

## **Lange Adem 2017, Jaargang 40. Nr.4**

### **REDACTIE 'DE LANGE ADEM'**

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Maaike 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](mailto: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.kariboos.nl](http://www.kariboos.nl)

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d. mailen naar:

[contactcommissie.kariboos@gmail.com](mailto:contactcommissie.kariboos@gmail.com)

### **GROEPEN.....**

Als je om je heen kijkt valt de wereld voor een groot deel te beschrijven in groepen. In het dierenrijk zijn het de kuddes, de zwermen, de scholen, de roedels of de kolonies. De einzelgänger komt eigenlijk niet voor want zo nu en dan gaat deze opzoek naar een partner en vormt dan toch de kleinst denkbare groep. Bij de exacte vakken is er zelfs een soort wiskunde die Groepentheorie heet, dus 't zal wel belangrijk zijn. Bij mensen kom je het ook tegen, immers iedereen wil graag ergens bijhoren, wil een omgeving hebben/maken van min of meer gelijkgestemden. Dat was vroeger zo en zal altijd zo blijven. Begrippen als stam, religie, vereniging, partij, WhatsApp groep, KOZP (rara wat stelt dit voor??) noem maar op.

Groepen kunnen elkaar ontmoeten of opzoeken; om te feesten, verbinden, discussiëren of te rellen of nog erger te vechten. Schoolfeest, parlement en Syrië zijn voorbeelden van plaatsen, waar één en ander gebeurt. In het Nederlandse is stamverband niet meer aan de orde, de Limbo's, de Tubanters zelfs de Friezen tonen weinig verband, hoog uit bij de 020 en 010 hooligans zijn enige stamrituelen aanwezig. Maar voor het overige zijn de NLers dit toch wel ontgroeid. Randstad tegenover de provinciaal zoals de pers suggereert, dacht het niet, de Randstad is toch echt iets anders als de Grachtengordel. En als bijvoorbeeld een jongmens uit Goor gaat studeren in Amsterdam wordt de Tukker doordeweeks een Randstedeling en het weekend meestal weer een mens uit de provincie. Bij de Kariboës heb je ook de nodige groepen met hun eigen kenmerken en eigenaardigheden. De maandagavondgroep loopt als een trein, bevlogen leiders trekken daar de kar. Blonde Wendy, rijpe Henny en stoere Theo, voor elk wat wils. Allerlei leeftijden kom je tegen, veel dertigers en zelfs een aantal nog jongere lopers, maar ook de wat oudere garde is nog steeds present. Het picknick veldje is inmiddels weer ingeruild voor boerderij Koeleman. Theo heeft onlangs de woensdagavondgroep weer opgestart. Langzaam wordt de loopafstand opgebouwd richting de eenentwintig kilometer oftewel de halve marathon. De deelnemers hebben meestal als doel de halve van Enschede of die van Diepenheim, voor sommigen zal het hun derde worden. Zelf heb ik gekozen voor de groep van Lies op de donderdagochtend, lopen als het licht is heeft toch mijn voorkeur, en toegegeven de leeftijd opbouw heeft een redelijk

vijftigplusgehalte, daar kunnen ze nog wel enig jeugdige inbreng gebruiken vind ik. De zaterdagochtendgroep is zeer gevarieerd, van Nienke met de lange paardenstaart tot en met de gezusters Ottenschot als grijze duifjes. Gezelligheid, sociaalvoelend zijn daar in beton gegoten. Ik kom voor de gezelligheid hoor je vaak over deze groep, waar het prestatieve op de tweede plaats komt. Ook hier nieuwe gezichten bij de leiders, Sandra, Hetty en good old Wim proberen de meute in beweging te krijgen en te houden met als einddoel de koffie. Leo komt na het loopdeel controleren of alles goed is gegaan. En we hebben natuurlijk de stok- oftewel de prikdamen, officieel bekend als Nordic Walking onder leiding van Gerrie Hoek. Deze laatste groep doet zo nu en dan ook dienst als asielopvang voor lang en kort geblesseerden, die het hardlopen tijdelijk of voor altijd voor gezien houden. Over de andere groepen kan ik helaas uit eigen ervaring weinig vertellen, wandelen op maandag, gym op woensdag, lopen op dinsdag en zondag en fietsen op dinsdag en vrijdag zijn de overige Kariboos groepsactiviteiten. We hebben dus echt de zevendaagse groepsweek. Blijft over de groepsvorming binnen de groep. Zoals we weten zijn de heren bij de Kariboos in de minderheid, te lui, geen zin om vroeg uit bed te komen of te veel zitvlees, noem maar op. De mannen die er zijn zoeken elkaar op, zo zie je enigszins afgezonderd van de rest een groepje kerels staan te smoezen, even onder elkaar in hun eigen taal, weg van het vrouwelijke gemiep zal ik maar zeggen. Uit eigen ervaring weet ik dat het op menig verjaardag hetzelfde gebeurt, je treft dit trouwens ook aan bij (jonge) apen. Ach het valt natuurlijk wel mee, even later is het weer gemengd en wordt erover van alles en nog wat gepraat.

Binnenkort komen de feestdagen er aan, Kerstmis en dus ook tweede kerstdag, een uitgelezen moment om mensen uit andere groepen te ontmoeten, er wordt dan immers de Kerstloop gehouden. Wandelend of hardlopend in de buurt, in deze Lange Adem zal er wel iets over te vinden zijn. Lekker een frisse neus halen, een beetje de maaltijd van eerste kerstdag verwerken en in beweging komen want zitten doe je deze dagen toch genoeg. Daarbij heb je na afloop ook een goed excuus om nog eens een flinke slok en een goede hap naar binnen te werken, laten we wel wezen, daar draait het toch ook om. Na Oud en Nieuw gaan we weer vol goede moed de extra kilo's te lijf. De tijdschriften staan weer bol van de afslank diëten, de sportscholen draaien als een

tierelier en de reclame voor pillen en kuren om weer strak te worden kom je overal tegen. Mijn advies, niet doen, gewoon normaal je bordje leeg eten en gaan lopen bij de Kariboes. Als je dan ook het snaaien achterwege laat komt alles goed en houd je een boel centjes in de knip. Voor iedereen hele fijne feestdagen en hopelijk een gezond en gelukkig 2018.

Ko

---

### **Van de contact-commissie**

Het jaar 2017 zit er alweer bijna op. De laatste weken van het jaar zijn aangebroken met voor iedereen een drukke tijd met sinterklaas en de zwarte of witte pietten(wat een gedoe toch in Nederland), voor de kleine kinderen maakt het niet veel uit! Als de schoentjes maar goed gevuld zijn. Verder de drukke kerstdagen en Oud en Nieuwjaar. Iedereen staat weer even stil bij de gedachte hoe hij of zij het afgelopen heeft beleefd met mooie maar soms ook droevige momenten zowel thuis als ook bij de Kariboes.

We kunnen wel stellen dat de Kariboes een springlevende groep is, vele mensen werken wekelijks aan hun conditie. Maar waar ook aandacht aan elkaar wordt gegeven, een luisterend oor of een arm om je schouder, waarin begrip en steun voor elkaar is. Elke dag van de week is er wel een groep Kariboes in de natuur om gezellig de dagelijkse drukke sleur te doorbreken, zowel lopend, fietsend, wandelend of in de gymzaal.

Voor elk wat wils met als motto: alles mag en niets moet!

### **Wandeltocht**

De wandeltocht werd dit jaar oor de 25 ste keer georganiseerd en vond plaats op zondag 15 oktober. De weergoden waren ons goed gezind, want deze dag was het bijzonder warm. Goed wandelweer, er was dan ook een grote opkomst met meer dan 400 wandelaars aan de start bij Monte Bello. De wandel commissie had een aantal mooie routes uitgezet. Hierbij wil ik namens de CC de wandelcommissie en de vele vrijwilligers , die elk jaar weer helpen om alles in goede banen te leiden, enorm bedanken. We hopen dat jullie hier nog vele jaren mee doorgaan

### **Leidersvergadering**

We hebben ook dit jaar weer een leidersvergadering gehouden bij Buddy's. Hierbij hebben alle leiders hun ervaringen en ideeën met elkaar gedeeld, wat we als CC erg waarderen. Mede door alle leid(st)ers kunnen we wekelijks de diverse groepen aansturen.

### **Clinic**

Nadat we in april zijn begonnen met de clinic van 0 -5 km hebben we met 25 personen deelgenomen aan de 5 km-loop in Oldenzaal . Iedereen heeft de finish gehaald. De opzet om de clinicers eerder in te laten stromen lijkt zijn vruchten af te werpen, want wekelijks zien we diverse nieuwe leden bij de groepen aansluiten. Alle leidsters en leiders, alsmede ook Leo en Gerrit voor de medische adviezen en de koffiezetters nogmaals bedankt voor jullie inzet en bijdrage.

### **2<sup>de</sup> kerstdag:**

De jaarlijkse verjaardag van de Kariboës wordt ook dit jaar weer gehouden op dinsdag 26 december 2017, we komen om 9.30uur weer bijeen bij de Oliphant/NS- station te Goor en vandaar vertrekken we met de auto naar onze locatie waar gelopen als ook gewandeld kan worden.

Namens de Contact-commissie wil ik iedereen bedanken voor jullie inzet en bijdrage aan de Kariboës en wensen we jullie en overige familie leden fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling toe. Op naar een gezond en sportief 2018.

Theo Huistede



### ***In Memoriam Rutger Nielander 1937-2017***

Rut, was een sportieve, vrolijke Aalsmeerder die zich allengs sierde met een Twents accent. Tientallen jaren was hij trimmer bij de Zaterdaggroep van de Kariboës. Hij was rank van postuur en met zijn lange benen was de duurloop wel zijn specialiteit. Tijdens de oefeningen kon Rut met zijn droge humor de concentratie behoorlijk op de proef stellen. Als “onderwiezer” bracht hij veel uitspraken en boeiende anekdotes uit zijn wekelijkse schoolleven mee. Gezelligheid en sfeer waren voor hem heel belangrijk om zich prettig in de groep te voelen. Als Kariboës konden we op Rut rekenen zoals bij destijds de jaarlijks georganiseerde “Kariboecross” en bij het opschonen van het Weldam of Herikerberg waarbij de Rentmeester een oogje in het zeil hield. Rut hield van de natuur.

Op 17 oktober is Rut overleden en de aanhef van zijn rouwkaart is meer dan toepasselijk op zijn levensinstelling nadat de ziekte van Parkinson bij hem geconstateerd werd.

**“Opgeven is geen teken van zwakte, soms is het een teken dat je te lang sterk hebt moeten zijn.”**

Rut koesterde van begin af aan de hoop, na de constatering van zijn ziekte, dat er tijdens zijn leven nog een doorbraak voor genezing van Parkinson zou komen. Hij hield zich met alle publicaties hieromtrent op de hoogte en in gesprekken met zijn specialisten was hij heel geïnteresseerd in de vorderingen op dit gebied. Daarnaast bleef Rut zijn conditie, totdat het fysieke ongemak ging overheersen, met een sterke discipline en doorzettingsvermogen op peil houden. Roelie, zijn vrouw, fungeerde als spil in het sportieve deel naast haar meer dan mantelzorgtaak. Met trimmers en trimster, van de Zaterdaggroep, werd hij begeleid om te “Nordic-Walken”, zwemmen en met vriend Bob fietsen naar Diepenheim met zomers een ijsje en in de winter warme chocolademelk met heel veel slagroom. Hij genoot ondanks zijn toenemende beperkingen. Toen Rut minder mobiel werd en intensievere zorg nodig had is hij opgenomen in de Wheehof. We haalden herinneringen op over hetgeen we hadden beleefd. Zoals de “levende vrouwelijke Abraham” bij zijn vijftigste verjaardag, het Twentse woordenboek, de legendarische “Veluwelopen” met zijn stamboomloten Wienant en Bas en de ontmoeting met een koppel wilde zwijnen, de Hill, het Napoleonspaadje, de Alice-allee, het Hanneke-Marietje pad en natuurlijk koffie op de Friezenberg met zijn Finse taart, arretjescake of slagroom-mokka taart (zijn lievelingsgebak). Wat fijn is het geweest dat we

als Zaterdaggroep Rut meebeleefd hebben, hij was een fijne Kariboevriend!  
Leo Olthuis

### ***In memoriam Cindy van Sermond.***

Recentelijk ontvingen we het trieste bericht van het overlijden van Cindy van Sermond.

Echtgenote van Christiaan en moeder van een stel prachtige dochters.

Ontzettend trots was ze op haar meiden.

Cindy heeft een aantal jaren geleden de clinics bij de Kariboes gevolgd. Vervolgens sloot ze zich aan bij de maandagavondgroep. Een onderbreking vanwege een zwangerschap volgde maar vol overgave kwam ze terug om het hardlopen weer op te pakken. Altijd goed gehumeurd en altijd vrolijk. Als ze achteraan liep kon je haar lach vooraan nog horen. En het maakte haar niet uit of ze nu achteraan liep of in het midden, meedoen en de gezelligheid er omheen. Dat was wat haar aansprak bij de Kariboes.

Toen openbaarde die vreselijke ziekte zich. Cindy bleef een optimist dat het goed zou komen. Het hardlopen moest ze inleveren maar ooit zou ze weer terugkomen. Afgelopen zomer hebben Christiaan en dochter meegedaan met de clinics. Vlak voor de vakantie kwam Cindy met hun andere dochter kijken of Christiaan wel echt zo hard liep als hij thuis vertelde. Ze wilde het toch met eigen ogen aanschouwen. Hun dochter heeft zelfs meegelopen en Cindy heeft die avond meegefietst en tevreden geconstateerd dat iedereen goed zijn/haar best deed.

Met haar gezin is ze op vakantie gegaan naar Turkije. Dan, na de vakantie gaat haar gezondheid snel achteruit.

Een paar weken later komt het bericht van haar overlijden.

Op de leeftijd van 43 jaar, een jong gezin blijft achter. Het gemis en het verdriet kunnen wij als Kariboes niet wegnemen. We kunnen alleen Christiaan en hun dochters veel sterkte toewensen om met dit grote gemis verder te leven. En we denken met een glimlach terug aan Cindy met haar aanstekelijke lach.



## ***Onze redactietijd***

In de vorige Lange adem stonden al mijmeringen van andere oud-redactieleden. En dan lees je hoe ieder zijn eigen herinneringen aan die tijd heeft. Zelf had ik als eerste herinnering de naamgeving. Er is toen best lang gewikt en gewogen: na de oproep in het startnummer waren de nodige ideeën ingezonden en toen was het de keus aan de redactie wat de naam van de uitgave zou worden. Ik heb geen idee meer van wie de winnende inzending kwam....

Daarnaast was het formaat van het blad een punt van discussie. Want zeg nou zelf: het formaat van de Lange adem past heel goed bij de naam!

Na verloop van tijd werd het natuurlijk een soort van routine om een volgend blad samen te stellen. Zoals Riet al schreef: eerst 10 minuten vergaderen en dan de Goorse roddel... Maar dat had ook wel een functie voor een goede saamhorigheid!

Niet zo'n routine was de uitgave van een jubileumnummer. Welk jubileum? Ik weet het niet meer... Maar dat was wel wat afwijkend. Met een groepje zijn we bij de drukkerij met Gerrit Escher een hele zaterdagmiddag druk geweest om het in elkaar te zetten.

Aan alles komt een einde en voor mij kwam het einde toen ik door de tennisclub GTC werd gevraagd om voor de tennis mede een clubblad op te zetten. Zo van: jij hebt daar ervaring mee. Dus toen ben ik geswitched naar de Gravelproat. En dat was maar goed ook, want Paulien had ook een rol gekregen in de redactie. En dat vraagt natuurlijk om problemen in de relationele sfeer! Maar het is steeds goed gegaan..... Vanaf die tijd maakte ik alleen de nazit van de redactie vergaderingen mee.

Maar het was een mooie tijd!

Herman Kraak





**ATTENTIE      ATTENTIE**

*TWEEDE KERSTDAG Dinsdag 26 december 2017*

Op tweede kerstdag vieren wij de 47<sup>e</sup> 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**

## **Donderdagmorg'nrevue**

Zo heanig an bint alle pensionado's d'r weer van vekaansie. En dat gef natuurlijk weer 't neudige gedram. Jan W. kwam terug van vekaansie en kon 's anderdaags meteen op de fietse veur de jaarlijkse fietstoch. Hier is de man ok nadrukkelijk aanwezig, net as op donderdagmorg'n. 'n Eerstvolgende donderdag was hee dan ok weer van de partie. Dan kom ie d'r achter dat d'r met zien gezichtsver-moog'n nog niks mis is. Wie moss'n noa 't inloop'n 'n betje van dee oefening'n doen, ok oaver 't hekje stapp'n. Dan muj de bene hoog opbuur'n en noar achter'n zett'n. Andre dut hier fanatiek an met tutdat Jan ineens keihard zegt: "ie bint oet de bokse scheurt, 'n heel'n noad heb ie los ligg'n, ze rolt d'r oe zowat oet".

Woarbie Andre op stee met beide bene op de grond blif stoan.

En Andre had 't al neet zo makkelijk want hee kwam net terug oet Sulawesi. Joa, hee zoch het mangs wiet van 't hoes. Vriewilligers project'n begeleid hee doar. En ie kunt doar good wean, mar 't ett'n muj onmeundig an wenn'n. 't Is nogal gepepperd. Gelukkig hef hee ne schoonzunne den hier ervaring met hef en hem op ofstand kan informeer'n hoo of Andre hier met um mut goan. Want ja, dat hete ett'n noar binn'n wark'n is een ding, mar 't mut d'r ok weer oet.



Zol hee doar dee hardloopbokse an hebb'n 'ehad? Met dee kearls maak ie wat met. Zo hef Willem zich an 'e meld as figurant bie "de stem van de Regge". Het toneelstuk wat zich boet'n ofspeult. Op iedere foto van dit spektakel op Goors Nieuws kuj Willem zeen stoan. Hee weet de schijnwerpers wa te vind'n. Hee had ok 'n heel belangrieke rol, iets van stadsomroeper of zo. Mos een keer heel hard iets roop'n en dat was 't dan wa.

Woar of ie mar drok met kunt wean.

Drok erg'ns met is Bianka ok altied. Zee hef met'elooop'n met de Diepe Hel in Holten. Saam'n met Willem. Mar aj dan later belangstell'nd vraagt hoo of dat was, krieg ie ene klaagzang. 't Was op zondag; 't was te drok; 't parcours was te smal, ie kond'n gin meanske inhaal'n; de leu leet'n d'r oe neet langs; en ik weet neet wat d'r al neet meer an mankeer'n. En 't slimste van alns koomp nog, dan koop ie ok nog zo'n hardloopshirt

woar volgens heur gin model in zit. Het is neet getailleerd, het slobbert, is met aandere weurde: recht an en recht oet. Dit kuj ok aans bekiek'n. Ik denk dat ze doar bie dee Diepe Hel namelijk heel slim bunt, de shirts bint gender neutraal. Want dat is't ja woar 't op an geet! Dus Bianka, eigenlijk bun ie de tied al ver veuroet.

En dan hef onze leidster Lies wat niejs bedacht! Zee hef an Anja 'evroagd of dee neet heur vaste vervangster wil word'n. En noe hebt de dames dat met mekaar oaverlegd en Anja nemt 't van Lies oaver met de vekaansies. Noe kunt wie doar nog met leav'n, mar zee geet 't ok iedere leste donderdag van de moand de leiding oavernemm'n. Of wie doar wa zo bliede van wordt? Dan mut wie allemoal van dee rare oefening'n doen. Aj dan 'n rondje hebt 'eloop'n dan deenk ie daj eff'n kunt bieproat'n met 'n aander mar nee heur! Direkt krieg ie weer te heur'n "wie goat weer in de kring en efkes de boav'nbeenspier'n train'n". En dan muj weer van dee gekke kunst'n maak'n.



En aj efkes neet oplet of neet metdoot dan krieg ie dat meteen te heur'n. Anja brengt oe direkt weer bie de les, hef 't woord nog wa 'n moal kloar.

Lest hef ze 'n tiedje blesseerd 'ewes en gung toen met Annie en Sietske wandel'n. Komt dan terug met 'n heel'n arm vol eike'ntakk'n met van dee mooie rooie blader'n. Um op 't vaasje te zett'n. Zult ze in Deald'n wa neet hebb'n.

Ok Wytske is op dit moment geblesseerd. Zee hef met 't oetloa'n van 'n hond 't enkel verzwikt. Hoo krig zee 't veur mekaar. 'n Paar moal in de wekke loop ie oaver alle stom'ns en boomwort'In op 'n barg, en in Holt'n op stroat geet 't mis. Snap ie toch niks van! En dan mut mie iets van 't hart, ik misse de leste iets. Koffie noa 't loop'n. 't Is al 'n heel zetje 'eleed'n dat wie koffie hebt 'ehad. Dat was met beschuut'n d'rbie met muuskes umdat Annie en Willem weer oma en opa waar'n wodd'n.

Ik hoppe dat de traditie stand hoalt dat wie den lest'n donderdag van 't joar nog weer wat kriegt. 't Leefst met knieperkes met slagroom d'r in. Dat hebt wie noa zun heel joar ofzeen dan toch wa verdeent.



Kunt wie in 't nije joar weer met nije mood  
beginn'n . Ik wens oeleu allemoal goeie  
feestdaag'n en 'n weer 'n sportief nij'joar.

De groet'n van Jannoa

---

## Schijt aan mijn leeftijd!!!

De wandelgroep "Twickelcollege" bestaat voornamelijk uit oud-hardloopsters en een enkele nog actieve loopster. Janet is zo'n nog actieve loopster en tevens veruit de jongste van dit gezelschap. Maar dan komt de tijd dat ook zij eraan geloven moet dat de deur voor Sara open gaat. Ja en wat doe je dan als het "kuuk'n" ook 50 wordt, geen Sara. Daar komen er al genoeg van. Het idee wordt geopperd van een "schijtaanmijnleeftijdtaart". Een beetje googelen en iets van pinterest en de beeldvorming is geboren. De vrijdagavond is een mooie avond om creatief bezig te zijn en de overige collegeleden verzamelen zich bij Mathilde. Gewapend met zo'n 40 rollen toiletpapier en de nodige versierselen wordt er onder veel gelach een taart gebakken. De kwinkslagen zijn niet van de lucht en het is maar goed dat in het buitengebied de burens op ruime afstand wonen. Onder aanvoering van Gerdie, met assistentie van Thea, wordt de taart vakkundig opgebouwd. Dan volgt het decoreren waarbij de hawaiaanse bloemenslinger van Annie in talrijke bloempjes verknipt wordt zodat de taart een kleurig geheel krijgt. Na een paar uur keihard werken is er een prachtig resultaat. Daar kunnen we maandag mee voor de dag komen.



Er kwamen ook nog lampjes in voor een sfeervol geheel. Na gedane arbeid is het goed rusten en

dat gebeurt natuurlijk met een wijntje. De sfeer bereikt het hoogtepunt als Mathilde vertelt hoe zij werd verrast op haar 50<sup>ste</sup> verjaardag met een ritje in een heuse rallyauto. En wat ze daar als beschermlagen allemaal voor nodig had. Gelukkig kreeg ze de spieren naderhand weer goed in bedwang en weerhoud ze de drang. En nu op naar de maandagavond om de taart aan de jarige te overhandigen.

Kwart voor tien 's avonds verzamelen in de Schoolstraat waar op dat moment de leden van de maandagavondgroep met hun Sara richting huize Vrieling togen. Aansluiten dan maar. Hier kwamen we oog in oog te staan met: gezinsSara, familieSara, buurtSara, vriendinnenSara en de hardloopSara. Eerst natuurlijk even uitgebreid alle teksten lezen. Alle Sara's zijn eensgezind: bezige bij, sporten, werken, en diëten, we weten allemaal hoe Janet in elkaar zit.



En de makers en bringers van de dames zaten al binnen achter een natje. Wij konden naadloos aansluiten en met het voorlezen van een gedicht onze taart overhandigen. Het was een gezellige boel en aan hapjes en drankjes geen gebrek. Frank ontpopte zich als een ware gastheer door zelfs met warme gehaktballetjes rond te gaan. Een vriendin toonde zich een ware vriendin door met de flessen wijn onder de arm iedereen bij te schenken dus het feest was compleet.

Langzaam verlieten de eersten de gezelligheid. Een aantal besloten om te blijven tot twaalf uur om dan Janet ook echt te kunnen feliciteren. En deze die-hards waren natuurlijk een stel Kariboos. Nodig ze uit en je weet dat het laat wordt. Met Theo, Henny, Mathilde en ondergetekende hebben we dan om twaalf uur nog maar een drankje genomen op de jarige. En haar uitdrukkelijk verteld dat ze er echt nog niet als een 50jarige uitziet en er schijnt aan moet hebben. Janet en Frank, bedankt voor jullie gastvrijheid en de gezelligheid.



Anja Assink

---

## ***Wat een wandeltocht!!!***

Traditiegetrouw de derde zondag van oktober is daar weer de Kariboe herfstwandeltocht. Altijd weer een evenement om reikhalzend naar uit te kijken. En wat waren de weer-goden ons ook dit jaar weer goedgezind. Stralend weer, zon en een aangename temperatuur van dik 20 graden, het kan niet stuk. Dus de fiets gepakt om eerst maar eens richting Monte Bello te koersen. De parkeerwachter, Willemien op dit moment, zwaait al van verre en weet enthousiast te melden dat er veel deelname is. Even bijkletsen en dan de fiets parkeren (bijna geen ruimte meer) en naar binnen voor de inschrijving. Tuurlijk kom je dan eerste een heleboel oude bekenden tegen waar natuurlijk mee gekletst moet worden. De wandeltocht is ook altijd een soort reunie. Bij het inschrijven vraagt Henny die ook achter de tafel zit welke route ik ga lopen. Mijn antwoord dat het de 10 kilometer gaat worden resulteert in haar vraag of ze mee mag. Tja, wat is daarop mijn antwoord? GEZELLIG!!! Dus samen op pad. Bijna de camping af komen we tot de ontdekking dat we door het kletsen de routebeschrijving vergeten zijn. Dus even terug voor het papier. Henny vertelt dat ze het grootste deel van de route wel kent want ze heeft 's morgens ook al geholpen om deze uit te zetten. Maar toch weet je niet waar het goed voor is om een papieren versie bij de hand te hebben. Wat is het geweldig weer om te wandelen. Een eindje op pad richting Stokkum komen we daar zowaar Edu en zijn appelwagen al tegen.



Waar hij meestal aan het einde van de route staat deelt hij nu aan het begin uit om ons de nodige

energie mee te geven. Tuurlijk zoals we van hem gewend zijn met de nodige kwinkslagen en dubbelzinnige opmerkingen. Vanwege een gekneusde schouder konden we hem dit jaar geen schouderklopje geven maar vanaf deze kant dan maar een dreun!!!

Als je gezellig samen loopt en aan de klets bent let je te weinig op de omgeving. Dus toen Henny zei: "hier ben ik ook al geweest met het uitzetten", dacht ik, nu moet

ik toch eens een beetje rondkijken waar we lopen. En het was prachtig. De kleuren van de natuur weerspiegeld in de zon, we liepen als in een sprookje. De temperatuur begon ons wel een beetje parten te spelen. Ik had alleen een shirt aan dus weinig keus, maar bij Henny ging het shirtje aan, shirtje uit. Dan was alleen het hemdje te koud, dan met shirtje weer te warm, de armen zijn heel wat keren omhoog te gaan om het shirt over het hoofd te trekken. Bij de Haverkamp was ons pauzemoment wat we echter alleen benut hebben om het toilet te bezoeken. Een kleine sightseeing door Markelo volgde om vervolgens het mooie buitengebied weer in te lopen. En overal zagen we wandelaars die of ook de 10 liepen, of van de 20 of de 30 kilometer af kwamen. Langzamerhand kwam het voor ons vertrouwde deel van de Herikerberg weer in beeld. Nog een klein eindje en Monte Bello hadden we weer in het zicht. Het terras was inmiddels druk bezet en ook onze ega's hadden zich hier van een plek verzekerd samen met vele Kariboes en overige wandelaars. De crew van Monte Bello had de barbecue goed op temperatuur en de heerlijkheden vonden gretig hun weg naar hongerige wandelaars.



Maar wij moesten maar eerst eens even naar binnen om ons netjes af te melden. De dames van de wandelcommissie zaten achter de tafel en we hebben hen gecomplimenteerd met de prachtige route en de organisatie. Want het is ieder jaar weer puik. Dan kom ik daar nog goede bekenden uit Oldenzaal tegen. Door het delen en liken van de Kariboe facebookpagina waren zij naar de wandeltocht gekomen. Mooi om te zien hoe social media toch positief werk verricht. En

zij waren aangenaam verrast over de wandeltocht in deze prachtige omgeving. Hun afstand was de 20 kilometer geweest en ze vonden het een schitterende tocht en komen volgend jaar zeker terug.

Dan is het tijd om ook met een drankje het terras op te zoeken. Hier is het een en al gezelligheid waarbij we bijna vergeten dat we nog weer op de fiets naar het Ambt Deldense moeten. Wim heeft inmiddels zijn mountainbike gepakt want hij gaat pijlen verzamelen.

Getooid met een kist achterop gaat hij op pad om alles van de bomen te halen wat Henny er's morgens aangetimmerd heeft. En zo heeft deze zondag een mooie besteding gekend.

Prachtig weer, schitterende routes en een perfecte locatie, dames van de wandelcommissie, het was TOP!!!!



Anja Assink

---

### ***Fietstocht Kariboe Fiets Club***

Op zaterdag 2 september vond voor de negende keer de fietsdag plaats. De organisatie was in handen van Jolanda en Josephien. We moesten ons om 10.00 uur verzamelen op het Zeldam. Bijna iedereen was op tijd zodat om 10.10 uur de fietstocht kon beginnen. De organisatie hield de week hiervoor de weersvoorspelling goed in de gaten. Voor in de week zag het er voor het weekend niet goed uit. Regen en nog eens regen. Gaandeweg die week werden de vooruitzichten steeds beter en zowaar op zaterdagmorgen stond de zon om 10.00 uur al hoog aan de hemel en beloofde het een mooie zonnige dag te worden. De groep was niet zo heel groot. Ongeveer 15 personen hadden zich hiervoor aangemeld. Helaas kon Wynanda, die vele jaren van de partij is geweest, door een ongeluk niet mee. Dus ook Henk kon jammer genoeg niet mee. Aan het eind van de dag hebben we haar onze beste wensen doen overbrengen en we hopen dat ze volgend jaar weer mee kan fietsen. Via de knooppunten voerde de tocht richting Enter en genoten we na ongeveer 16 kilometer van de eerste kop koffie met krentenwegge. Helaas



ging het koffiedrinken niet helemaal zoals gepland want het witte shirt van Riki kreeg een laag koffie te verduren. Gelukkig is Riki niet voor 1 gat gevangen en er woonde nog een familie in de buurt zodat zij de tocht kon voortzetten met een schoon helder shirtje. Het andere was inmiddels gewassen en droogde aan het prikkeldraad. Hierna ging de tocht verder richting Rijssen en fietsen we langs de Regge richting Nijverdal. Voor de lezers zal aan het eind de knooppunten worden vermeld zodat iedereen van deze mooie route kan genieten. De route was ongeveer 66 kilometer lang. Een mooie afstand voor een dagje op de fiets. In de buurt van Nijverdal troffen we een rustpunt waar we konden genieten van de lunch die door de man van Jolanda was gebracht en uitgesteld. Het rustpunt was voorzien van veel kleine interessante artikelen van het voormalige boerenleven. Ook was er een toilet aanwezig.



Na weer op krachten te zijn gekomen pakten we de fiets en gingen het over de Holterberg weer richting Goor. Bij de bankjes bij de vijfsprong op de Borkeld was er nog een stop en konden we ons te goed doen aan koude dranken en ons voorbereiden op de laatste kilometers.



Om 16.00 uur kwamen we aan op het eindpunt en werd er onder genot van een drankje, onder het afdak, genoten van een voortreffelijke barbecue

onder vakkundige leiding van Jolanda.



Aan het eind werden er twee dames aangewezen die volgend jaar op 15 september deze dag mogen verzorgen. Van diverse kanten werd hun hulp aangeboden, dus dat zal wel weer voor elkaar komen. De organisatie kan terugkijken op een geslaagde dag.

Bedankt, en tot volgend jaar.

Wim.

Knooppunten: 30-46-43-96-91-81-84-63-60-58-62-66-

70-72-73-09-98-11-13-44-29

---

## **Praoterieje oet de Achterhoek**

### ***De Deerntjes (63)***

‘Ik vind het heel vervelend, beste leu, dai’j onder druk wordt e zet. De deerntjes probeert mien oaver te hal’n loten te kop’n. Ze dramt zo lange deur dai’j d’er haost neet meer onder oet könt.’ ‘Dat is neet waor’ reep het oldste deerntje van oet de kökk’n, ‘dat maak ie d’er zelf van, as d’er met de post ne kraslot kump, dan bun ie de eerst’n dee gaet kiek’n of ie ne pries heb e wonne.’

‘Ja pa,’ zegt het jongst deerntje, ‘jij hebt ons aangestoken en stel je nou eens voor dat .....’ ‘Hol toch op met dat gekizzebis’ bemoei’jde mooder zich met het gepraot. ‘Jullie bunt allemaol gin haor better. Ik heb al zo vake naor de Vriendenloterij e schrevene dat ze mot ophold’n met brief’n, mailtjes en reclames te stur’n. Maor ze blijft deurgaon. Ik word d’er misselijk van. Elke weake is ‘t raak, dan is ‘t ne brief, dan ne kraslot, dan probeert ze oe oaver te hal’n met: U bent de gelukkige winnaar van € 120, - shop te goed. Bovendien maakt u in december kans op honderdduizend prijzen en in januari óók nog eens op dubbele geldprijzen tot wel € 2 miljoen!’ Um gek van te word’n.

‘Ie hebt d’er zelf naor e vraogd’ antwoordde ik, ‘ie hebt mien met Sinterklaos ’n lot cadeau e gevene, en sindsdien gaet ‘t maor deur, ‘t holt neet op.’ ‘Maor dat verwacht ie toch neet, één

keer met doen en ie bunt de klos. Ze hebt oe adres en ze bestökt oe al vier jaor lang. Probeer daor maar 'ns van af te kom'n.' 'Klaag neet, 't is neet eens an oe geadresseerd. Ik krieg al dee pröttel too e stuurd. Ai'j nog 'ns ne Sinterklaoscadeau wilt gev'n dan zöl ik wal wat betters wet'n.' wierp ik heur verwijtend too. 'Wat bun ie ondankbaar pa' hielp het oldste deerntje mooder 'in plaats van dat ie heur priest zit ie heur af te katt'n. Ik zöl ok neet wet'n waar ik oe met Sinterklaos blei'j zöl könn'n mak'n. Rok'n en drink'n dooi'j neet, ie hebt alles al, wat wui'j nog meer?'

'Noo hol maor op met al dat gepraek, ik heb d'er genug oaver e heurd, had ik maor niks e zegd' en ik zat verongeliect naor 't plafond te kiek'n. 'Toch bun ie niet vies van 'n gokje, ie deed jaor'n geled'n al met an de Staatsloterieje?' begon mooder opnieuw, 'Toen heb ie nog ne pries e wonne, bun ie dat al weer vergetene, pa?' 'Jao, maor de Staatsloterieje is veul echter.' zei ik. 'Pa, daor hei'j ons niks van verteld' reepen de deerntjes in koor. 'Ik hoof oe neet alles an de lipp'n te hang'n.' 'Pa, hoeveel geld heb ie toon e wonne' vraogen de deerntjes nieuwsgierig deur.

'Dat weet ik neet meer, het is was neet völle, nauwelijks de moi'jte waard.'

'Neet de moi'jte waard?' herhaalde mooder 'ik vind twaalf doezend guld'n wal de moi'jte waard!' 'Guldens herhaalde ik uitdrukkelijk, rek'n oe neet rieke' waarschuwde ik de deerntjes. Ik zag de deerntjes al reken'n. 'dat is moeilijk hè, dat kön't jullie neet oet 't hoofd?' 'dat is vijftwintig duizend euro' riep 't jongste deerntje. 'Haal ie oe schoolgeld maor weer op' zei ik en onmiddellijk pakte ze de smartphone d'er bie. Het oldste deerntje had dat al gelieke e daone maor zat te stuntel'n met de omrek'ntabel en oeteindelijk zei ze: 'dat is iets meer dan vierenvijftighonderd euro' 'Dat klopt wal zo ongeveer' daor wordt ie neet miljonair van. 'Wat heb je daar mee gedaan' vroeg het jongste deerntje. 'Dat gaet oe niks an, jullie bunt mien völ te nieuwsgierig.'

'Gewoon op de spaarrekening van de banke,' antwoordde mooder. Ik keek mooder leluk an, umdat ze völ te loslippig was.

De deerntjes kek'n mien met ongeleuf an. 'Pa, waurumme dooi'j nooit meer met an ne loterieje? vroeg 't oldste deerntje.

'De kans dai'j weer wat wint is heel, heel klein. Daorum do ik nooit meer met.'

'Nooit meer, pa? Ok neet as wieleu met doot? Wie wilt gaerne dat ie nog ene kere met doot aan

de Vriendenloterij.' 'Dan hebben we meer kans dat een van ons wat wint en we steunen goede doelen' aldus 't jongste deerntje. 'wat jullie doot moi'j zelf wet'n, ik vind het niks, Loterij is kloterij.' Mooder en de deerntjes ded'n wal met, ondanks 't naodeel van mails, brief'n, reclames en dat gebedel dat jaor'n lange deur kan gaon. Ze hadd'n mien een ding neet verteld, beste leu. Ze hadd'n ok ne lot e kocht op miene naam. Ze wist'n neet good hoo ze mien dat most'n vertell'n. Net veur wi'j an taofel ging'n um te eten, kwam het hoge woord d'er oet, 't oldste deerntje: 'Pa, wi'j mot oe wat vertell'n!' Het jongste deerntje en mooder stond'n achter heur alsof ze wat most'n opbiecht'n: 'le wet nog wal dat wi'j 't hadd'n oaver 't met doon aan de loterieje, wat ie neet wolde. Toch hebb'n wi'j ne lot e kocht op oen naam en daar is ne pries op e vall'n.' Ze war'n helemaal neet bli'j veur mien! Ze wachtten op ne reactie. Daar deed ik extra lange aover. Met een smile op mien gezichte zei ik op leste: 'D'er is gin schoner vermaak dan leedvermaak. De pries van € 120,- shop te goed etc. mag jullie hebb'n.' De deerntjes en mooder war'n zo blei'j als kinder en vlog'n mien um de nekke. "t Kan nog raar lop'n, beste leu?'  
Gait

---

## **In de voetsporen van.....**

Na diverse trainingskilometers bij de Run voor Funagroep wilde ik een keer deelnemen aan een hardloopwedstrijd over 10 kilometer. Kijkend op de hardloopkalender viel mijn oog op het evenement "Proef Rondje Stroe". Jullie zullen wellicht denken, waarom Stroe? Er zijn toch ook leuke evenementen dichterbij in de buurt. Maar het dorp Stroe is voor mij bijzonder omdat mijn opa, Hendrik van Middendorp, hier in 1919 is geboren. Ik kon dus bijna 100 jaar later letterlijk in zijn voetsporen treden op zijn geboortegrond. Mijn opa is in de oorlogsjaren naar Twente gekomen en moest daar de brug bewaken over het Twentekanaal en leerde op dit manier mijn oma kennen die als dienstmeid werkte op een boerderij in Wiene. Ze trouwden en kwamen te wonen aan de Wheedijk in Markelo, de plek waar ik nu woon. Ondanks het feit dat mijn opa al in 1983 overleden is, zijn de contacten met zijn familie (die allemaal op de Veluwe zijn blijven wonen) in stand gebleven. Op 2 september zijn mijn vrouw Irma en ik met de

fietsen achterop de auto naar Stroe gereden en hebben daar eerst op de tweewieler de prachtige omgeving verkend. Rond het middaguur kwamen we bij het Dorpshuis waar je het startnummer kon ophalen. Bij binnenkomst bleek dat er die dag zelfs twee “Hans van Middendorp”-s aan de start verschenen. Eentje uit Kootwijkerbroek en eentje uit Markelo. Er was een prachtig parcours uitgezet door de bossen en heidevelden van Stroe. Het startschot werd gelost door de wethouder. Na afloop kwam ik met hem in gesprek en hij vroeg waar ik vandaan kwam. Ik zei: “Markelo” en wilde net gaan uitleggen waar dat lag. Maar hij kende het al, hij had vroeger menig avondje doorgebracht bij Dieka van de Kruusweg! Na de finish vroeg ik aan iemand van de organisatie of mijn naamgenoot nog ergens rondliep. Na een korte zoektocht werden wij aan elkaar voorgesteld. Een grappig moment. Hij bleek na zijn deelname aan de 5 kilometer zijn hardloopschoenen inmiddels weer vervangen te hebben door zijn houten klompen. Mijn vrouw zei: “Dat moet hem wel zijn, want jij loopt ook regelmatig op dat soort klompen, haha”. Nadat we nog even samen op de foto zijn gegaan zetten we per fiets koers richting Kootwijkerbroek. Daar woont de enige nog in leven zijnde broer van mijn opa (hij kwam uit een gezin van 10 kinderen). Hij was erg verbaasd dat we onverwacht voor zijn deur stonden, maar herkende ons meteen. Het vormde de afsluiting van een bijzondere dag. Na een kop koffie zat ons “Rondje Stroe” er weer op en zetten we koers richting huis.

Hans Middendorp



## **Diepe Helloop 29-10-2017**

Na een periode van plm. anderhalf jaar zonder wedstrijden, was ik van plan het in Holten bij de Holterbergloop weer eens te proberen. Dit is toch altijd één van de mooiste loopjes in Nederland, en bovendien bij ons om de hoek. Twee weken van te voren hadden we met de zondagmorgengroep al geoefend op de flanken van de Holterberg. Leo had ons weggestuurd vanaf de dagcamping naar de beklimming van de Motieweg, bij ons ook wel de Emotieweg genoemd, vervolgens ging het terug langs de dagcamping naar de Hamburgerhill, daar moesten we een mul zandpaadje op, waarop je verschrikkelijk stuk kunt gaan over ruim een kilometer naar een hooggelegen uitzichtspunt,. Zoiets als de Alpe d'Huez bij het fietsen. Voor mijn gevoel is het net als lopen in de Sinäi woestijn zonder water en proberen in een zandstorm te overleven. Met deze loodzware kilometers in de benen was een solide basis gelegd om de Diepe Helloop over 10 kilometer met 2 vingers in de neus te doen. Op twee manieren kregen we daarbij een steuntje in de rug. In de eerste plaats het gegeven, dat er dit jaar vanaf het hoogste punt aan de Nijverdalse kant naar het laagste punt in de kom van Holten gelopen werd, dus per saldo veel meer dalen dan klimmen. Er was eigenlijk maar één steile beklimming onderweg, zo halverwege een zgn. tweetrapsheuvel, die flink pijn deed. En in de tweede plaats was er de harde noordwestenwind, die flink in de rug blies.

Zondag 29 oktober begon met veel wind en buien. Met Bianka ging ik die dag al om 10 uur op pad terwijl de loop pas om 13 uur zou beginnen. Op last van de burgemeester was de start een uur uitgesteld vanwege de zondagsrust. In Holten aangekomen, konden we meteen met de eerste pendelbus naar de Nijverdalse kant gebracht worden. Hier konden de startnummers opgehaald worden en de kleren afgegeven worden. Omdat we zo vroeg waren, moesten we ongeveer 2 uur wachten, voordat we met bijna 2000 anderen via een smal bospad, dat ongeveer een kilometer lang was naar de start op de harde weg konden gaan. Met o.a. Harry Leeftink en Hans van Middendorp arriveerden Bianka en ik helemaal achterin de startrij, die flink lang was, doordat op de smalle harde weg niet zoveel lopers naast elkaar konden staan. De echte start begon met een half uur vertraging, waarschijnlijk door het feit, dat de laatste pendelbus met o.m. de kledingzakken nog op het parcours was.

Na het startsignaal duurde het zeker 5 minuten alvorens we de elektronische streep met veel gerinkel gepasseerd waren. Deze elektronische tijdwaarneming dient ervoor om een bruto eindtijd en een netto eindtijd aan iedere deelnemer te geven. Zo kunnen de tijden van diegenen, die voorin zijn gestart eerlijker vergeleken worden met die van degenen, die achterin gestart zijn. De eerste kilometers waren we ingesloten door het grote aantal lopers, dat vertrokken was. In een langzaam tempo konden we mooi op “werktemperatuur” komen, wel nodig, want er was nauwelijks sprake van een warming up of inlopen. Zelf was ik stijf en stram mede door een feest van de medewerkers van “De Stem van de Regge” op de zaterdagavond voorafgaand aan de Diepe Helloop. Echter na enkele kilometers kwamen we “los” te lopen en ging het tempo iets omhoog. De Diepe Hel zelf liepen we omlaag en niet omhoog, de naam van de Holterbergloop zou dus eigenlijk omgedoopt moeten worden in “Heerlijke Hemelloop”. Bij dit afdalen ga je al gauw te snel met grote passen omlaag, dat is slecht voor knieën en enkels en je krijgt er flink spierpijn van.

Dan wordt de Hemelloop een blessureloop. Ondertussen rukten de Kariboos, die achter ons gestart waren op naar voren. Wendy Timmerhuis stak in een bloedvorm en sjeesde mij al pratend voorbij. Harry en Hans deden hetzelfde. In Holten na de streep zag ik ze pas terug. Wim Welberg en Jos Kuijper benevens Heidi Borghuis arriveerden ook in goede gezondheid.



## **FUNRUN 2018**

Beste KARIBOES,

De FunRun commissie heeft de koppen weer bij elkaar gestoken om ook in 2018 weer een FunRun te organiseren.

En het wordt een FunBikeRun!!!

De opzet is een parcours van ongeveer 15 kilometer (kan iets meer worden) en deze in groepjes van maximaal 4 personen af te leggen. Het is de bedoeling dat er 1 loper is en de rest vergezelt op de fiets.

Onderweg kan er naar eigen keuze worden gewisseld. Hoe vaak, hoe veel en hoe ver je loopt maakt niet uit, dit overleg je met je eigen groep. De groepen starten met een onderling verschil van ca. 1 minuut.

Het zou wel leuk zijn als iedere groep zich inschrijft met een eigen naam. De inschrijving zal t.z.t. via de leiders plaatsvinden.

Wij hopen op veel deelname, het is een evenement waarbij de teamspirit hoog in het vaandel staat.

Wanneer: ZONDAG 8 APRIL 2018

Waar: MONTE BELLO

Wij zullen jullie t.z.t. via de leiders informeren over de exacte aanvang en aanverwante zaken.

LET'S FUNBIKERUN!!!!!!



De FunRun commissie:

Hanny, Sandra, Anja



## De 8 mooiste winterwandelingen voor de kerstvakantie

1. [Winterwandeling Belmonte en Wageningse berg](#)

Beginpunt: Ede-Wageningen station

Eindpunt: Wageningen busstation

2. [Winterwandeling door Kennemerduinen](#)

Beginpunt: Santpoort-Noord station

Eindpunt: Overveen station of Zandvoort station

3. [Winterwandeling door het Noord-Hollands Duinreservaat](#)

Beginpunt: Castricum station

Eindpunt: Egmond aan Zee (bushalte)

4. [Winterwandeling Lange Duinen vanuit](#)

[Amersfoort](#) Beginpunt: Amersfoort station

Eindpunt: Hollandse Rading station of Soest-Zuid station

5. [Winterwandeling door de stad Groningen](#)

Beginpunt: Haren of Groningen station

Eindpunt: Groningen station

6. [Winterwandeling Warnsborn door Sonsbeek](#)

Beginpunt: Arnhem station

Eindpunt: Oosterbeek station of Wolfheze station

7. [Winterwandeling door de Vuursche](#)

Beginpunt: Baarn station

Eindpunt: Hollandse Rading station

8. [Winterwandeling op de Pietersberg](#)

Begin- en eindstation: Maastricht

## **AANBOD VAN KARIBOES**

### **Zondag**

Hardlopen "Run for Fun"  
jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

### **Maandag (2 groepen)**

Hardlopen  
jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

Wandelen

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

### **Dinsdag**

Hardlopen "Run for Fun"  
jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

Fietsen

apr. t/m aug. 19.00 uur

### **Woensdag**

Gym binnen  
sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

### **Donderdag**

Hardlopen  
jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

Hardlopen

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

### **Vrijdag**

Fietsen  
jan. t/m dec. 08.30 uur

### **Zaterdag**

Hardlopen  
febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur  
dec. en jan. 08.30-09.45 uur

Nordic Walking

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

Zie voor meer informatie de website van de Kariboes: [www.kariboes.nl](http://www.kariboes.nl). Onder het tabblad 'Sporten' zijn de starttijden en -plaatsen van de diverse activiteiten te raadplegen. Hier worden ook de leiders en contactpersonen genoemd, meer informatie over hen is te vinden in het 'overzicht leiders' onder het tabblad 'Algemene informatie'.