jaar over de Herikerberg en door het Weldam.

De start en finish is bij **Camping Monte Bello** aan de Goorseweg.

Wij hebben weer verschillende afstanden:

Voor de 30 km is de start tussen **9.00 en 10.00 uur**

Voor de 20 km is de start tussen **9.00 en 11.00 uur**

Voor de 15 km is de start tussen **9.00 en 12.00 uur**.

Voor de 10 km is de start tussen **10.00 en 13.00 uur**

Voor de 5 km is de start tussen **10.00 en 14.00 uur**

Wij hopen natuurlijk weer op veel deelname. En burens, familie, en vrienden iedereen is welkom!!

Inschrijfgeld is voor kinderen t/m 12 jaar gratis. En voor leden € 2,50 en niet-leden € 3,00 .

Voor verder inlichtingen Grietje Bron
0547-261391 of 06-40498138

Bedankje

Graag willen wij iedereen bedanken die ons hebben gesteund na het overlijden van onze ouders en schoonouders.

Al die mooie kaarten die we hebben mogen ontvangen, WhatsApp berichtjes, telefoontjes en persoonlijke condoleances, Hartelijk dank dat jullie er voor ons waren en in grote getale jullie medeleven hebben getoond in welke vorm dan ook. De leegte is zo moeilijk, maar zoveel betrokkenheid verzacht het verdriet en vergroot de moed om verder te gaan.

Dorien en Arie Haanepen

Nieuws vanuit de contactcommissie

De vakantie zit er voor de meesten weer bijna op, en het gewone leventje is weer begonnen. Een aantal zijn weer volop in training voor een bepaald doel, maar velen lopen ook wekelijks weer hun eigen rondje. Hopelijk mogen we nog genieten van een lang en heerlijke nazomer, maar 's avonds is het wel vroeg donker, dus laten we als wandelaars/fietsers er voor zorgen dan we goed zichtbaar zijn in het verkeer. Dus hesjes aan en de lampjes om. Zie ook de artikelen op onze site www.kariboes.nl

Clinics

Eind mei zijn de Kariboes 5 km clinics van start gegaan, dit jaar een groep van 25 deelnemers die onder begeleiding van onze enthousiaste leiders in 19 weken opbouwen naar 5 km hardlopen. Iedere woensdag en zaterdag wordt er hard gezwoegd om het einddoel te bereiken.

De finale is op zondag 4 oktober tijdens de Huttenkloasloop in Oldenzaal. 20 deelnemers hebben zich voor de eindloop opgegeven, zij worden ondersteund door onze leiders, om uiteindelijk samen de finish over te gaan. Graag willen wij namens de CC iedereen bedanken die zijn steentje heeft bijgedragen aan het succesvolle verloop van de 5 km kariboes clinics.

Email adressen

Onze penningmeester wil graag haar ledenbestand "up to date" houden, daarom zou ze graag van alle kariboesleden het juiste email adres willen ontvangen, haar verzoek is om een email te sturen naar penningmeester.kariboes@hotmail.nl. Vergeet niet om je naam en adres te vermelden in de e-mail. Namens Ali alvast bedankt voor jullie medewerking.

Contactpersonen

Binnen de cc hebben we een verdeling gemaakt met contactpersonen voor de verschillende activiteiten die worden georganiseerd. Dus heb je een vraag over onderstaande onderwerpen dan kun je je wenden tot:

Contactpersoon leiders: Theo Huisstede
Contactpersoon fietstocht: Henk Veehof
Contactpersoon reanimatiecursus: Henk Veehof
Contactpersoon leiders- en jaarvergadering: Jan Denneboom

Monique Dekker-Lankhorst verzamelt informatie en nieuws vanuit de verschillende commissies, en zorgt er voor dat dit wordt aangedragen bij de website beheerders.

Herfstwandeltocht

Binnenkort is weer de Kariboes wandeltocht. De wandelcommissie heeft weer een prachtige route uitgezet. Dus trek je wandelschoenen aan op zondag 18 oktober en loop gezellig mee.

Vriendelijke groeten namens de cc

Joke Huuskes, voorzitter



=====

Lieve Kariboes,

Ik wil jullie bedanken voor alle blikken van medeleven bij het overlijden van mijn broer.

Al die Kariboes bij het condoleancebezoek, al die kaartjes, telefoontjes, berichtjes, het doet zo verschrikkelijk goed.

Als je zoiets overkomt is je leven ineens 180 graden gedraaid. Maar vele warme woorden gesproken of geschreven maken dat het verdriet draaglijk wordt. Dank.

Anja Assink.

Onze voorbereidingen op de Strong Sisterrun op 5 september in Hellendoorn: het begon als een grapje....

En zo was het ook echt: het begon als een grapje. Met een aantal Kariboes-meiden (met wie we buiten de gebruikelijke Kariboes-avonden weleens afspreken om samen te lopen) zitten we in een groepsapp en één van ons stuurde half februari een link in deze app over de StrongSisterrun. "Moeten jullie dit eens zien". "Gaaf, dat zou wel heel stoer zijn!" "Ach weet je wat, laten we het doen, we geven ons gewoon op, hebben we een mooi doel om naartoe te trainen." "Nee joh, ik durf écht die skyfall bij start en finish niet af, ik heb hoogtevrees!" "Getver, moeten we echt die Regge in en door modder- en zandbakken heen baggeren?" Tuurlijk, wij zijn bikkels en samen slepen we elkaar er doorheen, wij kunnen dit en gaan dit doen!

Kirsten V., Milou (beiden kort geleden een bevalling achter de rug: toppers!), Mirjan en ondergetekende waagden dus de sprong en hebben zich ingeschreven voor dit supergave en stoere evenement: de 'vrouwelijke variant' op de StrongmanRun. Maar ja, het is niet alleen 'even' 7 kilometer hardlopen (want daar draaien wij als Kariboes onze hand natuurlijk niet voor om!) door de bossen, wateren, weilanden en fikse heuvels van de Hellendoornse berg, maar onderweg zullen we 22 (!) obstakels tegenkomen, waar we veel, héél veel spierkracht voor nodig hebben. En laat dat nou nét niet onze sterkste kant zijn...

Op zondagmorgen 9 augustus jl. hebben we daarom meegedaan aan een 2 uur durende bootcamp bij de Wilgenwaard in Nijverdal als voorbereiding op 5 september, puur om eens te zien waar we ongeveer aan moeten denken, wisten wij veel.... Een groot deel van de onderdelen die we op 5 september tegen gaan komen hebben we, na een pittige warming-up van een heuse drill instructor,



geoeftend: o.a. een paar keer de Regge in en uit (fijn joh, met je sportkleding en hardloopschoenen aan, NOT!), arm-, buik-, been-, bil- en rugspieren in de zwaarste zin van het woord, tijgeren door zandbakken, diverse krachtoefeningen met autobanden, onder netten doorkruipen, hangen aan klimrekken, planken en natuurlijk stukken hardlopen. Zwaar, pittig, afzien, het was een paar keer flink mopperen en onszelf afvragen waar we in hemelsnaam aan begonnen waren maar we hebben ook vreselijk gelachen.

De spierpijn de dagen erna was natuurlijk niet te beschrijven. Spierpijn hebben op plekken waarvan we niet eens wisten dat daar spieren zitten: amper de trap op en af kunnen lopen, niet fatsoenlijk een shirt over je hoofd heen kunnen trekken of je veters strikken, helse pijnen! Maar goed: we hebben hard gewerkt en daar ging het tenslotte om.

Tot aan 5 september proberen we, naast natuurlijk onze Kariboes-avonden, nog een paar keer aan een bootcamptraining in Markelo mee te doen om wat meer spierkracht op te bouwen (jammer dat zoiets in Goor niet wordt gegeven, een idee voor de Kariboes? Op ons kunnen jullie rekenen!) en om zo voorbereid mogelijk aan de start te verschijnen.

Maar ach, er zit geen tijdslimiet aan dit evenement. We doen het voor de gezelligheid, zien het als een uitdaging, blijven samen met z'n viertjes en zullen elkaar helpen daar waar nodig. Het heet tenslotte niet voor niets een Sisterrun. We gaan er een gezellige dag van maken!

Uiteraard zal er in het volgende nummer van de Lange Adem een uitgebreid verslag verschijnen over onze belevenissen op 5 september.

Voor meer info: kijk op www.strongsisterrun.nl

Groetjes,

Kirsten Visser, Mirjan Horstman, Milou Oltwater en Kirsten Faber



Donderdagmorg'n Revue.

Op donderdagmorg'n keutelt wie heenig deur 't zommer hen. Altied 'n vast clubje, en d'r bint d'r aait wa wat met vekaantie. Dat krie'j ja met dee vutters en gepensioneerd'n. Het begint eind april al en het geet vedan tut half oktober. Op 'n motor deur Oostenriek, op de fietse van Passau noar Wenen, of langs de Elbe. Met 'n auto noar 't niemandsland in Zweden, d'r wordt wat of 'ereisd.

Wat heel spannend was, noar de Griekse eiland'n in eurocrisistied. Mar 't is allemoal good verloop'n. Noe bint de meest'n d'r weer en kan 't gewone trimleev'n weer beginn'n.

Marietje hef d'r nog mar 'ns 'n paar nije schoone an 'ewoagd. Hele mooi'n, met oranje streep'n. Zee was al erelid bie de Kariboes, mar noe ok nog met koninklijke onderscheiding. 't Is toch mar biezunder knap dat ie op oe 74^{ste} nog nije trimschoone koopt.

Ok is disse zommer de verhuuskoorts tooslaag'n. Elly is drok an 't kluss'n um temet te kunn'n verhuuz'n. Jan B. hef 't hoes te koop, hee wil noar Apeldoorn. Zol hee dan nog iedere wekke bie de Kariboes komm'n? Zo wordt 't wa 'n internationaal gezelschap. Holten, Maarkel, Hengevelde, Vjenne, Deald'n, en dan nog ok nog Apeldoorn!!

Waj an contributie neet kwiet bint, lukt oe wa met de benzine.



Mar ie mut d'r wat veur oaver hebb'n.

En aj 'n betje geluk hebt op donderdagmorg'n, heb ie 't ett'n op aj in hoes komt. Ok hier bint de traktaties neet van de lucht. Volgens mie is het een betje Kariboe eigen um oaveral 'n feestje van te maak'n. Binn'nkort hebt wie dan ok nog het fietsfeestje. Ieder joar in september is d'r een fietsdonderdag. Dit joar georganiseerd deur Wim en Annie. 't Programma wordt zo intensief dat wie al 'n half uur eerder as aans vot goat. Dat hef bie Bianka nogal wat veute in de eerde. Um half neeg'n trimm'n is gin probleem, mar um neeg'n uur op de fietse dat kik oe nog wa an. Lig dat an de tied of an de fietse?

Mar 't zal ongetwiefeld weer 'n gezellige dag word'n. D'r bint zelf oald donderdagmorg'n lopers dee zichzelf hievrue oetneudigt. Ze loopt al lang neet meer mar dee fietstocht wilt ze neet miss'n. Thea neudigt zichzelf wa oet en nemt dan ok meteen Gerdie as introducee met. 't Lik de belastingdienst wa, leuker kunnen we het niet maken.



Wie bint beniejd woar 't op an geet, misschien lees ie dat in de volgende Lange Adem. Ik deenk dat oonze gastfietster Thea hier mar 'ns 'n mooi verslag van kan maak'n.

Afgeloop'n wekke hadd'n wie zowaar Ceciel weer in de geletern. Zee hef de stoute trimschoone ok mar weer 'ns an 'etrokk'n en hef zich ok bie disse groep an 'eslott'n. Mar ik bin nog gin vutter heur, zeg ze. Maakt neet oet Ceciel, iedereen is welkom. En noe stekt ze Marietje ok nog de loef of met 't oranje. Zee hef kats en helemaal oranje schoone. Zelfs in 't duuster kuj ze volg'ns mie nog zeen. Mar aj d'r mar good op loop'n kunt, ze wordt vanzelf wa zwart.

De mooigheid is d'r gauw genug of as Lies oe 'n moal deur 'n drek stuurt.



Noe hoal ik d'r met op. Ik hop daj allemoal 'n mooie fietstocht hebt en veul plezeer op den donderdag.

De groet'n van Jannoa.

In 19 weken naar 5 kilometer

Je ziet ze regelmatig langs de weg sjouwen: hardlopers, doodlopers, bezweet, vermoeid uitziend en je denkt: stumpers..... weer iemand die aan een gril meedoet. Heeft –ie- wel plezier????

Maar, ondertussen denk je wel: ik moet ook wat aan mijn conditie doen, en een sportschool: groepslessen is wel leuk, maar dat moet ook maar net schikken qua tijdstip. Tennissen doe ik graag en regelmatig, maar echte conditie bouw je daar op mijn niveau ook niet mee op (of het moet een ander soort conditie zijn ☺). En, eerlijk is eerlijk: hardlopen kan je doen wanneer het je uitkomt, het kost niet veel en is gewoon een totale work out zoals dat tegenwoordig zo mooi heet. Nu heb je daar tegenwoordig app-jes voor: Ilse, runkeeper en weet ik wat allemaal, maar ja, dan moet je het helemaal in je uppie doen. Nou, ik vind het knap als je dat kunt, maar dan ben ik gauw afgehaakt. Een smoes is dan snel verzonnen om weer een keer niet te lopen.

Kijk, en dan is zo'n clinic perfect: eerst 1 keer per week, en later twee keer per week met de groep, en daarnaast nog 1 keer per week wel zelf. En heel raar, dan kost het geen moeite om die ene keer per week zelf te doen. Sterker nog, je baalt als je een keer echt niet kunt. En volgens mij komt dat omdat je snel resultaat boekt: zowel op prestatieniveau (je kunt iedere week meer) en je voelt je ook fitter, energiever en het lijf wordt weer wat gestroomlijnder!! Niet onbelangrijk, toch??

En het is toch geweldig om te zien hoe je van 10 x 30 seconden hardlopen na 12 weken op 3 x 8 minuten hardlopen zit en op de zaterdag 3 kilometer doet? En als het een keertje niet goed gaat, ook geen ramp: het is geen moeten, het is doen naar vermogen. En de begeleiding is TOP: gemotiveerde lopers die het gewoon leuk vinden om de deelnemers ook zover te krijgen dat ze de 5 kilometer gaan voltooien en hopelijk daarna het hardloopvirus te pakken hebben en zich bij een van de avonden/ochtenden van de Kariboes aan gaan sluiten. Ik moet jullie zeggen; het hardloopvirus heb ik nog niet te pakken: dat wil zeggen, ik heb wel altijd zin om te gaan (zelfs die ene keer per week dat je het zelf moet doen), na afloop ben ik voldaan en trots, maar tijdens het lopen..... Mwah, ik weet het nog niet. Kan niet zeggen dat ik loop met een gevoel van yes, dit is leuk..... maar dat komt misschien nog. Soms wil je teveel te snel: je denkt dat het allemaal meteen goed moet gaan, maar dat is gewoon niet altijd zo. Hardlopen is van de lange adem!!!!!! (op meerdere gebieden dus). Kortom: ik ben blij dat ik me voor deze clinic heb

opgegeven en (dit kan ik naar mijn idee namens alle deelnemers zeggen) **ALLE BEGELEIDERS NU AL HEEL ERG BEDANKT VOOR DE ONDERSTEUNING DEZE WEKEN.** Zonder jullie had ik het in ieder geval niet gered, en nu heb ik eindelijk ook eens mijn personal coach ☺ (Thnx Monique!!). Cool toch??

Op het moment dat ik dit schrijf zitten we in week 14, dus nog 5 weken en dan moet de 5 kilometer te halen zijn. Ik ga ervoor!!

Edith Röntgen



=====

Minder kilometers

Meer ontspannen

En toch met meer effect

De marathon lopen en toch maar 14 km trainen? Ik twijfel of dat kan. Ik schreef hier al over in het LA nummer van 2014. Toch kan het. En twaalf lopers van de Manhattangroep gaan het bewijzen. Zij trainen volgens een nieuwe methodiek als voorbereiding op de marathon van Lissabon. Wij zijn uiteraard benieuwd naar de ervaringen en zullen verslag doen in de Lange Adem van december.

Alice

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (54)

"Daor komt de deerntjes an" beste leu, "ie heurt ze van de wiete al kwekk'n". Ze bunt opgewonden, waarvan, waarover? Ik zöl bie God neet wet'n. Zöl ik iets neet good hebb'n daone? In een stevige pas komt ze an gewandeld en ik kiek ze vraogend an. "Wi'j veult ons machteloos" zegt 't oldste deerntje. "Weurum dan", vraog ik niets vermoedend. "Wi'j veult ons ellendig aover al de vluchteling'n dee wi'j op de televisie heb e zene, van dat jongetje van vief jaar dat daor dood is an e speult op 't strand in Griekenland. Hei'j den foto dan neet in de krante zeen staon?" "Maar beste deerntjes, ie könt toch neet alle ellende van de hele wereld op oene nekke nem'n?" probeerde ik ze te troost'n. "dat kan wal zo weaz'n maor daor koi'j toch neet an veurbi'j gaon en wat doot de landen in Europa dan an dat grote probleem?" vraog zich 't oldste deerntje zich af. "dat is 'n onoplosbaar probleem, zei ik, zolang daor oorlog is en de leu neet veilig bunt, trekt ze naor Europa." "maar kunnen wij dan niets voor ze doen?" vroeg 't jongste deerntje. "Eigenlijk neet, wal geld gev'n veur eerste hulpe en mee te laev'n met het lot van dee leu en dat dooi'j al, ik zöl het ok anders neet wet'n" en bespeurde ik bi'j miezelf ok twiefel en ne zekere machteloosheid. Mooder kwam binn'n en vraog weuraover wi'j zo zwaor an 't praoten waren. Toen ze heurde waoroover wi'j 't hadd'n, deed ze ok nog 'n duit in 't zakje. "Stel oe veur dat de gemeente straks veurstelt um honderden vluchtelingen op te nem'n, wat zöl ie daor van vind'n?" "De deerntjes war'n daor direct veur, starker nog ze vond'n dat wi'j daor eigenluk initiatief veur zöll'n mott'n nem'n. "Bun ie noo wal good wies" sputterde ik teg'n, dat is neet onze taak, dat mot de politiek besliss'n. En veur wi'j d'er arg in hadd'n zat'n wi'j mekare in de heure. Mooder suste, en stelde dat ze neet wist of d'er plann'n war'n in dee richting, het was bi'j wieze van sprekk'n. Maor het werd ons wal duudelijk, dai'j snel vindt dat d'er iets mot gebeur'n maor als 't te dichte bi'j de deure kump, dai'j nog wal ne paar kere achter de or'n krabt. En daor war'n wi'j 't wal aover eens. De zomer hef het hoogtepunt e had en wi'j duukt zo de herfst in. De vakanties bunt af e lopene, de scholen bunt weer begonnen en bienao iederene is weer an 't wark. Ie zeet de leu weer fanatiek sport'n, fiets'n, hardlop'n en fitniss'n. Neet umdat ze allemaol ze graag wilt beweg'n, maor veural umdat ze vindt dat ze te dikke bunt. En dat bunt meestal vrouwleu dee dat vindt. Zo ook onze deerntjes en ze heb zich wat nieuws bedacht. Het jongste deerntje wil gaon bootcampen en 't oldste deerntje veult daor ok wal

veur. Ik had d'er nog nooit van e heurd. "Bootcampen is zeker weer zo'n rage!" merkte ik schamper op. 't Jongste deerntje reageerde onmiddellijk en ze wol mien dat wal eens oetleggen. Ik had zo'n holding van kom maor op, wat probeer ie mien wies te mak'n. En daor begon ze: bootcamp is een heerlijke work-out die je uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, snelheid en doorzettingsvermogen verhoogt voor mannen en vrouwen en van jong tot oud. "Wat is dat, work-out, daor begriep ik niks van, koi'j 't ok in good Nederlands vertell'n?" vraog ik. "Nou het betekent, dat je heel intensief lichamelijke oefeningen doet" vervolgde ze. "Het zou ook iets voor jou zijn" keek ze mij uitdagend aan. Ze had natuurlijk wal in de gat'n dat ik daor niks van mos hebb'n, maor ja oetdag'n is iets wat bi'j de deerntjes past.

"Maor noo wet ik nog niks, wat dooi'j dan?!" ie maak mien nieuwsgierig en knipoogde naor heur. "Met bootcamp sport je in de buitenlucht in groepsverband dus het is altijd gezellig, maar er wordt wel hard gewerkt! Kracht en uithoudingsvermogen zijn de twee dingen die je veel terug ziet bij de work-outs. "Autobanden, TRX, kettlebells, battle rope, boomstammen, hardlopen en gebruik maken van je eigen lichaamsgewicht komen terug in speelse vormen tijdens trainingen" mengde 't oldste deerntje zich in het gesprek. "Wat ne flauwekul. Wet ie wat ne echte workoet is? Dat is mien 'n uurtje help'n spitt'n in de groentetuin en daor hoef ie niks veur te betal'n" reageerde ik. "t heet work-out" riep 't jongste deerntje. "maor ie gaot toch neet elke wekke spitt'n en as ie dat 1x in de wekke doot, dan zölle is 'ns zeen hoe soepel en strak oene spier'n bunt, dan word ie ne echte Adonis" schertste 't oldste deerntje. "Dat hoof vader toch neet meer te word'n, 't liekt mien niks veur vader, tuss'n al dee jonge vrouwleu, dat zee ik vader neet meer doon" vond mooder. "nou? Op zich liekt mien dat nog wal ne oetdaging, maor slöp'n met zo'n autoband, dat liekt meer op slav'narbeid. As ie 't most'n doon veur ne baas, dan zöl ie de baas veur de rechtbank slep'n" antwoordde ik. Toch is het heel goed en niet zo eenzijdig als alleen maar hardlopen. Beide vullen elkaar goed aan, zei 't jongste deerntje en de kosten vallen ok eigenlijk best wel mee' "Alles duurt maor ne tied lang en morgen heb ze weer wat anders bedacht, waar ze oe de poot met könt oettrekk'n" zei ik. "Wat kan oe dat toch scheld'n" reageerde mooder luchtig "As de deerntjes daor noo schik met hebt en ze veult d'er zich lekker bi'j, dan is daor toch niks mis met?" De deerntjes zeiden niks, maor ze war'n 't dikke eens met mooder. En zo gaet 't noo altied, beste leu, de vrouwleu holdt mekare de hand bov'n de kop.

Zwemmen

Vis moet zwemmen wordt vaak gezegd, maar een mens moet soms ook zwemmen.

De meesten van ons hebben lang geleden zwemles gehad en keurig netjes een diploma behaald. Uit mijn eigen jeugd herinner ik mij, dat het hoofd van de Lagere School zwemles gaf in het Schipbeekbad vanaf half mei tot de zomervakantie, ook met minder goed weer en alles in de open lucht. Het natuurlijke water van dit bad was vaak veel te koud.

Het water kwam nl. rechtstreeks uit de Schipbeek via een pijp in het grote badbassin, dat naast de beek was gegraven. Het was ook heel gewoon, dat er vissen in dit bad zwommen en er lagen zoetwatermosselen op de bodem van het bad. Voor ons waren de mosselen duikobjecten en het aftasten van de bodem van het diepe gedeelte van het bad was een echte oefening onder water zwemmen. Het zicht onder water was vrijwel nihil en soms werden er ook wel ringen of andere waardevolle voorwerpen opgedoken. Dit bad was een particuliere onderneming van een aannemer, die in de crisistijd door zijn personeel het bad liet uitgraven en bouwen en het moest in ieder geval quitte draaien.

Zo bestonden er ook drijvende houten baden in de IJssel bijv. in Gorssel, Olst en Wijhe. Het was een soort rechthoekig houten hekwerk, dat dreef in de stroom en waarbinnen je dan veilig zwemmen kon.

Na de periode van schoolzwemmen gingen we bij warm weer vaak zwemmen in open water, zoals de Schipbeek, de IJssel of het Twente-Rijnkanaal. Aan de IJssel waren de zandstrandjes tussen de kribben geliefde plekken om op zomerse middagen door te brengen.

Bijzonder was ook het zwemmen in het Veluwemeer bij Nunspeet, waar je eerst een kilometer of meer door heel ondiep water moest waden, voor je in een dieper gedeelte kwam, dat geschikt was om te zwemmen. Het kanaal Apeldoorn-Dieren werd ook wel eens geprobeerd, maar het was daar niet al te fris. IJzige ervaringen deden we op in het buitenland in bergmeren, waar het water niet warmer was dan plm. 10 graden.

Veel aangenamer was het zwemmen daarentegen in het Lago di Como of bij Limone in het Gardameer. Veel Nederlanders houden van zwemmen, dat is ook te merken aan het grote aantal landgenoten, dat te vinden is op buitenlandse campings aan het water. De Italiaanse meren worden druk bezocht en zonder reservering vooraf krijg je hier geen plek op de camping.

Aan de Middellandse Zee is het al net zo.

Salou, Torremolinos, Chersonissos of Ibiza hebben de voorkeur van de jongeren, maar die zijn daar niet om

het diepe blauw van de Mediterrannée te bewonderen, maar meer om een ander blauw. Ook in eigen land zijn plaatsen aan het water enorm populair. Renesse en de Waddeneilanden doen het bij de jeugd heel goed, al zijn de uitwassen van het jeugdig gedrag vaak een doorn in het oog van de plaatselijke bevolking. Bierkratten stapelen of drankgelagen van al het statiegeld, dat terugkomt, zijn hier bekende verschijnselen.

Voor de grijze golf is zwemmen meer een praat sessie aan de rand van het bad. Sommigen van deze grijsgetinte medemensen zijn gestaalde krachtpatsers, die iedere dag beginnen in het buitenbad met 100 rondjes in het diepe en koude water. De bikinilijn zit er bij hun niet meer aan, maar afgetraind zijn ze wel.

Willem Schoterman

=====

Netty Wuite heeft de oplossing van het raadsel van onze brainkraker in december gewonnen
Gefeliciteerd,

Raadsel van september



Petra zal even oud als John zijn wanneer Petra 2 keer zo oud als John was, wanneer Petra de helft van de leeftijd had van hun huidige leeftijd. John was even oud als Petra op het moment dat John de helft van de leeftijd had 10 jaar vanaf nu... Hoe oud zijn Petra en John ?

Op pad met

Rob van Oeveren (56 jr.)

Nog voor de afgesproken tijd gaat de deurbel. Rob kijkt en vraagt, ben je er klaar voor? Ik stap in zijn auto en vrij snel zijn wij op de plek van bestemming, de haven aan het Twentekanaal in Goor.



Rob is er helemaal op voorbereid: twee campingstoelen, een picknicktafel, een tas met lekkernijen en een grote kan koffie. Daar zitten we dan en bij de eerste kop koffie zijn we al volop in gesprek.



Rob waarom zitten we hier aan het water? Ik heb iets met water, zowel op het water, in het water als onder water. Op het water geeft mij een gevoel van vrijheid, rust, je bent één met de omgeving, de natuur. Ik ben een liefhebber van zeilen, ik heb tot voor kort een zeilboot gehad, die lag in Blokzijl. In het water, ik mag graag zwemmen en speelde vroeger waterpolo. Onder water, duiken is een fantastische beleving. Wat je onder water ziet is niet te beschrijven, wij zijn bijvoorbeeld in Curaçao wezen duiken, er gaat een wereld voor je open, zo mooi! Deze plek hier aan het kanaal bij Eternit heeft voor mij een bijzondere herinnering. Als kind ging ik hier vaak spelen aan het kanaal, er stonden allerlei kranen op de kade voor het laden en lossen. Maar straks kom

ik daar nog op terug. **Rob, zo lang kennen wij jou nog niet bij de Kariboes, vertel eens wat meer over je roots!** Toch ben ik al vijf jaar bij de Kariboes, zegt Rob. Lopen heeft mij enorm geholpen om mijn intense verdriet te verwerken van het verlies van Jeanette, mijn vrouw. Zij is in 2010 bij een vliegtuigongeluk bij Tripoli in Libië om het leven gekomen. Wat heeft dat mijn leven veranderd.

Mijn roots liggen in Zuid-Afrika. Mijn ouders zijn geëmigreerd vanuit Nederland naar Zuid Afrika, daar ben ik geboren. Mijn vader en mijn opa zijn daar een bedrijf begonnen in de productie van tegels. Na enige tijd wilden onze ouders terug omdat zij voor de kinderen Nederlands onderwijs wilden. Mijn vader is geboren in Zandvoort en werd timmerman. Mijn moeder is geboren in Amsterdam en is altijd huisvrouw geweest. Toen wij terug kwamen uit Zuid Afrika zocht mijn vader werk en dat vond hij uiteindelijk bij Eternit. Zo zijn wij in Goor terecht gekomen en hebben in het begin in een hoekhuis op de hoek Beukenstraat/Gondellaan gewoond. Pas later zijn wij verhuisd naar De Whee, dat was toen echt een nieuwe wijk. Echt Goors voel ik mij niet, want in die tijd was het puur import dat op De Whee woonde. De mensen werkten overal vooral in Hengelo en Enschede. Maar met Goor is overigens niks mis mee hoor. Over mijn opvoeding thuis, mijn vader was hard, streng maar ook rechtvaardig. Hij stimuleerde ons vooral te leren, veel aan sport te doen en het nemen van initiatieven. Ik heb hier een fijne en onbezorgde jeugd gehad. Wij zijn thuis opgegroeid met vier jongens, waarvan ik de oudste ben. Een broer woont in Borne, en de andere twee in Goor.



Je hebt in Goor op school gezeten?

Ja, eerst op 't Gijmink later naar de openbare lagere school Het Laar. Daarna naar de mavo aan de Rozenstraat in Goor. Dat was niet zo'n succes omdat ik niet goed was in talen. Tijdens het tweede leerjaar ben ik overgestapt naar de LTS, het huidige Waardenborgh aan de Gruttostraat in Goor. Ik heb installatietechniek gedaan. Na de LTS volgde de mts De Hofstede in Hengelo waar ik de opleiding elektronica heb gedaan. Aansluitend koos ik voor de hts, de

opleiding Fysische Techniek. Dat bleek uiteindelijk te hoog gegrepen en heb ik alsnog het praktijkjaar van de mts gedaan. Dan had ik tenminste een mbo-diploma. Dat praktijkjaar was een prachtig jaar, want ik heb een half jaar stage in Zwitserland gelopen, een geweldige ervaring. Tijdens die stage moest ik schakelende voedingen voor telefoon centrales repareren.



Ben je toen gaan werken en waar kwam je terecht?

Dat wilde ik wel, het was begin jaren tachtig en het was moeilijk om aan de bak te komen. Ik had van vrienden op de hts goede verhalen gehoord over Zuid Afrika en wilde daar naar toe. Ik heb gesolliciteerd bij een bedrijf in Pretoria, dat was een soort TNO, het bedrijf heette CSIR (Council for Scientific and Industrial Research). Voor het sollicitatiegesprek moest ik naar Londen, op een dag vloog ik heen en weer, toen een hele belevenis. Enfin, ik ben aangenomen en verhuisd naar Pretoria in Zuid Afrika als elektronicus voor het aansturen en verzamelen van gegevens met een PC. Dat bedrijf had zeer goede faciliteiten en voorzieningen zoals maaltijden, sport en scholingsmogelijkheden. Ik woonde in een soort residentie met meerdere verdiepingen en daar ontmoette ik Jeanette, die toen 17 jaar oud was. Eerst schoorvoetend, toen heimelijk samenwonend, later uitbundiger. Haar ouders mochten en wilden niet weten dat wij stiekem samenwoonden. In Zuid Afrika was samenwonen uit den boze. Wij zijn in 1986 getrouwd, Jeanette was toen 21 jaar. Eigenlijk wel vroeg. Twee jaar later heeft Jeanette in haar eentje een wereldreis gemaakt en is ook in Europa en Nederland geweest. Die reis was voor haar van grote betekenis want na die reis was ze er helemaal zeker van dat ik de enige en ware Jacob voor haar was. We zijn in 1990 hertrouwd, omdat we onvoorwaardelijk voor elkaar hadden gekozen. Inmiddels was Jeanette afgestudeerd als hbo levensmiddelentechnologe en werkte voor bij CSIR als laborante bok Water Research Institute. Ik had in die tijd twee paspoorten, een Nederlandse en een Zuid Afrikaans paspoort en ik kreeg toen ik eind twintig was, een oproep voor militaire dienst van Zuid Afrika. Dat zag ik niet zitten, wij besloten te verhuizen naar Nederland. Maar,

waar ga je dan wonen en waar moet je werk zien te vinden? Wij gingen naar Goor waar mijn familie woonde. Ik kreeg via een uitzendbureau werk bij de Nedap in Groenlo. Nu werk ik al weer 24 jaar bij dat pracht bedrijf. Ik ben begonnen als medewerker bij de ontwikkeling van een ski-project, daarna naar de afdeling voor het ontwikkelen van prototypes, vervolgens maakte ik de overstap naar de afdeling Specials hier schreef ik software voor auto schuifdaken en cabrio's, deze afdeling is 6 jaar geleden opgeheven omdat er gestreefd werd eigen producten te vermarkten. En ik werk nu op de afdeling Security Management als tester van software producten. Ik heb nooit een leidinggevende positie geambieerd en heb het nog steeds naar de zin bij de Nedap.

Toen wij in Goor kwamen wonen in 1991 heeft Jeanette twee jaar bij de Gemeente Goor afdeling Milieu gewerkt. Ze zocht iets meer dynamiek en werd ICT-er bij de reisorganisatie Arke Tui. Vervolgens bij het MST in Enschede. In 1998 is ze haar eigen reisbureau gestart met reizen naar Zuid-Afrika. Jeanette was een spontane, vrolijke, opgewekte en ondernemende persoonlijkheid. Zo kwam ze elk jaar een aantal keren in Zuid-Afrika, tot de fatale vlucht in



2010. (Rob wendt zijn hoofd af, het wordt hem te veel). Ze zocht uitdagingen en vond die ook, ze was gemakkelijk in het leggen van contacten. (dan wordt het stil, in zijn ogen glinsteren tranen).

Hebben jullie kinderen? Nee, wij zijn bewust kinderloos gebleven. Ik ben zelf nog een groot kind en Rob kijkt mij indringend aan. Ik (wij) kunnen die verantwoordelijkheid niet aan. Nu met Rita nemen we met de camper haar nichtje en neefje wel eens mee. Dat is voor even wel even leuk. Kom je toch nog in pretpark



Rob, wij zitten hier aan het water en je wilde daarover nog meer vertellen? Toen wij vroeger op de hoek van de Beukenstraat/Gondellaan woonden, ging ik vaak met mijn fietsje hier naar toe. De haven en de drukte met die kranen, het water dat al die schepen hier naar toe bracht, maakte grote indruk op mij. Water heeft iets magisch, het trekt mij altijd. Mijn ouders hadden een plaats op Camping De Oude IJssel aan het water bij

Doesburg. Ik heb daar als kind leren zeilen in een Schakel op een dode arm van de IJssel.

Als ik mij wil ontspannen, het ultieme gevoel van vrijheid en rust wil beleven dan is wel het zeilen. Je bent één met de natuurelementen van zon, wind, water en stromingen. Wij voeren met de zeilboot met kajuit op de wadden, gingen voor anker en lieten ons droogvallen, tot aan de horizon niets te zien alleen zon, zee, zand en de schittering van de zon in het water en een verdwaalde zeehond. Het was wel heel gedoe om met de boot op stap te gaan. Het kostte ca. een uur en driekwartier rijden voor we in Blokzijl waren, dan de boot klaar maken, je bent al een halve dag kwijt.

Na de dood van Jeanette is dat anders geworden. Jeanette is gecremeerd en ik ben met de urn terug naar Zuid Afrika gevlogen en heb met de vader van Jeanette de as uitgestrooid aan de kust (Harolds Bay) in Zuid Afrika. Toen ik nadien Rita leerde kennen hebben we iets gezocht waar we beiden dat vrijheidsgevoel aan konden beleven en dat is de camper geworden. Het voordeel is als je in de camper stapt, geen tijd kwijt bent en je meteen vrij voelt, je kunt gaan en staan waar je wilt. Zeker ook een groot voordeel voor Rita, want die heeft als ondernemer weinig vrije tijd.

Hoe en wanneer heb je Rita ontmoet? Na de ramp en het verlies van Jeanette word je op jezelf teruggeworpen. Je moet verder, maar hoe? Wat ik in het begin van dit gesprek al gezegd heb heeft het hardlopen bij de Kariboes mij enorm geholpen. Je loopt je hoofd leeg, je pakt je zelf aan en het helpt, je laadt jezelf weer op, je krijgt er energie van, je wordt er echt moe van, daarna geniet je lichaam van de rust en kun je ontspannen slapen.

Dat is niet het enige. Je voelt je eenzaam en ik zocht een maatje. Ik ben altijd klant geweest bij



bij kapper Rita's Trendy Hair in Goor! Het open, spontane, vrolijke en extraverte optreden van Rita heeft mij altijd aangesproken. Na enige tijd heb ik de stoute schoenen aangetrokken en in haar kapsalon een briefje onder de deur geschoven met de uitnodiging om samen ergens een hapje te gaan eten. En gelukkig heeft ze daarop positief gereageerd, we hebben een afspraak gemaakt en van het een kwam het andere en is de vonk wederzijds overgeslagen. Rob glimlacht over het hele gezicht en is blij dat hij zijn Rita gevonden heeft. Toen was het besluit snel genomen en hebben we beide ons huis te koop gezet. Rita die een huis had in Enschede, heeft haar huis na vier dagen kunnen verkopen en ik was mijn huis aan de Zwaluwstraat in Goor na twee maanden kwijt. Niet te geloven toch, maar het is wel gelukt. Toen op zoek naar een nieuw huis. Die hebben wij gevonden in Herike-Elsen, wij wonen er nu al weer vier jaar in dat huis en het bevalt ons uitstekend. September 2011 zijn wij getrouwd. Rita gaat volgend jaar met haar kapperszaak verhuizen naar een andere plek. Het is in de voormalige winkel en werkplaats van wielerzaak Ten Duis en Escher, achter slijterij Wiljan's in het centrum van Goor. Ik ben blij dat Rita in mijn leven is gekomen en voel mij gelukkig met haar. Maar zeilen dat is niets voor Rita, daar is de camper voor in de plaats gekomen.

Wil je tot slot nog iets kwijt over de Kariboes? Ik liep al wel, maar niet zo regelmatig als nu. Ik voel mij gerespecteerd, ontmoet veel begrip en ik kan er mijzelf zijn en dat voelt super! Ik ben zijdelings betrokken bij de website van de Kariboes. De Kariboes, moet zo blijven hooguit zorgen voor nieuwe aanwas.



Zullen we ter afsluiting even bij Holtmaat een gebakken visje gaan eten? Dat lijkt ons een goed plan en een mooie afsluiting van ons gesprek. Rob, dank voor je aangrijpende verhaal.

De zon begint te steken en ik voel dat mijn armen en benen beginnen te verbranden. Wij zitten ruim tweeënhalf uur aan het water en pakken ons boeltje in.

André

UITSMIJTER

Havermoutkoekjes

Op speciaal verzoek van de deelnemers aan de clinic, hierbij nogmaals het recept voor havermoutkoekjes. Volgens Leo zijn het alleen maar negatieve calorieën, als je er 12 van eet val je er 2 kilo van af!



Ingrediënten voor ongeveer 25 havermoutkoekjes:

- 150 gr havermout
- 100 gr zelfrijzend bakmeel
- 50 gr poedersuiker
- 150 gr witte basterdsuiker
- 150 gr boter
- 1 ei
- snufje zout

Werkwijze:

Je begint met de boter te mixen totdat het zacht geworden is. Dan gaan de gezeefde poedersuiker, basterdsuiker en het ei erdoor. Weer mixen totdat de massa glad en zalfachtig is. Voeg nu het bakmeel, de havermout en het zout toe en kneed hiervan een deeg, dat je vervolgens een paar uur laat rusten. Van het deeg maak je balletjes die je op een beboterde bakplaat legt. Niet te dicht bij elkaar omdat de koekjes nogal uitlopen. De balletjes druk je iets plat. Bak ze vervolgens in ongeveer 20 minuten mooi goudbruin in een matig warme oven (bij mij gaat het goed met onder- en bovenwarmte op 160 graden).

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
contactpersoon Marijke Kerkdijk tel. 275426

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur
o.l.v. Riki 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. 08.30-09.30 uur
o.l.v. Lies Timmerhuis tel. 262120

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur
o.l.v. Wim Welberg tel. 273115

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 tel. 274072