

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

Juni 2015 Jaargang 38 nummer 2

Deel van het geheel.....

In het dagelijkse leven kom je het bovenstaande vaker tegen dan je zoal zult denken. Op de basisschool en bij de, door velen verfoeide rekentoets, de breuken. Velen hadden een broertje dood aan het rekenen met breuken. Een éénvierde minus éénnegende is ?? en dan niet uitrekenen met de zakjapanner in decimalen maar welke breuk komt hieruit. Maar gelukkig zijn er nog andere delen van het geheel. Als wij brood kopen dan kopen we twee halfjes volkoren, één in de diepvries en één voor direct gebruik, kwestie van kinderen de deur uit. Een bij velen favoriete, niet halale gehaktsoort heet half-om-half. Halfvolle melk, betekent niet dat je geflest wordt maar dat je wel wat minder calorieën krijgt. Soms heeft het niet met een meetbaar iets te maken. Goed gereedschap is het halve werk, zegt de vader van een kinderrijk gezin. Mevrouw S. had aan een half woord genoeg. Op mijn opmerking, laten we nog even in de winkel rondkijken, had zij binnen twee minuten een paar schattige sandaaltjes gevonden, ja het halfje is populair. Bij kwart is het iets minder. Als iemand jou naar de tijd vraagt, die je niet weet, kun je zeggen: het is kwart over de rand van de pispot. Maar er zijn nog vreemdere soorten gebruik van de breuken.

Een *halve gare*, een gek een dwaas. Iemand die slim was heette gaar, de Fransen spreken zelfs van *cuit et recuit* (goed doorbakken) In het noorden van NL heeft ook *halfgebakken* deze betekenis. We gaan blijkbaar uit van het geheel als normaal en delen daarvan komen op allerlei manieren te kort.

Heeft het te maken met IQ of iets dergelijks of zit er meer achter? Een *halve zool* is eigenlijk een redelijk geaccepteerd iemand, het is duidelijk dat dit persoon het één en ander ontbreekt, duidelijk en je kunt er mee leven en omgaan. Er is echter nog een ander minder bekend soort personen, de *driekwarter*. Een op het oog normaal persoon, eerste indruk: er is niks mis mee, het zou je vriend, man, vrouw of teamgenoot kunnen zijn. Totdat je hem of haar wat beter leert kennen, ineens rare streken, die je eigenlijk niet verwacht. De *driekwarter* zet je op het verkeerde been, je weet eigenlijk niet wat je in huis hebt. De *driekwarter* is vaak geen prettig persoon, onberekenbaar uitgaande van het normale. Drank, drugs kunnen een dergelijk persoon tot een ongeleid projectiel maken. Joran v/d S. is daar een goed voorbeeld van.

Nee, geef mij maar de *halve gare* zo je wilt *halve zool*. Een vriend en ik ontdekten er eentje jaren geleden op

een Franse camping, het woordenboek liet weten dat dit persoon een *demie semelle* was. Groot was de pret dat de letterlijke variant in een supermarkt hing. Het wonderlijke en gelukkige is dat er over mensen met een verstandelijke beperking tegenwoordig niet zo wordt gesproken.

Maar ook binnen de loopwereld komen we de breuken tegen. Een kwart triatlon of een halve marathon. Voor degenen die gruwen bij de hele variant, of op weg daarnaar zijn.

Woensdagavond hebben ongeveer 15 Kariboes fanatiek getraind voor de halve. Te lopen in Enschede en/of Diepenheim. De leiding berustte bij Wim Welberg en Theo Dirkie Huistede. Zoals dat tegenwoordig gaat werd er een groepsapp opgezet voor de boodschappen en het wel en wee. Ook werden er voedingsadviezen rond geappt, van Recoverydrank tot hamburgers.

De meesten zouden de halve voor het eerst gaan lopen en voelden toch wel de nodige kriebels. Het moet mij van het hart, het was een gedreven groep met weinig afzeggingen. Vrijwel allen kwamen aan de start en haalden de finish. Voor mijzelf was Diepenheim een openbaring, mooie overzichtelijke loop die ik DV volgend jaar weer hoop te lopen. De helft van de Diepenheimers liep mee, de andere helft stond langs de looproute. Gelukkig las ik ergens dat de organisatoren de Kastelenloop niet veel groter willen laten groeien, verstandige keuze.

En voor mij en mijn betere helft rest nog een heel rondje NL op de fiets, zij met die nieuwe sandalen..

Groeten,
Ko

PS. Kirsten, Janet en Fatma, er komt gewoon weer een nieuw loopseizoen.



Nieuws vanuit de Contactcommissie

Nu de zomervakantie weer bijna voor de deur staat, willen we jullie graag nog even op de hoogte brengen van wat wetenswaardigheden van onze kant.

Fun Run: Zondag 12 april j.l. was voor de 4^e keer de Fun Run, wederom mochten we gebruik van de prachtige locatie camping Monte Bello, door jong en oud werd er hard gelopen, helaas viel de deelname dit jaar wat tegen. Maar toch was het een geslaagde ochtend die afgesloten werd met een hapje en een drankje. Dames van de Fun Run commissie, bedankt voor jullie organisatie.

Clinics: Woensdag 27 mei zijn 30 aspirant hardlopers gestart aan de kariboes Clinics. Onze ervaren Kariboes Leiders gaan de beginnende lopers begeleiden in de opbouw naar 5 kilometer, met als uiteindelijke einddoel de Huttenkloasloop op 4 oktober a.s. in Oldenzaal. Dankzij de geweldige inzet van onze leiders en alle vrijwilligers die betrokken zijn bij de Clinics kan dit mooie sportieve evenement weer plaatsvinden. Wij wensen iedereen heel veel succes tijdens de trainingen.

Fietstocht: Zondag 7 juni was de jaarlijkse fietstocht. 50 enthousiaste fietsers, zowel jong als oud hebben deelgenomen aan de jaarlijkse fietstocht, het was een mooie en geslaagde dag met veel zon en gezelligheid. Een prachtige route die ons leidde door het Twickel, langs de Regge en nog veel meer mooie landschappen in ons mooie Twente. De catering was goed verzorgd, een heerlijke lunch, en ook het hapje en drankje op het begin en eindpunt was weer goed voor elkaar.

School en Volksfeest : dit jaar zal de Kariboes vertegenwoordigd zijn in de Goorse optocht, 30 enthousiaste Kariboes gaan deelnemen als loopgroep in de Goorse optocht. Het thema is: Hardlopen zet je leven op de kop. Al wekenlang wordt er hard gewerkt om de mooie pakken op tijd klaar te krijgen, het beloofd een prachtig geheel te worden. Anoeck, Jos, Grietje en Janet: super leuk dat jullie zo spontaan de organisatie op jullie hebben genomen en zo'n positieve bijdrage voor de vereniging leveren. We wensen jullie allemaal heel veel succes tijdens de optocht, en natuurlijk gaan we voor de 1^e prijs! Nu gaan we de vakantieperiode tegemoet, maar natuurlijk eerst het School- en Volksfeest voor de feestgangers onder ons. Het borreluurtje zal ook door de kariboes goed vertegenwoordigd zijn, dus wie zin heeft aan een paar uurtjes gezelligheid in de Goorse Tente, sluit je aan bij de Kariboes borreluurtje

deelnemers. Zondag juichen we met z'n allen tijdens de optocht onze loopgroep aan naar de 1^e prijs.

Voor iedereen alvast een fijne vakantie toegewenst.

Namens de contactcommissie

Joke Huuskes

Bedankje

Via deze weg wil ik iedereen heel hartelijk danken voor alle whatsappjes, telefoontjes, kaartjes en lieve woorden na mijn vervelende uitval tijdens de halve marathon (Kastelenloop) in Diepenheim op 26 april jl. In het bijzonder de woensdagavondgroep (speciaal in het leven geroepen om naar een halve marathon toe te trainen), met wie ik de afgelopen maanden samen intensief getraind heb en naar 26 april heb toegeleefd. Zo ontzettend fijn om te merken dat iedereen zo meeleeft. Gelukkig bleek het, na een korte ziekenhuisopname van een paar uur in Almelo, allemaal mee te vallen en inmiddels heb ik, na een paar weken rust, mijn trainingen weer opgepakt.

Een bijzonder woord van dank aan de Contactcommissie: tijdens mijn halve marathon liep ik in een geleend Kariboes-clubshirt (nogmaals bedankt voor het lenen Janet!), echter werd deze door het ambulancepersoneel resoluut doorgeknipt om alle noodzakelijke hulp te kunnen verlenen. Nadat ik bij Sportinn een nieuw shirt gekocht had werd ik door Theo gebeld dat de CC mij deze kosten graag wil vergoeden vanuit de clubkas als 'pleister op de wond' voor alle ellende en schrik. Ik was er stil van.....wat een voorrecht om bij zo'n enorm fijne club te mogen lopen. Super bedankt voor dit mooie gebaar!

Kirsten Faber

Verrassend een Lintje!

Onlangs wandelde ik met Elly door de bossen van Bentlage (Rheine), een schepping van de Kruisheren. Het was in de Middeleeuwen ca. 1400 toen men hier een klooster stichtte. Bij de inrichting van het landschap werden o.a. bomen geplant en wandelwegen aangelegd. Opvallend kronkelden de paden zich over het landgoed. De diepere betekenis hiervan was dat je eigen leven zich niet in een rechte lijn ontwikkelt. En op deze manier gaf men dit door het kronkelende verloop symbolisch weer. De drie treden bij de ingang van het klooster waren gekoppeld aan geboorte, leven en de dood. En zo waren er nog veel meer symbolieken.

Zo is het ook met allerlei zaken in het dagelijkse leven. Soms zit je behoorlijk met je handen in het haar, komt er iets op je af waardoor je met de rug tegen de muur staat zonder alternatieven. Ook zijn er tijden waar je slingers voor op gaat hangen. Dit overkwam me op 24 april. Donderdagavond had Elly vernomen dat Wim de volgende dag een lintje kreeg uitgereikt en we waren daar samen bij uitgenodigd. Ontspannen fietsten we 's morgens in een groeiende feestelijke stemming naar het gemeentehuis. Een drukte van jewelste, heel veel families die met een smoesje de aanstaande gedecoreerden meesmokkelden. Ik genoot van dit tafereel. Koffie met gebak stond klaar en ik had al een aantal kompanen rondom Wim gezien. De uitreiking kon dus wat mij betreft wel beginnen. Ik had een prachtige hangplek achter in de raadzaal gevonden en keudelde over van alles en nog wat met Roel. Plotsklaps kwam Monique, de poortwachter van de burgemeester, op me afgestevend. Ze vroeg of ik met haar mee wilde komen om bij Elly te gaan zitten met een gestrengheid waar geen ontkomen aan was. Ik, nog nietsvermoedend, in de achtervolging met een wiebelend kopje koffie in de hand. Tot mijn grote verbazing eindigde de wandeling pas op de eerste rij waar Elly op de hoek zat. Monique in gezwinde pas het podium op waar het klarinet- kwintet uit Hongarije begon te spelen. Bij het gaan zitten lag er een kaartje met mijn naam op de stoel, dat was dus heel andere koek, realiseerde ik me op dat moment. Ja, dan hoef je niet zo heel hard te lopen om een paar pareltjes te voelen opkomen.

Na het muzikale begin begon de ceremonie van de uitreiking van de koninklijke onderscheidingen. Inmiddels bestaat deze traditie, ingesteld door koning Willem 1, dit jaar 200 jaar geleden, vertelde onze burgemeester Ellen Nauta. De lintjesregen begon met een viertal gedecoreerden waarna een blaasorkestje een muzikaal intermezzo verzorgde. Hierna werd ik

uitgenodigd het podium te betreden om op innemende wijze en met humor te horen, hoeveel facetten ik met betrokkenheid voor de samenleving mijn bijdrage had geleverd. En dan heeft het de koning behaagd om je te benoemen als Lid in de Orde van Oranje Nassau, waarna ik de versierselen opgespeld kreeg met daarbij een dikke bos bloemen. Ja, dan krijg je de gelegenheid uitdrukking te geven aan de verrassing die je overkomen was. Zonder steun van Elly, Kristel en Niels als thuisfront, had ik deze activiteiten niet zo kunnen ontplooiën. Ook mijn omgeving binnen de vakvereniging VHP2, zorgaanbieder Carintreggeland hebben daarbij zondermeer bijgedragen om de dienstverlening te laten slagen. Het zwemmen met Rutger om zijn handicap zo weinig mogelijk de kans te geven op zijn functioneren gaven een geweldige inspiratie om iedere week goed te beginnen.

En natuurlijk de activiteiten voor de Kariboes met hun ijzersterke missie *“bewegen mag, een half uur per dag”*. Borrelend komen dan al gauw de volgende slogans van onze doordraafsters naar boven: *“zonder vonk geen vuur”*, *“zonder drup (pfff) geen club”* of *“met een zittend brein, geen gein”*. Ik heb onze activiteiten vergeleken met die van een rentmeester, die een tijdshorizon van tientallen jaren plant om daarop zijn besluiten te baseren voor zijn landgoed, zo ook voor de Kariboes.

Die willen op hoge leeftijd nog gezond blijven bewegen. Hiermee blijf je scherper in je leven, privé en professioneel, geeft je energie, vermindert stress en nog veel meer. Het Kariboegevoel, een belangrijke kurk waarop de vereniging drijft, enigszins samengevat als knuffelfactor, met daarbij als facetten *“aandacht en waardering”*. Al dankend voor het verlenen van het lintje zag ik met toenemende verbazing mijn familie in het auditorium zitten met daarbij de delegaties van de instellingen waarvoor ik met plezier een steentje bijdraag. Zelfs ons erelid Marietje met Herman waren aanwezig. Ik was met stomheid geslagen.

Hierna werd het protocol gevolgd fotosessies en interviews, afsluitend met het leukste deel: de hartelijke en innemende felicitaties die ik nog iedere dag ontvang. De dag verliep als in een *“flow”* na de sessie op het gemeentehuis een feestelijke *“Picknick”* in onze tuin een receptie bij de Bebsel en afterparty thuis. Vermoeid maar heel voldaan naar bed en vergeet dan maar, als vers gedecoreerde, dat je kunt slapen.

Al deze activiteiten heeft Elly toch maar in grootste geheim voorbereid en kleur gegeven met naast haar een team van aanbeveling waarvoor mijn

welgemeende hartelijke dank! Daarbij natuurlijk **allen** die me op een of andere wijze gefeliciteerd en verwend hebben.

In het bijzonder natuurlijk naast het bestuur ook de groepen met een *“danceparty door het lint”*, en naar een *“movieshow”*.

Tot bezinning gekomen trek je tot de conclusie dat er een heel groot potentieel lintjesdragers hun vrijwillige bijdrage aan onze samenleving geven. In één woord geweldig en dat de gezondheid en energie voor deze vrijwilligers niet opraakt en er nog veel ondersteuning bij mag komen!

Afsluitend het gevoel dat alles wat je doet zachtjes kan gebeuren. Sneeuw hoor je niet vallen en toch is de omgeving prachtig adembenemend. Slootjes vriezen dicht. Zachtjes ontluiken de bladeren aan de bomen, vijftig verschillende tinten groen. Grassprietjes steken nieuwsgierig uit de aarde en als bloesems open gaan daveren het niet. Alles wat waar is kan zachtjes zijn, geen mens kan horen wat de uil hoort. Een impressie uit een concert verzorgd door een Barokensemble.



Zondagmorgengroep feliciteert Leo

Man belt 112 omdat een boze kat hem niet meer binnenlaat

Op pad met

Sandra Esslage (45 jr.)

Als ik op het vertrekpunt kom aanrijden herken ik het gezicht van Sandra. Nooit eerder heb ik haar gesproken. Alleen weet ik dat ze op de zaterdagmorgen en dinsdagavond loopt en ben benieuwd wie zij is en wat haar beweegt. Na het drukken van de hand, neemt ze gelijk het initiatief en zegt "we gaan die kant uit" en wijst met haar hand richting het fietspad vanaf de Bijnstraat. **Waarom nemen we deze route?** Hier spreekt de Rotterdamse inborst, nuchter en pragmatisch, wij zijn hier direct in de natuur en waar je in deze omgeving ook loopt, overal is het mooi. Daar heb ik natuurlijk niets van terug en we gaan op pad.



Sandra, vertel eens wat over jezelf, waar kom je vandaan? Ik ben als kind van 6 jaar met mijn ouders in Goor komen wonen. Ik ben geboren in Rotterdam, maar weet daar niets meer van, slechts een vage herinnering van de haven, dat is alles. Mijn vader kreeg in de zeventiger jaren een baan in Enschede als marketing manager bij een bedrijf voor ICT. De omgeving van Goor is fantastisch, Goor is betaalbaar en overal dichtbij. Toen is de keuze voor onze ouders gauw gemaakt. Mijn moeder was thuis,

zorgde voor ons en heb een onbezorgde jeugd gehad. Ik heb een broer die drie jaar jonger is en al ruim twintig jaar met zijn vrouw in Hengelo woont. Hij heeft een eigen bedrijf in detachering van it-personeel. Mijn ouders zijn inmiddels gepensioneerd en wonen op de bovenste etage van de woonflat op de Hiltjesdamweide. Overigens een machtig mooi uitzicht over Goor.



Even terug naar mijn kinderjaren. Ik heb als kind heel veel plezier gehad op de Puntdakschool, dat was een fijne school en voelde mij er thuis. Dat veranderde toen ik naar de mavo ging, wat nu de Waardenborgh is. Ineens was ik geen Goorse, praatte niet plat, was anders en werd buitengesloten. Dat pesten doet wel wat met je, het heeft mij uiteindelijk weerbaarder en sterker gemaakt. Na de mavo ben ik naar de meao in Hengelo gegaan. Toen ik mijn diploma had, stond ik voor de keuze, werken of studeren. Een vakantiebaantje bij Holec heeft mij doen besluiten te blijven. Ik was een hulpje van de secretaresse. Ik ben toen vanuit mijn werksituatie gaan studeren. Dat begon met NIMA en daarna heb ik ook nog bedrijfskunde en middle management gedaan. Voor Holec werkte ik ook veel voor ons Engelse kantoor. Na zes jaar was het tijd voor verandering. Dat had ook te maken met mijn privé situatie, maar daarop kom ik zo nog even terug. Na Holec ben ik in Zutphen terecht gekomen bij Amerikaans/ Engels bedrijf dat medische disposables verkoopt. Daar kwam mijn Engels goed van pas. Na een overname zochten ze iemand die P&O kon gaan doen en dat heb ik toen opgepakt. Daarna kreeg ik een baan als HR adviseur bij ISS, Facilitaire Dienstverlening in Hengelo. Ook weer P&O werkzaamheden. In die tijd haalde ik ook mijn Propedeuse Nederlands Recht aan de Open

Universiteit bij het Saxion in Enschede. Tegenwoordig werk ik fulltime als senior HR Adviseur voor Flynth een landelijk Accountants- en Adviesbureau met 1700 medewerkers. Twee weken geleden ben ik geslaagd voor mijn Bachelor RCCM. Een specialisatie in arbeidsrecht en arbeidsongeschiktheid.



Dat is een prachtige carrière, met veel ruimte voor eigen invulling? Dat klopt, maar dat komt je niet aanwaaien. Je moet er wel iets voor doen en er iets mee hebben, het moet je ding zijn. Passie, ambitie, volharding, geloof in jezelf en natuurlijk zit het niet altijd mee. Je hebt ook wel eens tegenslag, dat moet je kunnen incasseren. Dat vertrouwen dat je krijgt, ook om zelfstandig beslissingen te nemen, moet je verdienen en niet beschamen. Dat geldt zowel voor de werknemer als de werkgeverskant.

Sandra, even iets anders, heb je een partner en kinderen?

Mijn partner heet Ron, een echte Gorenaar. Wij kennen elkaar bijna 14 jaar. Ik heb hem met Schoolfeest ontmoet in de tent. Hij droeg een rode broek, bretels en klompen. Ik was voor de gein met mijn Engelse vriendin naar de tent gegaan. Had geen enkele verwachting. Wij zijn beide het hele Schoolfeest aan de haal geweest. Na afloop zeiden Ron en ik tegen elkaar "dit was het dan, wie weet tot ooit!" Na twee dagen kwam hij bij mij eten en is nooit meer weg gegaan. Toen had ik al een eerste relatie achter de rug. Ik was twintig jaar toen ik op kamers ging wonen in Hengelo. Mijn ouders waren liefhebbers van bowlen en konden dat ook goed. Die hebben mij aangestoken en ik kwam door het bowlen o.a. in Deventer.



Tijdens het bowlen ontmoette ik mijn eerste man. Ik ben 1993 verhuisd naar Deventer. In 2000 is Joy, onze dochter geboren. Weer een jaar later liep onze relatie op de klippen. Ik werkte toen in Zutphen. In 2001 ben ik met Joy vertrokken en in Goor aan de Pieter Langendijkstraat gaan wonen. Ik heb toen een moeilijke periode doorgemaakt. Joy kreeg de leeftijd om naar school te gaan en haar vader en ik kregen de discussie over waar dat dan zou moeten zijn. Of bij hem of bij mij in Goor? Joy werd door de kinderrechter toegewezen aan mijn ex, omdat ik een baan had van 40 uur en mijn ex had meer tijd om tussen de middag met Joy te kunnen eten. Dat was voor mijn een bittere pil. Dit heb ik succesvol aan kunnen vechten bij de rechtbank met hulp van een kennis van een vriend van advocaat Speijdel uit Enschede. Zoiets hakt erin en het kostte enige tijd om hier weer bovenop te komen. Joy woont door de week bij mij en twee van de drie weekenden is zij bij mijn ex. Die woont inmiddels ook in Goor om dicht bij zijn dochter te kunnen zijn. De verhoudingen zijn weer genormaliseerd en Ron mijn partner en mijn ex springen elkaar wel eens bij als er werk gedaan moet worden. Joy is mijn enige kind. Ron en ik hebben niet de behoefte gehad in onze relatie meer kinderen te willen. Hoewel Ron niet de DNA heeft als vader van Joy, beschouwt hij Joy wel als dochter. Joy is nu 14 jaar, zit in het 2^e leerjaar mavo/havo van de Waardenborgh en zal waarschijnlijk gaan kiezen voor de t-stroom (mavo).

Mijn man, Ron (50 jr.) heeft een eigen bedrijf in standbouw en heet Esslage Decoraties gevestigd in Enter. Hij heeft twee werknemers in dienst. Hij werkt voor gerenommeerde design en meubelinrichtings-bedrijven als bijvoorbeeld Peter Porters (Belgische Jean de Bouvrie). Vanaf september tot april werkt Ron met zijn medewerkers veel in het buitenland op meubelbeurzen in heel Europa. Hij ontwerpt en bouwt stands. Het bedrijf van Ron loopt goed, hoewel hij in de drukke tijd veel en lang van huis is.



De Rotterdamse DNA zit er wel bij jou in van niet lullen maar poetsen? Zij lacht, alsof ze van haar eigen woorden schrikt. Maar Sandra belichaamt wat ze zegt en heeft daar plezier in. En ze vervolgt haar verhaal.

Vijf jaar geleden kreeg Ron tijdens een vakantie in de



Jura een hartaanval en kwam in een ziekenhuis in Besançon terecht. Hij mocht niet terugrijden en ben ik achter het stuur gekropen. Sindsdien ben ik niet meer als chauffeur achter het stuur van de camper weg te slaan en ben ik nu bezig met het halen van het groot rijbewijs. Eind maart is het beurzen seizoen achter de rug en kunnen wij als gezin weer aan ons trekken komen. We hebben een camper en dat is onze lust en leven. Wij trekken er dan op uit, veel weekenden weg en op vakantie in mei/juni. Meestal via Duitsland Europa in. Het geeft ons een vrij gevoel, het heeft comfort en je ziet nog eens wat. Wij zijn nooit lang op een plek. Ik neem ook altijd mijn loopschoenen mee, want bewegen is voor mij een must.

Hoe ben je aan het lopen verslingerd geraakt?

Mijn buurvrouw Ria gebruikte de loopApp Evy. Zij heeft mij overgehaald mee te doen. Toen er een advertentie van een loopclinic van de Kariboes in de krant stond, hebben wij ons beide opgegeven. Dat is nu vijf jaar geleden. Daarna ben ik gegaan voor de 10

km. Nou dat vond ik een opgave? Dat is na veel moeite ook gelukt. Dan krijg je de smaak te pakken. Helaas moest Ria wegens blijvende klachten afhaken. Kijk ik loop niet hard, wel gestaag, ook al ben ik niet van de snelste, dat vind ik geen ramp, ik kom er ook wel. Toen Leo, Gerrit en Hans op de woensdagavond met de 15 km begon zag ik dat als een kans. Wat een eind dacht ik, dat is nog eens andere koek, maar ja je begint eraan, dan wil je het ook afmaken. Toen ik voor de eerste keer de 15 km had gelopen, stond Ron mijn man, mij met 70 bitterballen op te wachten. Voor elke loper 5 stuks, wat een traktatie!



Geweldig als je zo gedragen wordt. Ik loop mij helemaal leeg en krijg ik daardoor nieuwe energie. Ook al heb ik geen zin, toch moet ik mezelf aanpakken om mezelf over die drempel te trekken en als je dan gelopen hebt, dan is de voldoening groot. Het vormt je karakter, doorzetten, jezelf pijn willen doen, daar heb je in dagelijkse leven profijt van. Je wordt er sterker van, is dat niet mooi? Sinds een jaar ben ik bij de zaterdagmorgengroep hulpleidster. Een keer per maand neem ik de training op mij. Dat doe ik met veel plezier. Het is een gezellige ploeg en we hebben veel lol met elkaar. Nu help ik op de woensdagavond mee aan de clinics die onlangs gestart is. Het is dankbaar werk. De Kariboes heeft heel veel te bieden, behalve het lopen is het een club van fijne mensen, ik voel mij er thuis, het is mijn ding.

Heb je nog 'n boodschap voor de Kariboes? Ze moet even nadenken. Ja, twee dingetjes: zorg voor voldoende aanwas, het aantal deelnemers dat na de clinics blijft hangen is niet zo groot. Dat kan beter. Een tweede is, 'investeer' in kennisontwikkeling van het hardlopen en leiderschapsvaardigheden bij de leid(st)ers.



Na een uur en tien minuten zijn we terug op de plek van vertrek. Sandra, dank voor het openhartig gesprek en het kijkje in je leven,

Kariboos, proficiat met zulke kleurrijke leden.

André

Romantische Kastelenloop/ Krentenbloesemloop

Wat wij in Goor niet hebben, maar wat ze in Diepenheim wel bezitten, is een flink aantal kastelen, respectievelijk buitenplaatsen. Daarnaast bevinden zich in Diepenheim een groot aantal historische gebouwen. Dit verleent het “Stedeke” een romantische uitstraling. Het feit, dat hier veel kunstenaars met galerieën zijn, versterkt dat beeld nog en het kleinschalige agrarische landschap voegt daar de rest aan toe. Enkele bekende en ook minder bekende Diepenheimers hebben dit gegeven als vertrekpunt genomen voor het organiseren van een hardloopwedstrijd met een jaarlijks terugkerende loop door en rondom Diepenheim. Als hoofdafstand is de halve marathon genomen, wellicht zo lang om de verste uithoeken van Diepenheims grondgebied aan te kunnen doen. Deze lange afstand kan ook door een groep van 3 lopers in estafettevorm gelopen worden. Het vaste moment in het jaar, waarop dit evenement plaatsvindt wil ik niet “rokjesdag”, maar “krentenbloesemdag” noemen. De natuur laat zich dan namelijk meestal van zijn mooiste kant zien en bloeiende krentenbomen zijn nu volop aanwezig. Het eerste groene blad zit aan de bomen en de romantische gedachten hierbij zijn te zien aan nestelende en parende vogels, dartelende hazen, of bloeiende paarden- en pinksterbloemen, die de weilanden sieren. De organisatie van dit evenement heeft alles piekfijn geregeld. Zo is er in de maanden voorafgaande aan de loop om de 14 dagen op de zaterdagmiddag een “centrale” training over het parcours. O.l.v. van Gert-Jan Tuller en Liesbeth Freriksen worden dan de 3 “lussen” van deze halve marathon in een heel laag tempo gelopen. “Meelopers” kunnen ook 1 of 2 van de lussen meedoen. Dit is heel gezellig en je kunt alvast kennismaken met je medelopers en met de route. Zelf heb ik twee maal aan deze training meegedaan en daarbij zelfs lopers uit Goor leren kennen, die ik daarvoor nog niet kende. Op deze trainingsmomenten stond de natuur nog in de wintermodus, maar op de 26^e april, de dag van de uitvoering, verkeert diezelfde natuur in een juichstemming. Wij lopers voelen ons net als de koeien, die na een lange stalperiode eindelijk naar buiten mogen en wij dartelen over de straten. Meteen bij de start staat er al een lange rij deelnemers voor de meet, die wachten op het startschot. Daarbij zijn ook veel Kariboos en andere Gorenaren. Het gaat eerst richting de watermolen “Den Haller”. De natuur ligt er fris en fruitig bij, onderweg steken vlak voor ons zelfs 4 reeën de weg over. Minister Henk Kamp, woonachtig nabij “Het Nijenhuis”, laat zich niet zien. Misschien wil hij

uitslapen na het Groningse oproer, of heeft hij noch andere “hoofpijndossiers”, waaraan hij wil werken. Meedoen zou voor hem ook goed zijn, dan kan hij zijn hoofd leegmaken en aan zijn conditie werken. Bij het Oranjemuseum van de fam. Veldkamp lopen we door de zgn. “berceau”, 2 rijen haagbeuken, waarvan de toppen naar elkaar toegroeien. Het romantische idee, dat dit vroeger voor de adellijke dames bestemd was, omdat ze zich uit het zonlicht wilden houden om niet bruin te worden, want dan zouden ze teveel op de arbeidende klasse lijken, is allang achterhaald. Na de 7 km van de eerste lus, die vrijwel ongewijzigd is in vergelijking met vorig jaar, keren we terug naar de start bij de Sporthal in Diepenheim. De estafettelopers geven hier het “stokje” over aan de volgende in hun team voor de tweede lus, ditmaal 9 km en degenen, die de 21,1 km alleen doen, kunnen hun dorst lessen bij de drinkpost aldaar. De tweede lus is totaal gewijzigd. Omdat de kade van de Schipbeek door het graven van nevengeulen niet meer passeerbaar is, gaat de route nu via Het Warmelo door “Het Reggedal” met zijn nieuwe natuur richting Het Westerflief. Over het klinkerweggetje bij deze havezate gaat het langs “Het Tolhek”, waar we niet hoeven te betalen, al staat er wel 2,5 ct. op voor een voetganger. Hierna duiken we achterlangs een boerderij en enkele recreatiewoningen aan de Schipbeek het grote Douglasbos in tussen De Viersprong en Het Westerflief. Hier zuigen karresporen met “losse” grond aan onze loopschoenen en gaat het tempo omlaag. Gelukkig kunnen we op het lange rechte stuk langs de Lochemseweg vanaf ongeveer “In de Dennen” tot aan de kerk in Diepenheim weer veel goedmaken. Voor de tweede maal passeren we dan de start en na een beker met een heel erg zoet en roze goedje, het lijkt wel “schiwasser”, maken we ons op voor de laatste lus, die 5 km lang is en ons door het Diepenheimse Broek voert. Dit slotaccoord is ook compleet gewijzigd. Het stenige “struikelpad” is er uit gehaald, desondanks loeren er een paar scherprechters op de lopers. De stevige tegenwind is er één van. Een andere is het feit, dat na de 16 km de halve marathon pas echt begint. Voor mij zelf betekent dat zere benen en een lager tempo. Links en rechts gaan mij lopers voorbij. Marco Arkes loopt in een tempo, dat ik absoluut niet kan bijhouden en even later passeert Rinus Leistra mij. Op karakter en aanmoedigingen van toeschouwers ga ik de laatste kilometers in, langs het hostapark Het Gazebo (is dat de afkorting van “Ganzenbos”?) en dan via de achteringang naar Huize Diepenheim. Na de laatste bocht in de Grotestraat nog even een versnelling en dan zit het er op. Nu uitblazen en als het aan mij ligt volgend jaar weer, want het is een prachtig parcours. Willem Schoterman

Duurlooptraining woensdagavond

De vorige keer dat je in de Lange Adem hebt kunnen lezen over de duurlooptraining van de woensdagavondgroep, werd er -begin maart- bijna 15 km gelopen. Vanaf dat moment was het aftellen begonnen, want op 19 april zouden enkele lopers uit de groep deelnemen aan de halve marathon in Enschede en een week later volgde de halve marathon in Diepenheim. Maar ook het optellen begon toen eigenlijk pas: met het lopen van 15 km ben je er nog niet als je er ruim 21 wilt lopen, en juist die laatste kilometers doen het ‘m!

Maar goed, we zijn netjes met het schema van Wim en Theo verder gegaan: elke week net weer een kilometer verder met eens in de paar weken eenmalig een stapje terug in de afstand. Fijn was dat het ‘s avonds weer langer licht was en er dus ook andere, mooie routes konden worden gelopen, bijvoorbeeld over de Borkeld of in de omgeving van Diepenheim. De sfeer in de groep was goed: er werd onderweg lekker gekletst en degene die het die week iets moeilijker had, werd gewoon op sleeptouw genomen zodat we het uiteindelijk toch elke keer weer met z’n allen gingen halen. Uiteindelijk hebben we een paar keer 19 km kunnen lopen voordat het zover was dat we het ‘voor het echie’ moesten gaan doen. De laatste woensdag voor de halve marathon werd er rustiger aan gedaan en bedroeg de route zo’n 8 km.

De groepsapp draaide overuren rondom 19 april toen de halve marathon in Enschede gelopen werd: er werd elkaar vooraf veel succes en plezier gewenst, we kregen tijdens het lopen zelfs live-verslag in de vorm van foto’s van de lopers en nadien waren er de felicitaties en de ervaringen werden gedeeld. ‘s Woensdag werd dit nog eens dunnetjes overgedaan, toen de Enschede-lopers de route van 8 km konden gebruiken om weer een beetje op gang te komen terwijl dit door de Diepenheim-lopers gebruikt werd om zich –ook mentaal- voor te bereiden op de komende zondag. Want de week erop, 26 april, waren de deelnemers aan de Kastelenloop in Diepenheim aan de beurt. De app werd nu minder gebruikt, bijna iedereen van de woensdagavondgroep was immers in Diepenheim aanwezig: om de halve marathon te lopen, om in estafette mee te doen of om als toeschouwer aan te moedigen. Ook ik had me inmiddels aangemeld om de halve marathon in Diepenheim te lopen...

En het is gelukt! En met mij hebben bijna alle lopers van de woensdagavondgroep die meededen aan een (of twee!) halve marathon(s) deze met plezier en succes afgelegd! En degenen die niet aan een halve marathon meededen, hebben wel in de trainingen hun lange afstanden gemaakt! Helaas is één loopmaatje net niet over de finish in Diepenheim gekomen, zij is door uitdroging net een paar kilometer voor het einde uitgevallen. Dat was enorm schrikken, maar gelukkig was zij in goede handen, is alles goed afgelopen en loopt ze inmiddels weer.

Woensdag 29 april was de laatste training van de woensdagavondgroep. Nog enigszins wiebelig hebben we voor de laatste keer gezamenlijk zo'n 8 km gelopen en vooral nagepraat. Er was koffie met lekkers ter afsluiting. En van deze gelegenheid moest natuurlijk gebruik worden gemaakt om de leiders Wim en Theo enorm te bedanken voor hun begeleiding, motivatie en mooie routes! Ook ons onfortuinlijke loopmaatje was er even, zij kreeg een bosje bloemen om haar een hart onder de riem te steken.

Het was een unieke ervaring om te merken dat je blijkbaar in staat bent om een halve marathon te lopen, maar ook de fijne groep met wie je er naar toe gewerkt hebt en de support van iedereen om je heen is iets om nooit meer te vergeten.



Maaïke van der Maat

De Halve van Enschede

19 april 2015, de dag van de Enschede Marathon. Relax sta ik op; waar ik bij andere wedstrijden altijd wel wat last heb van stress, is dat nu niet het geval. Ik ben goed voorbereid en ik heb geen speciale tijd in gedachten. Ik stuur nog gauw even een berichtje naar een vriend, die de hele marathon gaat lopen. Om half tien vertrekken we met een paar mensen naar Enschede. Rustig kunnen we onze startnummers ophalen. Ik zie Janiek en Sabine van de woensdaggroep gelukkig nog even en we wensen elkaar succes. Dan omkleden en nog even lekker op het plein in het zonnetje zitten. Nu begint het wel iets te kriebelen.... Tegen kwart voor twaalf gaan we richting de start op de boulevard. Daar zie ik Wendy en Ilonka, ook van de woensdaggroep, die ik niet eens direct herken zonder hardloophakken. En dan is het moment daar. Het langverwachte startschot om 12.30 uur. Eerst gaan we een stuk door het centrum. Wat veel mensen, muziek en gezelligheid. Dan gaan we het centrum uit richting Roombeek. Het gaat lekker. Overal weer groepjes mensen, muziek en aanmoedigingen. Ik geniet ervan. We gaan richting Lonneker, hier en daar zie ik bekende gezichten en dan weer terug richting Enschede. Op een gegeven moment is daar het bordje van de 10 km. Binnen het uur zie ik op mijn horloge; niet verkeerd! Bij de eerstvolgende drinkpost toch maar even wat nemen, normaal doe ik dat nooit, maar bij deze afstand lijkt me dat wel verstandig. Nog een paar kilometer en dan komt de beruchte Gronausestraat eraan; helemaal naar Glanerbrug en weer terug. Hier ben ik voor gewaarschuwd, dus ik stel me er op in; dit gaat een lang stuk worden. In een flits zie ik Wim Welberg lopen aan de andere kant, die komt al weer terug.

Pfff, dit is echt een lang stuk! Ik heb geen idee hoe ik loop, wat mijn eindtijd zal worden. Misschien wel binnen de twee uur, denk ik zelfs op een gegeven moment iets te enthousiast. Want korte tijd later komt mij een groepje lopers inhalen met een tijd van 2.10 op hun ballon, dus nee Heidi, dat gaat hem echt niet worden, haha. Hèhè, eindelijk, ik ben in Glanerburg. Ook hier een en al gezelligheid, dat geeft je zo'n boost en dat is op sommige momenten wel fijn. Het keerpunt gehad en nu dat lange stuk terug en ik begin het zwaarder te krijgen. Maar hoe dichterbij Enschede kom, hoe meer ik me er van bewust wordt dat ik het waarschijnlijk gewoon ga halen.... nog even Heidi, kom op.

De Gronausestraat ligt achter mij, nu richting centrum, nog een paar kilometer! Het lawaai begin ik weer te horen, de finish is dichtbij. De laatste loodjes zijn echt zwaar, maar de aanmoedigingen van de drommen

mensen maken veel goed. Het laatste stukje..... ik hoor mijn zoon mijn naam roepen: daar staan Gert en mijn drie kids, super! Daar ga ik, over de finish! En wat er dan door je heen gaat is met geen pen te beschrijven. Ik heb het gehaald! Ik heb het gewoon gedaan, mijn eerste halve marathon gelopen! En meteen weet ik dat dit niet mijn laatste zal zijn, dit is echt gaaf! Theo, Wim en de rest van de woensdaggroep, dank je wel. Ook al was het soms zwaar, moesten we elkaar er soms doorheen slepen, het was vooral erg gezellig. En met deze afsluiting kijk ik er helemaal mooi op terug!

Heidi Borghuis



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (53)

"d'er mot ne nie'je köken kom'n " beste leu " in eens deugt d'er allemaol niks meer van." "Wat kön ie aoverdriev'n vader" reep mooder. "Wi'j loopt al jaor'n te roop'n dat het spul an 't ende is van zien leavensduur. Dan moi'j 't ok anpakk'n en neet bliev'n oetstell'n." "Onze köken is van het jaor nul, het is bi'j elkaar geraapt spul en werkt maor half" viel het oldste deerntje mooder bi'j. "bovendien kosten al die oude apparaten heel veel stroom en dat is weer slecht voor het milieu" merkte het jongste deerntje op. "Wat wui'j dan, wat mow dan, do maor net as of wie zo'n geldbeumke in de tuin heb staon" jammer-de ik. "Ie klaagt met gezonde butte, hol toch op, 't laatste hemd hef ok geen zakk'n, weurum zöl ie 't laot'n?" antwoordde mooder. Zo ging 't noch ne hele'n tied deur en de stemming in hoes werd d'er neet better op. Toen ik meende dat ik de eerste klaaggolf had af e slagene, begon het gedram opnieu'j. Ik had beslot'n neet op dat geneul te reager'n, wat mien ok ne tied lang is e lukt. Maor toen werd 't menens want ze hadd'n ne afspraak e maakt bi'j ne kökenboer. Ik mos met, maor ik gao neet met, zei ik nog. Dan gao wi'j allenig, besloot mooder. En daor ging'n mooder met de deerntjes in de auto naor de kökenboer. Wat ne röste in hoes noo de deerntjes en mooder weg bunt, zo kan ik echt tot mien zelf kom'n. Maor 't duurde lange, dat ze weg war'n en ik begon mien ongeröste te mak'n. 't Werd twaalf uur, een uur, twee uur, drie uur en endeluk um tien aover half veere komt ze oetgelaoten weer thoës. Ik had mien tussentieds al ne ei in de panne e ketst, maor dat veulde ok neet good. Met zovölle vrouwleu in hoes könt ze mien wal fatsoenlijk te et'n gev'n en dan mien laoten wachten tot tien aover half veere, dat liek narg'ns op en ik trok ne hellig gezichte. "Wat is d'er met oe an de hand?" vroeg mooder verbaasd "wat kiek ie lelijk, hei'j 't neet good? "Ik had honger en hoe late woi'j eigenluk et'n? " "Je kunt je zelf toch ook wel redden, een boterham smeren met kaas en een glas melk in schenken, hoeft toch niet moeilijk te zijn" kwam 't bi'jde handje van 't jongste deerntje achter deure hen zett'n. "Op zo'n antwoord zit ik neet te wacht'n" antwoordde ik shagerijnig. Maor mooder had 't begrepen en was al raps met ne oetsmieter an 't bakk'n. "Zo hier heb ie oen'n oetsmieter en könn'n wi'j noo weer normaol doon?"vroog ze oetdagend. "Twee oetsmieters is ok weer neet neudig, ik had d'er al ene veur mien zelf e maakt" zei ik mieterig. "'t is ok nooit good of 't deugt neet" antwoordde mooder vol zelfmedelieden. Ik had geen zinne te praot'n en dacht, laot zee maor kom'n. Inens was de oetgelaoten stemming umme slagene in

'n soort grafstemming. Dat duurde een tiedje toen moeder de stilte deurbrak en vertelde dat ze in drie verschillende kökenzak'n war'n e west. Den laatst'n leek heur wal wat en de deerntjes war'n 't daar helmaal mee eens. Volgende wakke kump den kearl bi'j ons kiek'n en de maoten opnem'n. "De maot'n opnem'n van wat?" reep ik vol ongeleuf. "jao, ie könt zomaor geen nieu'je köken plaatsen ai'j neet wet wat de maot'n bunt en"wat d'er allemaal mögelyk is. "Dan maken ze een praatplaatje, een soort schets van hoe het moet worden en of dat ook past bij onze wensen" vulde 't jongste deerntje aan. "Wi'j hebt moeder ondersteund met heel praktische vraogen aover waar de inductieplate en de afzuugkappe mot kom'n, waar de gootsteen, de koelkast, waar de vaatwasser, waar de magnetron, enz. Allemaal dinge wai'j oe veuraf mot afvraogen, veur ai'j begint te break'n !" zei 't oldste deerntje. "te break'n??"vroog ik "ie gaot toch neet 't hele hoes verbouw'n? "

"Maor ai'j 't anpakt , moi'j 't ok good doon anders koi'j 't net zo good laoten" reageerde moeder. "Laot 't dan eens zeen hoo 't mot word'n" vraog ik. "dat kan nog niet, eerst moet die man komen opmeten en een tekening maken." zei 't jongste deerntje. Good, den kökenboer kwam, had van alle grei bi'j zich, monsters, matereial'n en begon te meten. Of ik de meetband wol vasthold'n, dan kon hee 't makkeluker meten en notere'n. Ze war'n drok in gesprek en vrogen of ik d'er ok bi'j wol kom'n . "Ik wil graag vloerverwarming, andere wandtegels en verlichting" zei moeder tegen de kökenboer. En zo ging 't maor deur. Um een lang verhaal kort te mak'n, nao ne wakke kwam de tekening en de offerte. Ik bun mien dood e schrokene, beste leu, ie könt d'er bienao ne nie'j hoes veur bouw'n. 't Mocht wat kost'n , vond moeder en dat deed 't ok. Behalve dat, 't zöl ne kleine veer wakke dur'n. Dan mos ik wal met help'n slop'n en de pröttel afvoer'n. Schilderwark mocht ok zelf doon, maor dat vertrouwd'n moeder en deerntjes mien neet too. Geen veer wakke , maor bienao veer maand duurde de operatie en neet allene de köken werd an e pakt, de bi'jköken, de wc, alles kreeg ne grondige beurte. Van 't ene kwam 't andere, 't ene woll'n wi'j, 't andere most'n wi'j en 't leep helemaal oet de hand. Al dat spradd'n van mien hef niks oet e haald en ik heb achteraf spiet, beste leu, dat ik neet vanaf 't begin positief heb met e dacht, want dan had ik 't misschien meer naor mien hand könn'n zett'n. De deerntjes hebt mien laot'n ervaren hoo ik leergeld mos betalen. Pijnlyk, neet?

Gait

De Optocht Kariboes in process.....

Tijdens de jaarvergadering werd het plan gelanceerd om mee te doen met de optocht tijdens het schoolfeest. Het bleef niet bij een loze kreet, het plan wordt uitgevoerd. Onder de bezielende leiding van Aniek, Jos, Janet en Grietje gaan de Kariboes als loopgroep de straat op. En nog wel op z'n kop. In het buurthuis de Kievit wordt genaaid, geplakt, geschilderd, geknipt, gekletst, gelachen, gepast, enzovoort.

Vele uren zijn vele Kariboes druk achter naaimachines of met andere bezigheden.

Tijdens twee oefensessies worden de danspasjes ingestudeerd om de beweeglijkheid van de Kariboes te tonen. Het wit en blauw zal sprankelend door de straten gaan en de voetjes gaan vrolijk van de vloer.

Natuurlijk wordt er van de overige leden de nodige support langs de route verwacht. Laat jullie zien en verrassen!!!!!!



Donderdagmorg'n revue.

Wat krieg ie aj neet meer op maandagavond loopt, dan zeuk ie het redelijk alternatief. En dat he'k 'eveund'n op de donderdagmorg'n. 't Groepje van Lies, groepje van oale jongn's krentebrood. De gemiddelde leeftied is toch wa iets hoger as op maandagavond, woardeur ik van een van de oaldst'n noe een van de jongst'n bin. Mooi veuroet 'egoan.

Meer dan 'n joar had ik neet meer bie de Kariboes 'eloop'n en dus ok neet meer op 'n barg. Deur blessureleed nen tied oet de running 'ewes en veurzichtig rondum hoes weer begunn'n. Mar doar hebt wie gin bult'n.

'n Eerst'n morg'n dat ik op donderdagmorg'n kwaam, was 't lange ofstand. Lies had 3 routes van 6, 8,5 en 9,5 kilometer. Umdat ik bie hoes nog neet meer had 'eloop'n as 6 wol ik het doar mar 'ns bie loat'n. "Ik doe 6," zegt Bianka, "ik heb nog een drukke dag."

Dan doo ik dat ok, want mien dag is ok meestal redelijk gevuld. Dus achter de kearls an dee veur de 10 gung'n. Bie 'n Pot mosse wie linksof het langs het startterrein en dan terug noar het hobbelpad. Mar aj mekaar een joar neet hebt 'ezeen dan heb ie veul te proat'n en dan mis ie 'n ofslag. Dus bie 'n Pot rechtdeur en bie de Goorseweg ontdekk'n daj op de lange route zit. Hans leep achter oons en is op 'n gegee'n moment nog mar 'ns ergens aans linksof 'egoan. Kreun'n en steun'n, bult op en bult of, mar wie bint oeteindelijk toch weer bie de Bijnsstroat terecht 'ekomm'n. 't Wark was d'r veur den dag wa of.



'n Tweed'n donderdag zol Evelien het oaverenemm'n. En ik weet nog wa daj dan oaver het algemeen wa veul meters maakt. Kort wark, nou ja. Veer van dee blokjes en dan op 't eind iets versnell'n. Noe waar'n de blokjes zo lang dat ik al blie was da'k 't end weer zag, loat stoan versnell'n. Bie 't vertrek an de Bijnsstroat hebt wie de auto's achter mekaar stoan en stoat nog efkes te proat'n. Dan mag 't jak oet en goat wie gangs. Truus gooit 'n jas in 'n auto en met de ofstandsbediening dut ze den op slot. Woarop Anja

vrog, goh Truus, heb ie nen niej'n auto? Nee, zeg Truus, den hebt wie al een paar joar. Vind ie diss'n dan mooier as oen eig'n auto? Truus kik 'ns um zich hen en hef dan deur dat ze 'n jas in 'n auto van Anja hef 'eleg en probeert diss'n op slot te doen. Ach ja, groepje op leeftied. Ok de geheur apparaat'n zee'j hier veurbie komm'n. As wie nog tied oaver hadd'n noa de blokjes, moche'n wie nog een rondje um de blokjes doon zei Evelien. Mar helaas, wie hadd'n hoast tied tekort. Dus 't leste rondje mar gewoon terug noar de Bijnsstroat. Ok Marietje was d'r disse keer bie en ok heur ha'k lange tied neet zeen. Efkes lekker bieproa'n en klaag'n oaver 't onkroed in 'n tuin. Boet'nof leu begriep mekaar op dat gebied meteen. Dat wat neet greui'n mut geet aait de 't andere veurbie. Disse eerste twee donderdaag'n bint mie good mar wa zwoar 'evall'n. 't Is efkes deurbiet'n mar dan heb ie ok weer wat, de gezelligheid bie de Kariboes.



Groet'n van Jannoa.

WIE BEWEEGT STAAT NIET STIL!!

Hier een stukje over het wel en wee van de wandelgroep op maandagavond. We hebben een gezellige groep en kletsen er onderweg heel wat af. In de zomer vertrekken we om 19 u vanaf de Jachtlust en in de winter om 19 u vanaf de Action. We maken een stevige wandeling van ongeveer anderhalf uur en houden er de pas goed in. De groep groeit nog steeds en bestaat nu gemiddeld uit ongeveer 20-25 vrouwen. Een viertal van onze dames is naar het jaarlijks wandelgebeuren in Egmond aan Zee geweest (georganiseerd door het Rode Kruis). Ze zijn er twee dagen geweest, hebben veel plezier gehad en elke dag 21 km gewandeld. Petje af!

In het voorjaar doet een groepje van ons altijd mee aan de jaarlijkse bloesemtocht. Een mooie tocht waarbij alles in de natuur begint uit te lopen en het heerlijk is om te wandelen.

Begin juni hebben we ter afsluiting van het seizoen met z'n allen het Rondje Kerspel Goor gelopen, een route van ongeveer 7.5 km waarbij we de borden met voetjes moesten volgen. Een prachtige tocht met een en al rust in de natuur. We wandelden door bos en weilanden, langs idyllische boerderijen en mooie beken. We hebben er volop van genoten. Uiteindelijk zijn we bij de Tuinderij uitgekomen en hebben daar een bakje koffie (of thee) gedronken met lekkere appel- en rabarbertaart. Om ze een hart onder de riem te steken hadden onze twee groepsleidsters gezorgd voor een mooi boeket bloemen voor de drie zieken in onze groep. Twee waren er aanwezig en konden ze in ontvangst nemen, de derde lag jammer genoeg nog in het ziekenhuis. Ook hebben we de lief en leed pot weer aangevuld. Het was een hele gezellige avond, echt voor herhaling vatbaar! En we hopen dat er zo nog heel veel zullen volgen!

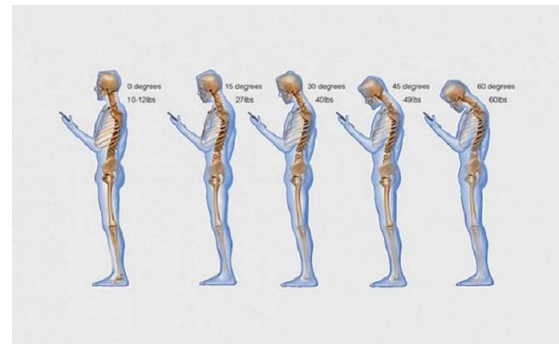
Foto Rondje Kerspel Goor



Namens de wandelgroep Trees Nibbelink en Riki van Dam

Opinie. De Techneck

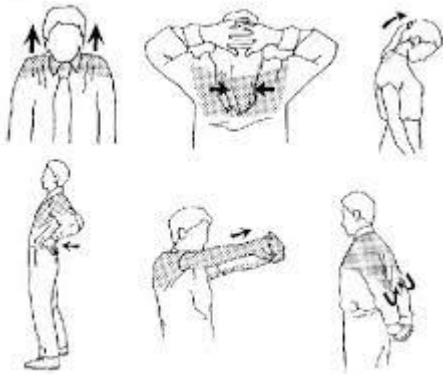
De sportschool, ik heb er niets mee! Van mijn hand geen twitterberichtje of what's appje ' *vanavond heerlijk naar de sportschool geweest*' om vervolgens weer te gaan bankhangen. Als je de sportschool binnenkomt zie je niet alleen dat er hard gewerkt wordt, je ruikt het ook. Nee, ik kies echt voor een buitensport. Rennen, frisse lucht opsnuiven en genieten van het moois dat de natuur biedt. Ik dacht dat rennen wel afdoende zou zijn om gezond en in shape te blijven. Niets is echter minder waar. Afgelopen week werd ik getriggerd door een artikel in de Volkskrant Magazine over een gezondheidsprobleem dat niet met een buitensport opgelost kan worden. Dit probleem heet een **TECHNECK**; een nek die door dat gehang boven de iPad, mobiel of laptop gaat lubberen en uitzakken.



Ik hoef mijn laptop maar open te klappen om mijn eigen proces te volgen, ik krijg het voorgespiegeld. Nou zijn rimpels en het uitzakken een normaal proces bij het ouder worden, maar dat wil je toch niet al hebben op je dertigste! Bij veel techgebruik moet je je nu dus druk maken over de Y-zone, dat is de kaak en neklijn. Helaas behoor ik sowieso tot de risicogroep. Ik ben 40+ plus, gebruik mobiel en laptop en ga niet naar de sportschool.

Zowel vrouwen als mannen kunnen behoorlijk met het probleem opgescheept zitten. Het schijnt dat mannen met baarden nog wel het een en ander kunnen verbergen, maar dat is dan ook het enige verschil. Als je geen zwabbernek wilt krijgen zul je voortaan niet meer met het gezicht naar beneden moeten hangen. Het risico is het grootst bij het buigen van het hoofd in een hoek van 45 graden. Ik moet dus met de kin in de lucht op mijn laptop werken en de telefoon boven mijn hoofd houden als ik hem gebruik. Ik heb het geprobeerd, maar dat is niet gemakkelijk. Volgens het artikel is er de nodige beauty in de handel om het ontstaan van het probleem te vertragen, bv. de *Y-shape forever* crème of een skinrölla. Voorkomen is beter dan behandelen. Dus op naar de sportschool

voor een extra training van de deltaspiers. Deze liggen als een kap om het schoudergewricht heen en kunnen bij voldoende training je nek verstevigen, en dikker maken. Iets om over na te denken..... Hieronder alvast de Kariboeshuffle voor de warming-up.



Alice

De Uitsmijter

Gezond zomerrecept

Smoothie van avocado, banaan, amandelen en dadels

- 1 eetrijpe avocado
- 1 banaan
- 100 milliliter ijskoud water
- 1 handje ontvelde amandelen
- 4 dadels (zonder pit) of 4 gedroogde pruimen (dit is voor de zoete smaak)
- sap van een halve limoen of citroen tegen verkleuring van de smoothie en voor een extra vitamine C 'boost'.

Tips

Wil je de smoothie dikker maken, voeg dan een extra banaan toe.

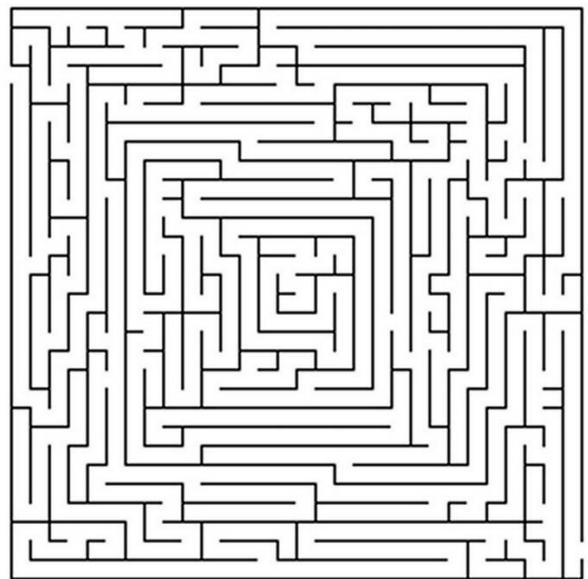
Wil je juist een wat dunnere smoothie, voeg dan wat extra water toe of een ijsblokje.



De uitgang vinden blijft een raadsel in de doolhof

In Californië bevindt 's werelds grootste doolhof die in totaal uit 24 hectare bestaat. Dat is bijna zo groot als 16 voetbalvelden samen. Je bent vast en zeker wel even bezig met het zoeken naar de uitgang, zonder plattegrond al helemaal. Toch blijven er mensen die denken het doolhof uit te kunnen komen zonder een plattegrond, maar ook zij kwamen er snel genoeg achter dat je met lef de uitgang écht niet vindt..

Probeer deze eerst eens



Oplossing raadsel uit het decembernummer

Een wandelaar liep gedurende twee dagen. Op de tweede dag liep de wandelaar 2 uur langer en met een gemiddelde snelheid van 1 km per uur sneller dan hij liep op de eerste dag. Tijdens de twee dagen liep hij een totaal van 64 km op een totaal van 18 uur lopen, wat was zijn gemiddelde snelheid op de eerste dag

Oplossing: 6 km per uur

De Redactie van de Lange Adem wenst alle kariboes Een zonnige en sportieve zomer



Heb je een vakantieverhaal of heb je deze zomer een leuke situatie meegemaakt. Deel het met ons in het septembernummer van de Lange Adem.

Mail naar alicebomers@gmail.com

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