

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

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

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

Theo Huistede tel. 271943

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Joke Huuskes tel. 271704

Ilse Nol tel. 06-20788197

Monique Dekker tel. 06-81906937

Joop Schreuder tel. 06-15895151

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

Lange Adem 2016, jaargang 39 nr. 4

Mag dat wel of niet?

Van kleins af aan wordt ons duidelijk gemaakt wat wel en niet mag. Als pasgeborene valt het nog wel mee, als je maar licht en geluidjes maakt is alles goed. Volle poepluiers, 's nachts een paar keer je mam en of pap wakker schreeuwen, het wordt je vergeven. Maar die koninklijke behandeling duurt niet eeuwig. Na zo'n anderhalf tot twee jaar wordt het tijd om niet meer je luier vol te plassen. Poepen, vooruit dat wordt nog even getolereerd, maar na drie jaar moet dat toch wel afgelopen zijn, een enkele uitglijer daargelaten. Mogen wordt moeten, je moet leren praten, kon je als baby nog schreeuwen om je voer nu moet je als kleuter dat netjes vragen. Je moet lopen, je moet altijd vrolijk zijn en je moet iedereen aardig vinden, ook die oma met die natte zoenen. Tja en dan denk je dat je er bent, helaas buiten je papmam en de rest wat eromheen loopt, gaat de grote wereld zich met jou bemoeien, te beginnen op school. Tja je moet toch samenleven met zo'n 30 medemensjes. Schreeuwen of dreinen om iets gedaan te krijgen, wat thuis weleens (vaak) lukte, is niet erg prettig. Dus luisteren als juf praat en anderen laten uitspreken, niet duwen of schelden, kortom een heleboel mag niet (meer) of moet wel. Voortdurend worden ons zaken ingeprent wat wel en niet mag, soms begrijpelijk maar al te vaak irritant. In het verkeer zijn een heleboel geboden en verboden te verdedigen, stoppen voor een rood licht, voorrang verlenen houdt het aantal slachtoffers in het verkeer beperkt. Maar velen vinden bijvoorbeeld snelheidscontroles minder logisch, in hun straat prima maar daarbuiten liever niet. Wij hebben allerlei wetten gemaakt, die dat moeten regelen en daarboven hebben we onze ongeschreven regels, opgeteld normen en waarden, zoals voor een tijdje geleden door Balkenende onder een hoop kritiek is geïntroduceerd. Mekaar de hersens inslaan, liever niet, maar een politiemens voor rotte vis uitschelden moet kunnen, je gaat er immers niet dood aan. Maar goed er zijn een heleboel zaken waarvan sommige mensen willen of eisen dat je wel of niet moet doen. Onder invloed van de media is er een soort NL.2 ontstaan, een parallel gebeuren voornamelijk aangetroffen in de Randstad, maar gans de natie moet daarvan meegenieten. Als de Kariboe dit leest is het Sinterklaasfeest weer achter de rug. In de rest van NL (en Curaçao !!!) zal Sint geholpen worden door Zwarte Pieten voor de rest is het een vraagteken, of het gekleurde, stroopwafel of witte worden. Terwijl als je het goed bekijkt, althans op mijn manier, is Piet feitelijk de baas. Sint is een bleke witte oude man, een beetje zielig figuur die steun moet zoeken bij zijn staf om te voorkomen dat hij omlazert. Enigszins seniel en volgens mij als je hem

hoort praten niet vies van een neut. Wie is er nu knecht?

Ook ons eten is aan allerlei regels gebonden. Vork en lepel zijn pas 200 jaar oud, daarvoor werd de maaltijd aangevallen met hand en mes, iedereen had daarom ook een mes op zak. Nu moeten we met onze vingers van het eten afblijven. Maar ook het geserveerde ligt onder vuur van allerlei zieners. Een groot stuk rood vlees, een halve haan, filet americain, een gebakken visje, koolhydraten, gluten, zuivel, suiker, graan noem maar op, het is als je het moet geloven allemaal gif. Je krijgt er op zijn minst uitslag, maar vrijwel zeker kanker van. Daarentegen het eten van quinoa, goj bessen en Chi zaad of een smoothie van spinazie en prairiegras doet wonderen. Je hele ik, je hele lijf komt in een hogere staat, onverwoestbaar en overschrijd je grens van honderd. Natuurlijk voorzien van een strak lijf. Even een rijtje in volgorde van extremisme, wat is wat? Pescotariër, flexitariër, glutenvrijer, vegetariër en veganist. Gelukkig is de praktijk weerbarstig, het lang onthouden van bepaalde soorten eten doet iets met onze hersenen. Als je patat lekker vindt en je het domme besluit neemt om nooit meer patat te eten, dan kun je er gif op innemen dat je vroeg of laat voor de bijl gaat. Op enig moment sta je voor Ophuis of de Roode Vos en snaai je je een slag in de rondte. Maar er zijn tegenbewegingen op komst, bijvoorbeeld allerlei kook en bak programma's zoals Heel Holland Bakt, waarbij de calorieën de beeldbuis uit spatten. In Engeland is er de Ierse kok Donal Shekar, die gewoon, gezond eten promoot, met als basis verse waar. Toch fijn om te weten nu de kersdagen er aankomen. Sorry, kerstdagen is discriminerend voor anders en niet gelovigen, Winterdagen moeten we dat noemen. Geloof het of niet sommigen gaan heel ver met wat wel en niet mag, in de US met name op universiteiten zijn ze erg extreem.

Hieronder een lijstje met fout en goed volgens vooral Randstedelijke (Amsterdamse) normen.

Fout: Sinterklaas, kerstmis, Pasen, Neger, Pinda, Negerzoen, Moorkop, blanke vla en Achterhoeker/Twentenaar. In volgorde zijn deze alternatieven goed beter gezegd correct: De transgender kadobrenghems, Het Winterfeest, Het Voorjaarsfeest, Afro-, aardnootje, schuimzoen/choco(lade)zoen, slagroomsoesje, Bleke Vla, en als laatste Boer.

Ach zullen we maar zeggen je haalt er de landelijke, (lees lokale) krant en tv mee en dat is voor sommigen kicken. Voor ons komen er weer fijne familiedagen aan. Met een borrel en een hapje gaan we naar een hopelijk gezond en gelukkig 2017, hopelijk blijven we van een aantal hierboven genoemde zaken verschoond, alhoewel vrees ik dit ijdele hoop zal zijn. Niet getreurd, allemaal fijne Kerstdagen en een voorspoedig Nieuwjaar. Ko

In memoriam Herman Rupert

Kort na elkaar werden we door Gerda en Truus op de hoogte gebracht van het plotseling overlijden van Herman. Hij was voor een heupoperatie opgenomen in het ziekenhuis van Enschede. En is na de operatie, die goed verlopen was, aan de gevolgen van een longembolie overleden. Herman had een heel groot verlangen om weer pijnloos te kunnen lopen en zo zijn tuintje goed te kunnen bewerken. Helaas is zijn wens niet uitgekomen.

Herinneringen aan hem komen naar boven, vooral op het loopgebied hebben we van hem genoten.

Zijn hele leven, achtenzeventig jaar, heeft Herman in Hengevelde gewoond. Eerst samen bij zijn ouders en later heeft hij samen met Marietje en hun kinderen Yvonne en Jan aan de Beldsweg gewoond. Als hobbyboer heeft Herman heel veel mensen blij gemaakt met zijn overvloedige oogsten. Ook van het toeren met paard en wagen in de omgeving kon hij erg veel genieten.

De sportieve loopbaan van Herman begon als 16 jarige uiterst talentvolle tweebenige voetballer bij WVV'34. Na zijn actieve loopbaan als voetballer bleef het voetbalspel hem boeien. Ook volgde hij zoon Jan en kleinkinderen bij de mooie sport en kon er dagenlang over vertellen.

Na de voetballoopbaan kwam Herman met Marietje, destijds een talentvol loopster, mee om zijn conditie op peil houden bij de Run for Fun groep van de Kariboes. Vooral aan de Fun heeft Herman hard gewerkt. In de uitgestrekte loopgebieden kende Herman elke boerderij met buitenkraan. En de boeren kenden Herman. Als onderzoeker van het veld wist hij overal een weggetje om de route in te korten. Bij regen was het beste buiten de spatten van de plassen en niet onder laaghangende takken te lopen. Gegarandeerd dat Herman midden in de plas sprong of aan de takken trok. Als vaste deelnemer aan de 110 km lange Veluwe estafetteloop heeft hij volop genoten van de hele entourage. En zeer zeker de foerage en beverage. 's Morgens om vijf uur op en 's avonds om twaalf weer in de bedstee, het was een soort avontuurlijke ontdekkingsrace over de Veluwe.

Wij herinneren ons Herman als een degelijk, bescheiden persoonlijkheid, aimabel, loyaal en als een echte doorzetter.

Van de contactcommissie

Iedereen maakt zich alweer op voor de drukke en oooo zo gezellige decembermaand. De maand waar ons goedheiligman met tientallen zwarte of witte pieten op 5 december veel kinderen en volwassenen een verwachtingsvolle avond bezorgt. Maar ook de maand van Kerstmis en Oud en Nieuw. Van optuigen van de boom tot het bakken van oliebollen en appelflappen. Van samen zijn en even stilstaan wat 2016 ons allemaal heeft gebracht.

Voor de Kariboes was het een gedenkwaardig jaar, de viering van het 45 jarige jubileum. Maar ook het jaar waarin we hoorden, dat per 1 januari de allereerste zondagmorgen groep opgeheven wordt. Er was nog maar 1 persoon over.

Een jaar waar we in de groepen nog steeds het motto alles mag, niks moet van kracht is.

Een jaar waar we de saamhorigheid nog steeds voelen in alle groepen.

Op 8 november jl is geheel onverwachts ons lid Herman Rupert op 78-jarige leeftijd overleden, hij heeft tientallen jaren bij onze club gelopen. Wij wensen Marietje en de overige familie leden veel sterkte en kracht toe voor nu en in de toekomst.

Wandeltocht

De wandeltocht was weer een enorm succes. Er waren weer ontzettend veel mensen die deel hebben genomen aan deze leuke en altijd goed georganiseerde wandeltocht. Dit jaar deden ruim 400 wandelaars mee aan de tocht. De route ging dit jaar vanaf Monte Bello richting de Borkeld. Het weer was ook onvoorstelbaar goed, lekkere temperatuur en een lekker zonnetje vergezelden de vele wandelaars. Afstanden waren er te over: 5 km, 10, 15, 20 en 30 km.

Alle vrijwilligers die deze tocht weer tot een enorm succes hebben gemaakt, heel erg bedankt.

Leidersvergadering

Op 26 oktober was er een leidersvergadering bij cafe de Buddy's. Er was een grote opkomst.

Tijdens deze vergadering zijn alle leiders/leidsters aan het woord geweest. Zij vertelden over hun ervaringen en wat er leefde binnen de groep

Tijdens deze vergadering is er een werkgroep samengesteld van 3 personen die gaan brainstormen hoe we de kariboes verder op de kaart kunnen zetten. Ook is er besproken of er een clinic moet worden gestart.

En is het weer bewonderenswaardig hoeveel vrijwilligers zich inzetten om iedereen een fijn gevoel te geven binnen de kariboes. En dat er voor iedereen wel een tak van sport aanwezig is.

Tweede kerstdag

In deze Lange Adem vinden jullie een uitnodiging voor de viering van de 46e verjaardag van de Kariboes, die gevierd wordt met een hardloop- en wandeltocht. Ook dit keer op een mooi locatie.

Vertrek: 09:30 uur

Wanneer: 2^{de} kerstdag (26-12-2016)

Waar: parkeerterrein De Olifant Goor.

Vitaliteitsmarkt

Op 14 januari wordt er een vitaliteitsmarkt georganiseerd door diverse werkgroepen vanuit het Doesgoor. Wij zullen hierbij ook aanwezig zijn om onze leuke en sportieve Kariboes te promoten en onder de aandacht te brengen van de overige inwoners van de Hof van Twente

Wij wensen alle Kariboesleden en hun familie een sportief en gezond 2017.

De Contact Commissie.



**WEGENS
DOORSLAAND SUCCES**

**DIT JAAR WEER
EEN NIEUW JAAR**

Loesje

Fietstocht 2016

Een strak blauwe lucht, een stralende zon en een heerlijke temperatuur. Wat het weer betreft belooft het een prachtige dag te worden. Zaterdag 10 september om 9.30 uur komt de fietsclub bij Toos van den Einde, die samen met Lidy Havekate de organisatie van het jaarlijkse uitje in handen heeft, bijeen. Een ieder heeft er zin in, de deelname is groot. Met 19 man vertrekken we, na even later blijkt, richting Oelerwatermolen. Onderweg voegen Johan en Wilhelmien zich bij de groep.



Bij de molen wacht ons koffie met heerlijke eigengebakken koek. We vervolgen de prachtige tocht via Boekelo, Usselo en het Rutbeek naar het Buurserveld. De heide bloeit niet meer volop, maar we genieten van het mooie Twentse landschap. Onderweg is er nog een stop voor het nuttigen van de broodnodige vitaminen, we zijn gezond bezig!

Lidy verliest een briefje met een deel van de route, dus het dreigt nog even spannend te worden of we goed op de lunchplek zullen aankomen. Maar zoals we tegenwoordig vaak zeggen: "Het komt hélemaal goed!" Bij het Buursermeer heeft Henk Veehof de lange tafels al klaargezet en even later staan ze vol met broodjes, salades (heerlijk!!!), eieren en drinken.



Iedereen eet te veel, dus het wordt de hoogste tijd om weer een stukje te fietsen om wat calorieën kwijt te raken. We zijn immers gezond bezig.

Bij de Oostendorpermolen bij Haaksbergen aangekomen denken we even dat Henk Veehof, sinds de aanschaf van een caravan helemaal in de ban van het kamperen, speciaal voor ons een tent heeft opgezet. Maar dat valt wat tegen, het is Open Monumentendag en bij de molen zijn allerlei activiteiten. We mogen wel een ijsje uitkiezen, dus zijn weer....."hélemaal blij".

Henk heeft die tent dan niet opgezet, maar is ondertussen wel al weer druk om de borrel met hapjes naar de volgende stop te brengen: de jeu de boules baan bij de basisschool in Markvelde, een plek waar de groep vaker pauzeert. Het wordt steeds gezelliger, we zijn inmiddels niet meer zò gezond bezig.



Het is maar goed dat we niet heel ver meer moeten fietsen om uiteindelijk bij de Chinees Wing Wah in Goor uit te komen. Daar schuiven Stef en Riet nog aan om tot slot samen met ons met een heerlijk buffet deze dag af te sluiten.



Het werd een prachtige dag!

Lidy en Toos, maar zeker ook Henk, bedankt voor:

- een schitterende tocht van ong. 70 kilometer
- geweldige catering (3 heerlijke recepten rijker!)
- prima organisatie

Ook de overige leden van de groep bedankt voor de vriendschap, sportiviteit en gezelligheid het afgelopen seizoen. M.n. Hanneke, Johan en Gerrie ook nog voor hun leiding.

Ik kijk terug op een fijn jaar en kijk uit naar het komende.

Welmoed

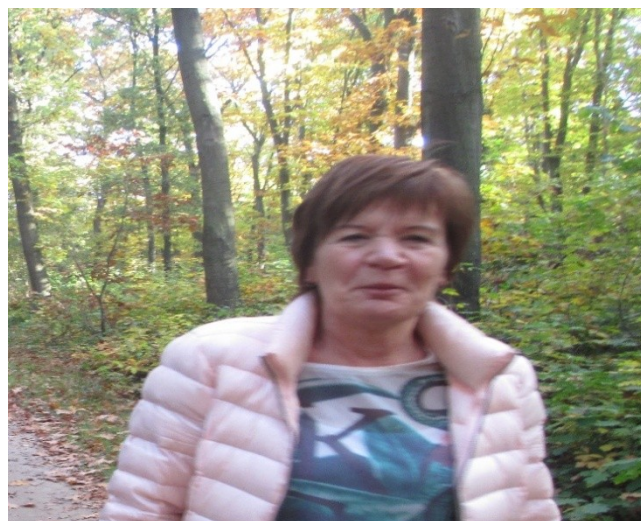


Op pad met ...

Lies Timmerhuis (63 jr)

Lies doet de voordeur open. 'Wil je nu koffie of straks?'
Laten we maar direct gaan. Het is prachtig weer, het is 31 oktober 2016, 15 graden C. en een strak blauwe hemel.

Even later parkeren we de auto bij De Bijnstraat en lopen richting Leemkuil op de Herikerberg.



Waarom gaan we hier naar toe? Als kind gingen pa en ma met de jongsten op de fiets naar de Leemkuil. Daar konden we naar hartelust spelen en ravotten. De pretoogjes van Lies verraden veel ondeugd, ze geniet nog volop als ze terug denkt aan die tijd. We lopen het hobbelpad op naar de Tip.

De jaarlijkse verkleuring van de bossen is in volle gang. Aangemoedigd door een uiterst zachte en zonnige oktobermaand laat de zwanenzang van bomen en struiken zich in alle pracht bewonderen. Geel, oker, goud, oranje, beige, bruin in de meest bonte schakeringen en ook nog twintig tinten rood.



Lies uit welk nest kom je? Ik kom uit een groot gezin met tien kinderen. Mijn meisjesnaam is Smit. We waren met twee jongens en acht meiden. Ik ben de een na de jongste, mijn zus, de oudste is al 76 jaar. Eerst vier meiden dan twee jongens en dan weer vier meiden. Albert Smit is mijn broer, die ken je wel, hij is



ook lid van de Kariboos. Twee van mijn zussen zijn overleden. Ik ben geboren in Goor aan de Dr. Schaepmanstraat. Mijn vader was metselaar bij een aannemer in Markelo, hij stond bekend als een goed vakman. In zijn vrije tijd werkte hij bij om alle monden te kunnen voeden. In de winter kregen wij een abonnement voor de ijsbaan en in de zomer voor het zwembad. Dat vind ik best knap, wij zijn nooit iets te kort gekomen. Hij was een optimistisch en positief ingesteld persoon. Opmerkelijk als je je bedenkt dat als hij 's avonds om tien uur nog de puf had een boek en/of de krant te lezen. Hij las altijd de Volkskrant, daar stond meer in, vond hij. Ook was hij penningmeester van de Hout- en Bouwbond. Mijn moeder deed het gezin en de huishouding. Ze kon heel goed koken en wist toen al met de feestdagen 'n vijfgangen diner op tafel te zetten. En dat met zo'n groot gezin. Ik ben in een warm en harmonieus gezin opgegroeid. We hebben onderling een goede band al overlopen we elkaar niet. Toen ik 24 jaar was is mijn moeder plotseling overleden aan een hartstilstand. Ze is 67 jaar geworden. Mijn vader is 81 jaar geworden. Ik heb hem, toen hij weduwnaar werd, leren koken. Hij maakte elke dag zijn eigen potje en had daar plezier in ook. Goed hè?

Ja Lies, hoe was je schooltijd? Ik moet erbij zeggen ik kom uit een katholiek gezin, dat was toen in die tijd nog streng en degelijk. Ik ging naar de RK-meisjes-School 't Heeckeren. De jongens- en meisjesschool



waren toen nog gescheiden en de juffen waren nonnen. Die hadden de wind er onder. Ik hield altijd wel van kattenkwaad uithalen en was daar vaak wel bij betrokken. Goed was ik in rekenen en taal. Later hadden de exacte vakken mijn voorkeur, ik had overigens geen hekel aan talen. Wel had ik een broertje dood aan de zaakvakken, daar moest je voor leren. Na de lagere school ging ik naar de ULO, ik mocht niet in Goor die was niet katholiek. Omdat mijn vader in het schoolbestuur zat en de nonnen de dienst uit maakten, luisterden mijn ouders daarnaar en moest ik op de fiets met een groepje kinderen naar Hengelo. Dat was best leuk want onderweg konden we een beetje donderjagen en ijsjes kopen in Delden. In de winter (half nov t/m maart) gingen we met de bus. Dat was ook een feest, voor de buschauffeur waren we best wel eens lastig. Ik heb ULO-B gedaan, met exacte vakken. Dat vond ik prachtig. Ik was 16 jaar toen ik slaagde.

Dat was vlot, ben je toen direct aan het werk gegaan?

Ik kwam na school direct bij SERVO in Delden terecht, die had een eigen laboratorium. Daar kon ik een soort bedrijfsopleiding volgen tot laborante. Werken en leren, dat was een uitkomst omdat je dan verdient en een goed opgeleid wordt. Die opleiding was schriftelijk en praktisch kon je het vak leren op het laboratorium. Ik heb het goed gehad bij SERVO, er was een goede sfeer, je hoefde niet al te hard te werken. Op vrijdagmiddag moest ik met een collega het afvalwater bemonsteren, dan gingen we in het zonnetje zitten en deden wij er lekker lang over om terug te gaan naar het lab. Bij de uitgang van het lab heb je 'n douche voor calamiteiten. Wij wilden 'n collega te grazen nemen, het bleek de afdelingschef te zijn. Die kon er overigens de humor wel van inzien

Ik heb er totaal negen jaar gewerkt en veel plezier en lol gehad. Met de collega's van toen komen we nu nog regelmatig bij elkaar en de verhalen worden steeds mooier.



Dat is mooi, wat deed je naast je werk nog meer?

Ik was sportief aangelegd, deed aan gym en was lid van Excelsior. Maar ik hield ook van zwemmen, schaatsen en voetbal. Ten aanzien van voetbal betekende dat ik samen met mijn vader en broers naar voetbal op TV keken. Ik was de enige in die tijd bij ons die voor Ajax was, het was ook leuk te jennen.

Ik mocht ook graag mijn eigen kleding maken, bedacht veel en naaide zelf. Hier heb ik veel profijt van gehad en plezier aan beleefd.

In het weekend ging ik meestal uit oa. in Hengevelde waar destijds Jan Eissink al heel goede bandjes naar toe haalde. Dat dansen was 's zondags beurtelings bij Veehof en Assink. Daar heb ik Ben ontmoet. Hij heeft mij ten dans gevraagd. We hadden voor de volgende zondag afgesproken, maar meneer was er niet. Hij had de bus gemist maar kwam later op de avond alsnog. Geleidelijk aan werd het dik werk, wij zijn getrouwd in 1974. Ik heb bij SERVO gewerkt totdat ik zwanger werd van Wendy. Toen was 't nog gebruikelijk bij zwangerschap de baan op te zeggen. Ik was 25 jaar oud toen ik moeder werd. Daarna kreeg ik een miskraam en moest daar zowel fysiek als mentaal van herstellen. Vier jaar na Wendy is Ilonka geboren. Ik was toen 29 jaar oud. Ik ben thuis gebleven, totdat de kinderen naar school gingen en heb een baantje gezocht voor een aantal halve dagen per week. Dat was bij Yvonne's kleinvakboutiek, in het centrum van Goor, naast destijds Ten Duis en Esscher. Wij verkochten knopen, ritsen, furnituren en accessoires



Het was een leuke tijd, maar plotseling was het winkeltje failliet en de bazin vertrokken. Dat werk heb ik al met al acht jaar met plezier gedaan. Daarna heb ik enkele jaren geen werk buiten de deur gehad, totdat IKEA in Hengelo ging openen. Daar heb ik gesolliciteerd en werd aangenomen voor de Meubelafdeling. Ik heb drie maanden een IKEA-huisopleiding gevolgd in Duiven. Je wordt ingevoerd in de huisstijl en gewoonten, maar volgde ook verkoop en commerciële trainingen. Ik heb er veel van geleerd. Het is een goed bedrijf, de werksfeer en arbeidsvoorwaarden waren goed. Hier heb ik tien jaar vol gemaakt. Nu doe ik vrijwilligerswerk bij het Rode Kruis in Goor. Je voelt je er snel thuis en doe veel meer dan je aanvankelijk voorgenomen hebt, maar ik vind dat geen probleem.

Lies, je hebt nu meer tijd om te genieten? Dat ook, het is een bewuste keuze. We gaan meerdere keren per jaar op vakantie. Ben heeft de zaak en werkt nog volledig, hoewel hij de vijfenzestig jaar gepasseerd is. In het voorjaar gaan we meestal een lang weekend met de kinderen en met ons beiden in mei/juni veertien dagen, na de zomer een of twee weken en ook nog vaak een paar dagen met de kinderen. Zo zijn wij met zijn allen Ilonka gaan opzoeken in Zuid Afrika, toen ze daar stage liep in Kaapstad. Geweldig mooi, ik zou er zo weer naar toe willen.

Naast prettige dingen heb je ook nare dingen meegemaakt?

Je wilt er niet graag aan denken, maar toen Gerben de vriend van Wendy waarmee ze een jaar samenwoonde, plotseling overleed, was dat een klap die hard aankwam. Hij is overleden aan een hartstilstand. Ik vind het knap hoe Wendy zich er doorheen heeft geslagen. Ook fijn dat Gerko dit zo goed heeft opgevangen. Wendy en Gerko hebben drie kinderen Kars (8 jaar), Milan (6 jaar) en Lot (4 jaar) en wonen in Diepenheim. Wendy werkt in de jeugd en kinderpsychiatrie bij Karakter in Almelo. Gerko is boomchirurg en heeft groene vingers. Ilonka woont

met Martijn in Goor op 't Heeckeren. Beiden werken ze bij de Rabobank in Oldenzaal. Ilonka is in verwachting en hoopt half januari te bevallen. Beide meiden zijn fervent hardloopsters en lopen bij de Kariboes. De kinderen en kleinkinderen betekenen voor ons alles. Ben was voorheen mede-eigenaar van het Reclameadviesbureau Santegoeds & Timmerhuis BV in Lochem. Helaas ging de zaak failliet. Dat gaat je niet in de koude kleren zitten. Gelukkig is Ben positief ingesteld en is nu alweer twaalf jaar eigenaar van KUBUS Goor. Hij is franchisenemer van Kubus Coöperatie U.A., een landelijke organisatie van administratiekantoren, accountants en fiscalisten. Ben is al veertig jaar lid van de Kariboes en was een aantal jaren voorzitter van de club.



Lies, hoe ben jij leidster geworden van de donderdagmorgengroep? Om een lang verhaal kort te maken. Jaren geleden deden Ari Hofhuis en Henk Hartgerink om de beurt de trimgroep op de donderdagmorgen. Toen Henk ermee stopte werd het overgenomen door Marjolein Poortman. Daarna is Ari ermee opgehouden en ben ik ervoor in de plaats gekomen. Later is Marjolein op de donderdag gaan werken en ben ik het alleen gaan doen. Als ik niet kan neemt Evelien Haas het over. Ik doe het nu al weer jaren en vind het een heel prettige groep om mee te trimmen. Soms bestaat de groep uit meer dan twintig deelnemers. De deelnemende mannen zijn allemaal pensionado's en dat kun je wel zien aan het lopen. De brand is er wel af, maar daarom niet minder gezellig.

Een kleine twee uur later zijn we terug bij de auto. Het was 'n mooie tocht over de geëikte looppaden van o.m. de donderdagmorgengroep.

Lies dank voor de inkijk in je leven.

André Bomers

Diepe Hel Holterbergloop

Voor mij mijn eerste officiële 10 km loop. In de zomermaanden heb ik mijn focus van 5 km al wat meer gezet naar de 10 km, samen met een paar andere Kariboesleden. Dit onder begeleiding van de altijd enthousiaste Leo.

Dit jaar was de start bij het pannenkoekenrestaurant Woodies op de Holterberg en de finish in het centrum van Nijverdal. Je moet dus door de Diepe Hel, wat een pittig stukje van het parcours is omdat dit een groot hoogteverschil heeft. Gelukkig hebben we al twee keer het parcours verkend en gelopen op een zondagmorgen zodat ik wist wat me te wachten stond.

De weersomstandigheden waren op zaterdag 29 oktober ideaal. Een heerlijk najaarszonnetje en een prachtige omgeving. Meer leden van de Kariboes, o.a. Wim, Bianca, Janet en Linda, hadden zich ingeschreven voor de 10 km. Een lang lint van 1500 deelnemers vertrok rond het middaguur richting Nijverdal.

Belangrijk was om mijn eigen tempo te lopen en me niet te laten meeslepen door de rest van de deelnemers, die toch wel wat harder gingen. Om de kilometer stonden er vlaggen zodat je precies wist hoever je gelopen had. Het was ook heel leuk dat er onderweg veel Kariboesleden stonden om ons aan te moedigen. Omdat ik dus ergens achterin liep kon ik verschillende keren een kleurig lang lint van lopers bergop voor me zien. Na 9 km kom je langs het bezoekerscentrum van SBB en mag je rechtsaf en belangrijker nog, bergaf het centrum van Nijverdal in. De laatste meters voor de finish leg je af onder luide aanmoedigen en over een mooie paarse loper. Van een collega ontving ik een medaille en een bekertje water. Nog even gezellig napratend met medelopers en andere bekenden. Voldaan dat mij het gelukt is.

Hetty Klein Snakenborg



DIEPE
HOLTERBERG

Op de fiets en nog veel meer.

Sportief, informatief, educatief, consumptief, aperitief. De donderdagmorgengroep van Lies heeft al jaren een vast uitje, een fietstocht op een donderdag in september. En aangezien ondergetekende nu ook op deze morgen loopt (althans aanwezig is), was ze ook van de partij.

Ik kan er een lang verhaal van maken maar de eerste zin omvat eigenlijk de hele dag van 's morgens negen tot 's avonds negen.

Het was dit jaar de eer aan de mannen om de tocht te organiseren, te weten Ko, Jan W. en Andre. Door de vakanties van deze pensionado's werd het uiteindelijk de laatste donderdag van september dat we om negen uur vertrokken vanaf de Action. Bewuste vertrekplaats zodat deze of gene nog gauw een regencap of andere aanbieding kon scoren. Nog even een peptalk van Andre en de pret kon beginnen.



Ko en Sietske hadden de tocht uitgezet en Jan had hem volgens eigen zeggen wel 30 keer nagefietst. Dus achter Ko en Jan aan, iets wat Marietje keer op keer wel heel letterlijk nam. Goor uit, langs het kanaal richting Delden en plotsklaps rechtsaf een paadjes in, zo mooi!!! Vlak bij huis en nog nooit geweest, met Kariboes op pad blijft voor verrassingen zorgen. Via Hengevelde richting Haaksbergen en Buurse. Tuurlijk onderweg een eerste stop voor koffie en krentenwegge.



Het mooie van deze tocht is dat je het ene moment naast Jantje fietst, het andere moment naast Pietje, en dan naast Klaasje en zo is er met iedereen wel wat te kletsen en gaat het er allemaal heel gemoedelijk aan toe.

Op een gegeven moment gaat Jan vol in de remmen op een kruising van wegen in een mooi natuurgebied om ons uitleg te geven over de speciale Twentse heidekoeien die daar lopen. (Geen koe te bekennen maar als je de weg niet meer weet heb je even een mooie onderbreking tot Ko weer bij je is). Nu was het wel een mooi en nieuw aangelegd natuurgebied en

Jantien kon ons nog vertellen dat de Twentse heidekoeien uit Denemarken geïmporteerd waren.



Ach, wat maakt het uit. We vervolgden onze weg door het Buurse zand om uit te komen in het nieuwe landgoed het Lankheet. Hier werden we verwelkomd door onze gids Remy, die ons meenam naar de blokhut waar we genoten van koffie met krentenwegge en uitleg over hoe het Lankheet is ontstaan. De naam Lankheet betekent in het Twents dus lange heide. Hoe de Twentse essen zich gevormd hebben en de geschiedenis erachter. Daarna volgde een rondleiding van ongeveer anderhalf uur met onderweg tekst en uitleg van Remy. Hij heeft zijn naam mee want er waren plekken dat je je echt alleen op de wereld waande. Het was een prachtige wandeling en de mobieltjes werden grif in de aanslag gehouden om mooie plaatjes te schieten.



Rond de klok van twee uur waren we bij de blokhut en doken we de fietstassen in om de lunch er bij te pakken. Na al die krentenwegge even een gewoon broodje want je kunt het ook niet weer meenemen naar huis. Dat er dan ook nog gegeten wordt aan het eind van de rit vergeten we maar even. De tocht wordt vervolgd onder leiding van Jan en Ko en we koersen weer door een fraaie omgeving.

Van achteruit klinkt steeds vaker de roep om een pauze want de inhoud van de tassen begint zwaar te wegen. Onze leiders laten zich niet van hun stuk brengen want ze hebben een vaste plek in de route, niet te ver van het eindpunt. Vanaf deze plek kun je

binnendoor in een kwartier op plaats van bestemming zijn, buitenom ben je er met een half uur. Het ligt er maar aan hoe lang deze voorlaatste pauze duurt. Nu had ik al wel eens gehoord over de inhoud van de tassen tijdens deze jaarlijkse fietstocht, en uit voorzorg ook zelf maar wat in de tas gestopt, maar bij de picknicktafel aangekomen overtrof het mijn stoutste verwachtingen.

Negentien verschillende soorten likeur, inclusief een advocaatje, en al die dozen kaas, worst, zakken zoutjes, nootjes en wat er nog meer is. In mum van tijd staat de tafel vol.



En dan geen plastic bekertjes maar echte glaasjes. Hieruit smaakt het veel lekkerder. Vooral de eigengemaakte vlierbessenlikeur en schleedoornlikeur vielen bijzonder in de smaak. Waarschijnlijk waren deze qua promillage ook de uitschieters wat bij sommigen een beetje hard aankwam.



Maar ach, straks een stevige maaltijd erover heen en je komt herboren thuis. En als de bodem zichtbaar wordt, wordt het tijd om de boel op te ruimen en de fiets weer te pakken voor het laatste stukje. Eensgezind wordt gekozen voor de kortste route, en deze leidt ons naar bistro de Kolenbrander in Hengevelde. Ook hier krijgen we een warm welkom en dorstig als we zijn na de aperitiefjes vinden de rivella's en cola's licht eerst gretig aftrek. Tuurlijk verandert dat even later.

Na een heerlijke maaltijd en veel lol moet er nog een etappe worden afgelegd. Inmiddels is het niet droog meer buiten maar dat mag de pret niet drukken. Eerst

Marietje thuis brengen en dan vervolgens naar Goor. En dan blijkt dat in het donker de oriëntatie een beetje zoek is waardoor die grote eensgezinde groep nu in groepjes is opgedeeld. Is hiervan de oorzaak echt de duisternis?????

Volgend jaar is de organisatie in handen van de niet actieve lopers maar wel fietsers, dus we zijn benieuwd hoe

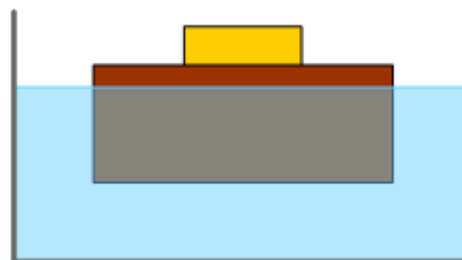
Sportief, informatief, educatief, consumptief en aperitief deze fietstocht gaat worden.

Anja Assink



Hersenkraker

In een aquarium gevuld met water drijft een blok hout. Boven op het blok hout ligt een staaf goud. We markeren het huidige waterniveau. Als de staaf goud in het water zakt en naar de bodem zinkt, zal het waterniveau dan stijgen, dalen of gelijk blijven?



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (59)

‘De deerntjes ligt weer eens dwars’ beste leu, ‘ten minste, dat vind ik, want de opvatting’n dee ze d’er op nao holt, bunt neet de miene.’ De wereld is geen snoepkraom waar ie naor willekeur oet könt pikk’n wai’j maor wilt. Nederland liekt wal luilekkerland! Ze vindt dat alles mot könn’n. ‘Wat bun ie an’t mopper’n vader, ie könt de vluchteling’n en andere leu toch neet in de kou laoten staon,’ reageert mooder. ‘D’er bunt ne hoop profiteurs en klaplopers bi’j, dee maakt misbroek van de situatie, ze mot dee leu anpakk’n en linea recta terugge stur’n.’ ‘t Jongste deerntje wordt d’er kwaod aover: ‘Wat is dat voor belachelijke redenering. Het is echt niet zo dat mensen voor de lol deze kant uit komen. Laten we blij zijn dat we iets voor ze kunnen doen. Ze hebben recht op bed, bad en brood.’ ‘Dat soort gepraot heur ik hele dag’n en herhaal de woorden bed ..., bad....., en brood ... treiterig en tergend langzaam. Ik word d’er misselijk van. Wi’j hoeft de economische vluchtelingen neet allemaol op te vang’n, dee hebt hier niks te zeuk’n. En stel dat het klopt, dan komt d’er nog miljoen’n vluchtelingen oet Noord en Midden Afrika disse kante oet. Dat is veur ons land neet op te breng’n?’ ‘Ze blijven heus niet hun hele leven hier, zodra in ’t land van herkomst de situatie weer een beetje rustig is, keren ze terug naar huis.’ ‘Dat geleuf ie, starker nog, as ze ne verblijfstatus hebt, mög ze de familie ok nog oaver laot’n kom’n, Wie warkt d’er dan feitelijk veur ’t geld dat ze kriegt? ‘Maor, pa’ mengt zich het oldste deerntje in ’t gesprek, ‘Straks hebb’n wi’j geen volk genug um al het wark te doon, ons land vergriest, wee mot ons dan verzorg’n? ‘De vluchteling’n zeker, dee könt nog geen woord Nederlands? dee mot neet an mien kom’n, dee leu begriepst ons neet.’ verweerde ik mien. ‘Pa, ie bunt verbitterd, weas ‘ns ’n beetje optimistisch’ zei mooder ‘ai’j zo deur gaot wordt ie ne echte grompot. Vindt ie dat noo neudig?’ Ik keek stuurs veur mien oet en zei niks. Mooder hölt altied de deerntjes de hand boav’n ’t hoofd. ‘Waarom zeg ie noo niks meer?’ mooder zat an mien scholder te schudd’n of de woord’n d’er vanzelf oet zöll’n roll’n. Ik keek naor de televisie, waar ’t oaver ging drong neet tot mien deur. De deerntjes war’n drok in de weer op ’t internet naor nieuwe kler’n te kiek’n. Mooder staet in de kökk’n ne appeltaarte te bakk’n, ze wil ’t bezoek morgen verrass’n met heur heerlijke appelgebak. ’t Is heur specialiteit. De gold reinett’n bunt lekker, ze hoeft d’er neet zuunig met

um te gaon, het was dit jaor ’n onmeundig appellaor. De oav’n staet op 200 gr. C., straks roekt de hele kökk’n naor vers gebakk’n appeltaarte. ’t Is iets waarop ik mien op kan verheug’n. De krante ligt oetgeleaz’n op taofel. De hond kik mien an as of hee wil zegg’n, baas kom ’ns in de bene, ik wil naor boet’n. Ik beantwoord zien vraogende ogen en loop met hem naor boet’n. Slechts één commando is neudig om hem weer aan de voet te laot’n liggen. Op ’t moment dat ik weer ga zitt’n krieg ik koffie met ’n bitterkoekje, symbolischer kan ’t neet. ’t Oldste deerntje gaf mien ’n dikke knipoog. Ze wees mien op het stukje in de krante dat de werkloosheid sinds de crises in 2008 nog neet zo laag is geweest. ‘Dat is goed nieuws vader, ’t gaet economisch de goeie kante op? Dat kump veurnamelijk deurdat de huzenmarkt weer floreert?’ ‘Ie liekt wal ’n econoom, dee hebt ’t ook vake mis. Dan mag ie hop’n dat minder leu ’t handje veur ne oetkering ophaolt’ zei ik sarcastisch. ‘’t Is neet zo dat leu met ne oetkering daor rieke van word’t’ stelt ’t oldste deerntje. ‘dat mot ok neet, anders wilt ze nooit meer an ’t wark. ’t Maakt neet oet of ie ’t hebt oaver onwerkwilligen of asielzoekers hebt’. ‘Dan moeten zeker ook al die asielzoekers het land uitgezet worden?’ provoceert ’t jongste deerntje. ‘Ik heb ze neet oet e neudigd. Laot ze bliev’n waar ze bunt. Het is toch helemaol te gek, dat as ze terugge gaot naor ’t land van herkomst, ze ne zak vol geld met kriegt. Dan weet ie zeker dat ze dat kunstje nog een paar keer flikt.’ ‘Maor pa, dee leu dee oet Syrië of Irak komt, moi’j toch help’n.’ vrög ’t oldste deerntje. ‘Ie könt neet iederene help’n, waaorumme gaot ze neet naor Saadië Arabië of andere Golfstaten. Dee landen bunt schatrieke. De sheiks spekken de oorlog in Irak en Syrië en stuurt de vluchteling’n onze kante oet, dee smeerige farizeeërs met de theedeuke op de kop.’ Zo dat lucht op, zeg ik tegen mienzelf. ‘Maor ’t lost niks op’ zeg mooder ontnuchterend. In heur hart schaamt ze zich veur miene oetsprak’n. Ze wil mien wat milder stemm’n en probeert mien lekker te mak’n met vers gebakk’n appelgebak. Nou, beste leu, ik laot mien onmiddellijk oaver hal’n en ’t oldste deerntje vrög, ‘Een beetje slagroom erbij’ ‘Jao’, zeg ik, ‘doo d’er maor ne lekkere klodder slagroom op’ ‘Zo,’ beste leu ‘laot ik mien met plezier deur de deerntjes verwenn’n ok al weet ik dat ze ’t neet echt meent.’

Gait

Karboes wandeltocht



Vorig jaar had ik gezegd, ook al komt de regen met bakken uit de lucht, mij zie je weer bij de wandeltocht. Dit jaar was het een dag om in te lijsten, prachtig nazomerweer. Het was zelfs zo mooi, dat ik de fiets heb gepakt en al fietsend en genietend naar Monte Bello ben gekomen. Het ontvangst comité, Riki en Thea, stonden bij de ingang dus de eerste klets was al een feit. Heel enthousiast vertelden de dames dat de teller voor wat betreft de deelnemers de 300 al was gepasseerd. Nou, dan kan deze er ook nog bij. Op naar de inschrijftafel waar de volgende klets meteen volgt. Zo zijn we al een half uur kwijt voordat er gewandeld gaat worden. De tien kilometer lijkt me een mooie afstand, want ja, ik moet ook nog weer op de fiets terug. De 20 is veel mooier, krijg ik te horen. Die doen we dan maar een keer op eigen gelegenheid. Een routebeschrijving mee en de pijlen volgen, het kan niet missen. In de prachtige kleuren van het bos is het aangenaam wandelen.



De route heeft in het begin weinig geheimen want hier het hardloopcircuit op donderdagmorgen speelt zich ook vaak op dit gedeelte af. Alleen kan ik nu om me heen kijken en genieten van de omgeving wat tijdens het hardlopen nooit wil lukken. Via het eiveldje langs bistro "de Loep", om op de Potdijk uit te komen. Dan het beukenlaantje in en route vervolgen. Daar kom ik een dame tegen die even het spoor bijster is, ze loopt de 15 kilometer, en samen gaan we op het juiste spoor verder. Ze vertelt dat uit Amsterdam komt en via het wandelboekje deze wandeltocht heeft opgezocht. Als doel heeft ze om eens per maand Twente of de Achterhoek te bezoeken, ze krijgt van het wandelen hier inspiratie en energie om het leven in de Randstad het hoofd te kunnen bieden. Mooi om zoiets te horen. We lopen samen tot de rotonde alwaar onze wegen scheiden. Ze liep dus de 15 maar komt met de trein waardoor ze ook nog eens heen en terug wandelt van en naar het station.



Een eindje verder is ons pauzepunt. Herberg "de Pot". Ik heb de pauze overgeslagen en ben doorgelopen. Hier kwamen we de menners van Markelo tegen, wat een mooi schouwspel opleverde. De route vervolgen richting de Esweg en plotseling linksaf, een ommetje. Wat een prachtig stukje binnendoor en genieten van het uitzicht over de es.

Vervolgens een stukje langs de Rijssenseweg om via de Worsinkweg weer een ommetje te maken door het weiland en aansluitend het bos weer in. Ieder jaar ben ik weer aangenaam verrast door de afwisseling in de tocht en hoe het verzonnen wordt. Wat een werk zit er toch in om zo al die routes uit te zetten. Nu weet ik dat de dames van de organisatie met veel plezier en passie dit alles doen, maar het verdient toch elk jaar weer een dik compliment.

Een eindje door het bos gestruind, en ja hoor, daar staat ie dan!!!! Edu de appelman.



Zoals altijd uitstekend gemutst en met de nodige opmerkingen verstrekt hij iedereen een appeltje voor de dorst en de laatste loodjes. Over belangstelling heeft hij niet te klagen want de kofferbak van zijn auto is een zoete inval. Johan komt hem gezelschap houden evenals de dames van de organisatie bij toerbeurt. En als klap op de vuurpijl zien we Hans P. uit Hengevelde hier verschijnen. Hij doet niet mee met de wandeltocht, wandelt op eigen houtje. Als vanouds vol praatjes en meningen en de opmerkingen vliegen over en weer. Gezelligheid troef daar midden in het bos. Toch tijd om weer eens een eindje verder te gaan, anders kom ik nooit bij het eindpunt.

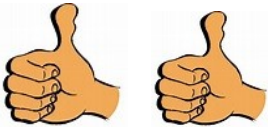
Daar zit het terras vol want het zonnetje doet nog steeds zijn best. De herfstbokjes vinden gretig aftrek evenals de erwtensoep. Manlief is ook van huis hier naar toe gefietst en vermaakt zich met diverse Kariboos prima op het terras. Na mij afgemeld te hebben en nog even de maag gevuld met thee en krentenwegge stappen we op de fiets om de weg terug te aanvaarden.

Gelukkig komen we door Delden waar we bij Anne's ijssalon nog even genieten van wellicht het laatste ijsje van dit seizoen.



Al met al was het een dag om in te lijsten. Een en al genieten van de natuur, het weer en de mensen om me heen.

Dames van de wandelcommissie, het was weer TOP!!!



Anja Assink



Donderdagmorg'n revue

Leu, ik weet inmiddels de beste remedie teeg'n blessureleed. En dat kuj oe zelf neet bedeank'n. 't is eigenluk heel eenvoudig, 'n treetje bokbier!!

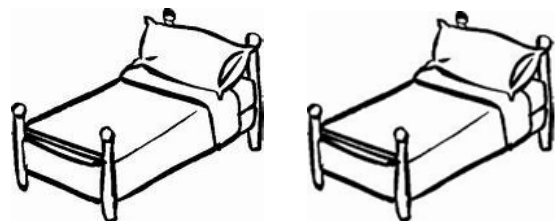


Dat zit nameluk zo, Willem was al tied'n oet de running vanwege ziene rug. Hernia!! Oaveral ewes, spuit'n 'ehaald, heanig an doon, mar 't loop'n kwam d'r mar neet van. Tut oonze leef en leed commissie op bezoek is ewes en een paar daag'n later kwam Willem weer op donderdagmorg'n.

Dus iedere vroeg'n, goh Willem, geet 't weer? Kuj 't weer probeer'n? Joa, zeg Willem, ik hebbe zeek'nbezoek 'ehad en een paar fleskes bokbier 'ekreeg'n, en noe loop ik weer as ne kiefte. Joa, ik doo nog wa 'n betje heanig an, want ik mut 't neet forceer'n. Noe is 't wa bekend dat in zun biertje 'n hoop koolhydraat'n zit waar ie energie van kriegt, mar dat 't ok nog 'ns zun heilzame werking hef.....

't Lik mie 't beste dat wie allemoal een paar fleskes op zolder zet, dat schot 'n hoop kost'n veur de leef en leed pot.

Zo bint wie dus op donderdagmorg'n weer verzekerd van iets meer manleu. Joa, wie vrouwleu hebt ok hier de oaverhand. Zo is Ko nog wa 'ns ofwezig vanwege langdurig fiets'n her en der in 't land of in boet'nland. Hans is d'r ok neet altied, of 'n betje an de late kant en dan is 't excuus dat Ria hem op 't hemd lag. Wie hebt hem an'eroad'n um 'n liesjemo te nemm'n met 'n hoop ruimte, Twijfelaar d'r oet, liesjemo d'r in.



Heel aans geet dat bie de familie Bomers noe Alice bie hoes is. Alice kwam de leste tied met de regelmoat met, tut dat Andre weer een moa lallenig kwam. Met 'n bedrukt gezicht vertel'n hee dat ze eigenluk geen van beid'n zin hadd'n mar dat Alice hem oet berre had 'eschupt. "'t Is oe hardloophmorg'n", was de bosschop. Volgens Andre kreeg hee d'r neet better op thoës. Volgens oons valt 't allemoal nog wa met. Joa en dan petje of veur Jan D. Altied precies op tied vanoet 't Vjenne. Knap wark. Ie kunt d'r de klok zowat

op liek zett'n dat 'n paar minuut'n veur half neeg'n Jan 'n auto an de kant zet. Strakke planning. En Jan W. hef nog wal 'ns de mazzel dat hee onderweg, 't is mar 'n klein eindje, wordt op'epikt deur Anja. De gelukzaligheid straalt dan van zien gezicht. Noe hebt wie al twee moal met'emaakt dat wie 's morgens merakels slecht weer hadd'n. De reeg'n kwam met bakk'n oet de loch vall'n.

En dan wordt 't glibber'n en glied'n in 't bos. 't Verroadelukke zit 'em dan in 't blad wat op de paad'n lig, ie kunt zo slecht bekiek'n woar of ie de veute neer mut zett'n. Mar met dank an Lies, geet 't toch altied good, zee weet de routes zo te maak'n dat 't altied redeluk te doon is. Wie weet ok altied met slecht weer wee of d'r dan neet komt. Bianka is d'r een van. Mut niks van reeg'n en dat soort ongein hebb'n. Mag misschien pas 's oavonds onder 'n douche, joa dat doert dan ok te lang. Zo heanig an komt 't ende van 't joar weer in zicht. Wie goat bie Jannie nog iets maak'n um 't hoes veur de kerstdaag'n te versier'n. Volgens mie onder leiding van Gerdie H. goat wie kerstbakskes maak'n. 'k Bin beniejd of dat net zun spektakel wordt as oonze fietstocht!



Zoll'n de kearls hier ok an met doon? Dat lik mie 'n hele oetdaging. As 't 'n middag is met lekker ett'n en dreenk'n dan bint ze d'r vast wa veur te vind'n. Misschien wil Jantien nog wa veur schleedoorndikeur zorg'n, komt Jan W. in ieder geval. 't Is noe iedere keer al zoer as wie zeet dat Anja eig'n gebakk'n appeltaart, cake en weet ik veul wat nog meer bie zich hef en dat geet dan met Lies met noar 't Rode Kruus. Zoll'n ze doar ok hardloop'n dat ze dat verdeent? 't Wordt eigenluk tied dat wie weer 'ns koffie met ietskes d'r bie kriegt. De leste tied is 't neet veul meer.

Mar de goeie daag'n zit d'r an te komm'n, sinterkloas, kerstdaag'n, oald en niej. Wie kriegt d'r vast wa weer genog van.

Noe hop ik dat 'k oeleu allemoal met de Kerstwandeling weer zee, ik zol zegg'n, tut dan!

De groet'n van Jannoa

7 heuvels

Zondag 20 november jongst leden was het dan zover: de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Of zoals je die dag bijna kon zeggen; de 'stormloop', want de eerste najaarsstorm van 2016 was vandaag een feit met een wind die kon oplopen tot windkracht 8. Na een korte, intensieve, maar vooral korte voorbereiding vertrokken we met vijf loopsters richting Nijmegen voor de 15 km loop. Voor mij de eerste keer dat ik deel zou nemen, maar voor een aantal was het een herhaling. We hadden zelfs onze eigen supporters mee; Ilonka en Janet! We wilden natuurlijk bijdragen aan de 'groene' loop en stonden op tijd op station Goor te wachten op de trein. Ergens vonden we het ook wel een relaxed vooruitzicht; lekker zitten in de trein, beetje kletsen, beetje teuten, rustig broodje eten. Al met al een prima laatste voorbereiding. Maar...toen de deuren van ons boemeltje zich voor ons openden werd deze illusie direct weggeblazen... Propvol, hutjemutje, er kan eigenlijk niemand meer bij in... een vriendelijke machinist verzocht iedereen iets in te schikken en ja hoor, er ontstond ietwat ruimte voor ons allen. Bij de overstap naar de Intercity hetzelfde verhaal. Al bleek snel dat tachtig procent van de trein ook gevuld was met lopers voor zevenheuvelenloop, dus het voelde al snel al een gezellig onderonsje. 35.000 lopers vragen ook wel wat vervoer natuurlijk.

In Nijmegen zelf zorgde een strakke organisatie voor een soepel verloop van omkleedruimtes, verkeersregelaars en verschillende startvakken. De allersnelsten startten eerst en hoe; winnaar bij de mannen de Oegandees Joshua Cheptegei met een tijd van 42.08, winnares bij de vrouwen de Nijmeegse Susan Krumins met een tijd van 49.30. Lang en breed na de finish van de snelsten klonk dan toch eindelijk het startschot voor onze eigen race; ik had er zin in! De eerste 8 km waren om voordat ik er erg in had; wat een sfeertje. Overal zorgden toeschouwers voor een aanmoediging, stonden ze met muziek, spandoeken, wat een feest. Daarbij was het onderweg genieten van de hoeveelheid lopers die je in een lange uitgerekte sliert ziet lopen en prachtige route!



De stormachtige wind zorgde voor wat extra uitdaging op sommige stukken. En die 7 heuvels hebben we ook ergens gelopen; maar 'eerlijk is eerlijk' het hobbelpaadje hier in Goor de Herikerberg op is meer klimmen dan de heuvels in Nijmegen...

Door de aanmoediging van Ilonka en Janet was er aan het eind zelfs nog een sprintje uit te trekken. Blij, trots, moe en meer dan voldaan troffen we elkaar allemaal weer bij de finish, voorzien van een welverdiende medaille!

Als afsluiter hebben we met elkaar geproost en nagepraat over onze ervaringen. Concluderend; Een topdag!! Op naar een volgend evenement..... Tips zijn welkom! Ilonka en Janet; bedankt voor de support; het was super gezellig dat jullie erbij waren! O ja.... De terugweg in de trein konden we zitten...

Wendy Boonk-Timmerhuis



De Lange Adem verschijnt 4 maal per jaar. Kopij voor de 1^e van de maanden maart, juni, september en december naar alicebomers@gmail.com

Bloed/ Plasma donor.

Al jaren was ik bloeddonor bij Sanquin de bloedbank. Ieder half jaar een half liter, dat moet toch kunnen. Het enigste nadeel was, dat je dan 's avonds niet mocht sporten, maar goed, het is maar twee keer per jaar.



Na een aantal jaren werd mij gevraagd of ik geen plasma donor wilde worden. Dat is, met name voor vrouwen, veel minder belastend voor het lichaam. Het vocht (plasma) wordt gesepareerd en het bloed wordt aan het lichaam teruggegeven. En het allergrootste voordeel: je mag iedere vier weken doneren. Ik heb mij laten informeren hoe alles in zijn werk ging en ben overgestapt naar de plasma donatie. Bij het volbloed doneren zit je ongeveer 10 a 15 minuten aan de apparatuur, bij plasma is dit minimaal 35 minuten. Dus het duurt aanmerkelijk langer. Ik zag dit als bijkomend voordeel, een uurtje lekker relaxen. Je komt bij Sanquin binnen en meld je aan de balie. Plasma donatie gaat op afspraak. De gegevens worden gecontroleerd en je krijgt de vragenlijst mee die ingevuld dient te worden. En als je iedere maand komt, weet je blindelings de ja's en de nee's in te vullen, dus zo klaar. Map in de desbetreffende bak en wachten op de keuring. Dit vind ik het tweede voordeel, iedere vier weken bloeddruk en HB controle. Ja hoor, weer een bloeddruk van een 20-jarige, een mooie HB score en door naar de afname. Hier begint het relaxmoment. Heerlijke stoelen, de benen languit, wat kan je nog gebeuren. De dame die mij komt "prikken", lacht vriendelijk, bedankt me nu al dat ik de tijd weer heb genomen en pakt de benodigde spullen. Het afname apparaat is een uitdaging op zicht. Slangen, knoppen, er mogen geen knikjes in de slangen, overal driedubbele controle en dan kan het beginnen.

Maak maar een vuist, strek de arm en dan kan er geprikt worden. De dame schuift vakkundig de naald in de ader, plakt deze her en der vast en vraagt bezorgd: "zit de naald goed?" Ja hoor, zit prima, voel

De dame van de catering komt langs om te vragen wat ik wil drinken en eten. Aangezien ik net de warme maaltijd genuttigd heb, hou ik het bij een kop thee. Ze brengt de thee, doet zelfs het zakje in de mok, en



komt even later terug om te vragen of het sterk genoeg is en haalt het zakje er weer uit. Vraagt vervolgens wat ik wil lezen en haalt de desgewenste week/maand bladen uit de standaard en installeert het op mijn bedtafeltje. Zo, ik lig er heerlijk bij en kom helemaal tot rust. Iedere keer wordt er bezorgd gevraagd of alles goed gaat, en als mijn kop thee leeg is krijg ik meteen een nieuwe. Weer wordt er gevraagd of er niet iets lekkers (gepulverde koek, pennywafel etc) bij moet, maar dat laat ik voor wat het is.



We willen de bloeddruk goed houden toch? Om mij heen ook allemaal mensen in de relax stand en mijn buurvrouw zegt dat het voor haar het mooiste moment in vier weken is. Ze heeft een gezin met drie kleine kinderen en ze geniet iedere keer weer van dit uurtje. Ik kan het alleen maar beamen. Deze keer was het voor mij de 50^{ste} keer en mocht ik ook nog eens een cadeau uitzoeken. Hoezo verwend worden?

Het goede doel dienen en een heerlijk relax uurtje, hoe mooi kan het leven zijn. Na 35 minuten had ik de 650 ml bereikt en dan slaat het apparaat af. Meteen een bezorgde dame of het nog steeds goed gaat, of ik genoeg gedronken heb en op mijn bevestigende antwoorden haalt ze de naald uit de arm. Watje erop, verbandje erom en klaar is kees. Tot over vier weken.

Misschien voor een aantal Kariboes het overwegen waard om ook eens te kijken of je donor wilt worden. Op de site van Sanquin staat alle informatie. De bloedbank is in Hengelo maar kom je uit een andere plaats dan worden reiskosten vergoed.



Anja Assink

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. Gerrie Hoek / Johan Wolbers

tel. 272823

Woensdag

Binnen Gym:

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

o.l.v. Anoeck Schnieder

tel. 851295

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:

Jan, t/m dec. 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

Wim Welberg

tel. 272780

tel. 273115

Nordic Walking:

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

o.l.v. Gerrie Hoek

tel. 272823



ATTENTIE

ATTENTIE

TWEEDE KERSTDAG Maandag 26 december 2016

Op tweede kerstdag vieren wij de 46^e verjaardag van de Kariboes. Wij nodigen alle leden uit dit met een loopje/wandeling samen te vieren.

Daarna nog een gezellige nazit met een hapje en een drankje



Ook voor onze nieuwe leden en hun kinderen is dit een leuke kennismaking met een Kariboestradietie

Vertrek per auto naar een onbekende bestemming om

9.30 uur vanaf de parkeerplaats bij **De OLIPHANT, IRISSTRAAT 2** GOOR

