

Lange Adem 2018, Jaargang 41. Nr.4

Redactie 'De Lange Adem'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Maaïke van de Maat	06-30390915
Ko Stoker	261071
Marieke Waanders	06-54974595

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

Joke Huuskes tel. 271704

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Ilse Nol	tel. 06-20788197
Monique Dekker	tel. 06-81906937
Joop Schreuder	tel. 06-15895151
Marita Debets	tel. 06-14158737
Ilonka Timmerhuis	tel. 06-28130304

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

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d. mailen naar:
contactcommissie.kariboes@gmail.com

Samen

Samen iets doen is vaak leuker, sommigen zeggen gezelliger, dan in je uppie. Dit geldt blijkbaar ook voor sommige professionals. DWDD-presentator Matthijs van Nieuwenhuis kan niet zonder tafeldame of heer. Op de radio kom je dat nog veel meer tegen, Dj's op NPO-zoveel worden vaak bijgestaan door een of andere babbelaar. Meestal schaapachtig meeblatend en vooral hartelijk lachend als de opperdeejay iets vertelt. Zelf denk ik dat het voor de zelfbevestiging is, het moet vaak lollig overkomen, maar blijkbaar kunnen ze het niet (meer) alleen af. Als zeer oude zak herinner ik mij Joost de Draaier op Veronica; voor de jongeren onder jullie, dat was in het piratentijdperk van de zestiger Jaren, Joost kon het alleen wel af. Goed andere tijden, betere/slechtere tijden, kies maar.

Het samendoen zie je ook bij sporten. Toch zie je dat teamsporten het moeilijk hebben, het gaan voor jezelf, het ikke slaat genadeloos toe. Een hockeyvereniging zonder herenteam en zonder toekomstige aanvulling vanuit de jeugd. Voetbalverenigingen die flink hebben ingeleverd met betrekking tot de seniorenteam. Volleybal, handbal, basketbal, meer dan gehalveerd of zelfs verdwenen. Een individuele sport als tennis kan zich redelijk handhaven. Je kunt daar met een clubgenoot op een door jou gekozen dag en tijd een partijtje spelen, wil je in teamverband spelen dan kan dat ook. Blijkbaar wordt die keuzevrijheid gekoesterd. Toch wat anders dan met een brak lijf op zondagochtend om 9 uur in de wei staan.

Bij ons spelletje en dan heb ik het vooral over hardlopen zie je ook zoets. Ik weet niet hoe het bij AV Goor is, maar ik denk dat het niet veel anders is dan bij de Kariboes. Je kunt lekker lopen op vrijwel elke dag van de week op je eigen niveau, je kunt ook de competitie opzoeken door deel te nemen aan allerlei loopevenementen. Niet altijd hoeft de prestatie (tijd) voorop te staan het kan ook je eigen beleving zijn. Maar het kan zeker een stimulans zijn om te trainen of door te gaan om jezelf te verbeteren.

Fatma en ondergetekende wilden samen de Hoge Veluwe Loop gaan doen, helaas waren er niet meer Kariboes te porren voor deze loop. Ondanks reclame en oproep in de vorige LA kwamen we niet verder dan twee deelnemers. Tussen haakjes jullie weten dus alweer niet wat je hebt gemist. Wij zouden op 7 oktober meedoen aan de 10 km en Fatma moest het dus met mij stellen. 10 km

dat moet toch kunnen, helaas kreeg ik een voetblessure en was meedoen niet mogelijk. Fatma daarover van tevoren inlichten was geen optie, de kans dat zij, met een of andere smoes ook zou afhaken mocht niet gebeuren. Wat niet weet wat niet deert zullen we maar zeggen. Dus vergezeld van Sietske hebben wij die zondag Fatma bij haar thuis opgehaald. Pas toen wij wegreden is haar verteld dat ze alleen zou moeten lopen en dat wij haar zouden supporteren. Zij moest wel even wat wegslikken, zou ik dat wel kunnen volhouden, kom ik wel over, zullen mijn benen niet vollopen of zal ik alsnog verzuren, kortom Fatma zag vele beren op de weg. Na haar voorzien te hebben van een banaan en een schouderklopje, nee geen billentik, ging zij van start. Na 1 uur en acht minuten finishte een redelijk fitte jongedame die hartstikke tevreden en blij was met haar prestatie. Zij vond de loop en het gebeuren eromheen geweldig en last but not least zij gaat volgend jaar weer mee. Oja er is een nieuwe hype ontstaan bij sommige lopers, voornamelijk bij de dames, *dry needling*. Volgens mij is Kirsten zo onderhand lek geprikt. Allemaal door de naalden van Dick Vrijman. En uit eigen ervaring weet ik dat het (soms/vaak?) helpt. Wil je meer weten google bijvoorbeeld Wikipedia.

Allemaal fijne feestdagen, en misschien tot Tweede Kerstdag.

Ko



2019



ATTENTIE

ATTENTIE

TWEEDE KERSTDAG

Woensdag 26 december 2018

Op tweede kerstdag vieren wij de 48^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



Merry Christmas!

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



Vanuit de Contact-Commissie,

Het einde van het jaar 2018 is al weer bijna in zicht. Iedereen maakt zich op voor de altijd leuke, gezellige en drukke decembermaand. Het Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw komen ieder jaar weer voorbij. December, een maand waar iedereen ook even stilstaat bij wat er het afgelopen jaar op haar of zijn pad is gekomen. Mooie en fijne momenten, maar soms ook droevige of vervelende momenten, in familiekring of bij de Kariboes.

De Kariboes is een fijne vereniging, dagelijks kan worden gesport; hardlopen, nordic-walking, fietsen, wandelen of in de gymzaal. Veel mensen doen met verschillende onderdelen mee om de dagelijkse drukte te ontlopen en zich te willen ontspannen. Er is bij de Kariboes een grote harmonie en de onderlinge band met elkaar is sterk. Men heeft tijd en aandacht voor elkaar. Deze combinatie van inspanning en ontspanning maakt dat de mensen actief betrokken zijn bij de club en blijven sporten. Ik hoop dat dit de komende jaren ook zo blijft en dat we deze band nog verder kunnen versterken.

Ik wil als eerste alle mensen (Leid(st)ers, assistenten, redactieleden, bezorgers, website-medewerkers, wandelcommissie en Funrun-commissie en ContactCommissie bedanken voor hun tomeloze inzet en trouw voor het werk dat is verricht voor onze club in het afgelopen jaar. Ik hoop dat we komende jaren ook weer op jullie kunnen rekenen.

We hebben op 31 oktober jl. een leid(st)ers vergadering gehad bij de Buddy's in Goor, waar we met elkaar van gedachten hebben gewisseld en ervaringen met elkaar hebben gedeeld. Er is een mooie en constante vaste groep leid(st)ers die wekelijks voor de groepen staan en zich volledig inzetten voor onze trimvereniging.

We zien bij de diverse groepen dat bijna iedereen zich goed houdt aan de verplichte regels wat betreft hesje en 2 lampjes per deelnemer, maar we zien jammer genoeg ook nog een enkeling die denkt dat deze regel niet voor haar/hem geldt. Het is in belang van elke sporter dat je goed zicht hebt, maar ook goedgezien wordt door de overige verkeersdeelnemers. Laten we elkaar hier op aanspreken en zorgen voor een veilig sportklimaat.

Op 4 oktober heeft Frans Koevoet een loopscholing training gegeven voor alle leid(st)ers van de Kariboes. Het was een gezellige, maar ook een nuttige training, waarbij we weer nieuwe inspiratie hebben gekregen voor onze trainingen. De opkomst was groot en hilarische stukjes zijn op filmpjes vastgelegd door Hetty klein Snakenborg (na goedkeuring door de overige deelnemers (AVG)).

In Oktober is er weer een herfstwandeltocht geweest vanaf onze vast locatie, Monte Bello. We hadden erg mooi weer, maar de opkomst viel een beetje tegen. Dat kan o.a. komen doordat er meerdere evenementen plaats vonden, de routes echter waren erg mooi en alle deelnemers kwamen dan ook enthousiast terug bij de startplaats. Wandel commissie bedankt voor de goed organisatie,

De AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) is een verordening die verplicht is gesteld voor alle organisaties in Nederland door de regering, dus deze geldt ook voor de Kariboes. De wet is in werking getreden op 15 mei 2018. We hebben hierover al een bericht geplaatst op de website van de Kariboes, maar om AVG proof te zijn is nog een stappenplan nodig.

We hebben als Contactcommissie besloten om een nieuw ledenadministratie-programma aan te schaffen, zodat alle gegevens in een vast bestand komen die alleen door de penningmeester beheerd wordt.

Daarnaast hebben we contact gezocht met de stichting AVG voor verenigingen en hier gaan we de komende tijd met een aantal personen uitzoeken wat echt belangrijk en noodzakelijk is voor onze vereniging,

Hier komen we op terug in de volgende Lange Adem, via de website en in de jaarvergadering van 2019.

Er heeft een personele mutatie plaatsgevonden binnen de redactie van de Lange Adem, Willem Schoterman heeft aangegeven te stoppen als redactie lid en zijn plaats wordt overgenomen door Marieke Waanders.

Willem heel erg bedankt voor jou inzet en enthousiasme binnen de redactie en jouw mooie verhalen en verslagen. We hopen jou nog vaak te zien tijdens de diverse loopjes bij de Kariboes.

Tweede kerstdag

Iedereen heeft een uitnodiging ontvangen voor de 48e verjaardag van de Kariboes, die gevierd wordt met een hardloop- en wandeltocht. Ook dit keer op een mooie locatie.

Wanneer: 2^{de} Kerstdag (26-12-2018)

Waar: parkeerterrein De Olifant Goor.

Vertrek: 09:30 uur

Het duurt nog 2 jaar, maar we hebben als CC gemeend om nu alvast te beginnen met de voorbereidingen voor ons 50 jarige jubileum. We hebben 2 personen van de CC bereid gevonden om zitting te nemen in de Jubileum Commissie en zij zullen meerdere mensen benaderen om samen een mooi en groots feest te gaan organiseren. Later komen we hier op terug.

Als laatste wil ik namens de CC iedereen fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2019 toewensen.

De Contact Commissie.

Theo Huistede, voorzitter



Bedankje.

Dat de Kariboes meelevend zijn is bekend. Maar deze grote belangstelling, na het overlijden van Stef, was hartverwarmend.

Met name de fiets, wandel en N. W. groepen, die mij heel fijn weer hebben opgenomen.

Bedankt allemaal

Riet de Zeeuw.



We zijn nog maanden verwijderd van april 2019, maar echter ook nog maar 2 Lange Adem nummers. De FunRun commissie heeft inmiddels de nodige wijzigingen ondergaan. Na het overlijden van Hanny, heeft ook Sandra zich vanwege drukke werkzaamheden teruggetrokken als commissielid. Dat hield in dat er een nieuwe commissie samengesteld diende te worden. En er zijn twee enthousiaste en betrokken Kariboedames gevonden om de commissie weer compleet te maken en zo de FunRun te waarborgen. Janet Vrielink en Kirsten Faber hebben volmondig toegezegd. De tweede zondag van april staat dus weer in het teken van de FunRun die eigenlijk dan FunBikeRun zal heten. Het is de bedoeling om in teams van 4 of 5 deelnemers mee te doen om een afstand van ca. 20 kilometer in estafette vorm af te leggen. Met één loper en de rest van het team op de fiets en afwisselen naar eigen inzicht. We weten het: het is nog lang niet zo ver, maar bereid je er maar vast op voor! We gaan weer voor een gezellige zondagmorgen met hopelijk veel Kariboos op het parcours.

Janet, Kirsten en Anja

DONDERDAGMORGEN OPROEP!!

De donderdagmorgengroep is behalve de hardlopers ook een aantal wandelaars rijk. Ons streven is om hier een constante wandelgroep van te maken. Wij starten om 8.30 uur op de hoek Coornhertstraat/Bijnsstraat en eindigen tegen de klok van tien. De laatste donderdag van de maand lopen we in Twickel, startplaats bij Anja. Zin om mee te gaan? Kom er bij.

Lies en Anja



“Vrienden op de fiets”.

Zo heet de organisatie die bemiddelt tussen vragers van onderdak tijdens fiets – en wandelreizen en particuliere aanbieders van kamers voor mensen, die meerdere dagen achter elkaar in etappes willen fietsen of wandelen. Het gaat hierbij echter niet om professionele ondernemers. En het tarief is daarbij bewust laag gehouden. In augustus hebben wij er gebruik van gemaakt tijdens een fietstocht langs de Maas in België en Noord-Frankrijk. Vijf overnachtingen bij mensen thuis hadden we gereserveerd en één overnachting in een hotel. Het begon in Eijsden en eindigde 70 km ten zuiden van het Franse Givet. Bij alle adressen bleek, dat de kamerverhuurder wel iets bijzonders had. Vooral de eigenaar van een authentiek huis vlak naast de fietsroute en aan de Maas in Frankrijk is ons bijgebleven. Dit huis had iets van een sluiswachterswoning van voor 1900 en was opgetrokken uit natuursteen. De eigenaar/verhuurder was een Nederlander, die er al 20 jaar aan het klussen was. Het huis kende nogal wat gebreken en tekortkomingen en die probeerde hij te verhelpen. Deze man was buitengewoon vriendelijk en wist ons veel te vertellen.

Hij bood aan om een warme maaltijd klaar te maken, maar wel vegetarisch. Hoewel wij zelden vegetarisch eten, zeiden we spontaan, ja. Het was een schot in de roos. Hij had ondertussen nog een basisgerecht meegebracht van een buurvrouw aan de overkant van de Maas. Het was heel smakelijk, maar wel met spekjes er in. Doch die zonde zou nu niet storen, want zijn vrouw was voor 4 dagen naar haar werk in Amsterdam en zij was de “drijvende kracht” achter de vegetarische principes van het echtpaar, terwijl hij het niet zo nauw nam.

Het slapen ging daar prima, we moesten wel zuinig aan doen met het wc – en douchewater, want de droogte van de afgelopen zomer bereikte zijn climax en de bronnen raakten uitgeput. De volgende morgen hing er een dikke mist boven de Maas en onze gastheer moest met een roeiboot naar de overkant om vers brood en eieren te halen. Er was namelijk geen brug in de buurt. Dat was voor hem geen probleem en bij zijn terugkomst was de mist al behoorlijk opgetrokken. Van het meegebrachte brood en de eieren maakte hij een heerlijk ontbijt. Al kletsende hielden we de tijd niet echt in de gaten en we moesten nog 7 km fietsen om bij het station te komen, van waaraf we met de trein zouden terugreizen naar Givet. We dachten, dat het nog ruim zou lukken, maar éénmaal zo ver konden we

het station niet vinden. Na wat heen en weer fietsen en wat vragen kwamen we nog op tijd bij het station aan. Daar bleek, dat we naar het spoor aan de tegenover liggende zijde moesten via een hoge brug over de beide sporen. Het was een gehijs en geduw om de beide fietsen met bepakking naar boven te krijgen. Op dat moment kwam de trein tevoorschijn uit een tunnel naast het station, maar die reed op het voor ons verkeerde spoor, dus we moesten hals over kop terug naar beneden naar het perron, waar eerst waren, dat lukte natuurlijk niet op tijd en we zagen de trein weer vertrekken. Dan maar wachten op de volgende een uur later. De dienstregeling op het perron vermeldde echter, dat in augustus enkele treinen geschrapt waren, o.a. die van 10.15 uur, er zou wel een bus rijden op dezelfde tijd, die ook fietsen meenam. Wij wisten dit niet van te voren, want de dame van de VVV had ons een oude dienstregeling meegegeven. Al wachtende op de bus hoorden we toch een trein aankomen en we renden beide om het stationsgebouw heen, doch helaas het was een trein in de andere richting. In dat zelfde ogenblik was achter onze rug, zonder, dat we het zagen, de bus ook nog eens voorbijgegaan. Na deze pech op pech ervaring en opnieuw informeren bij de VVV bleek, dat 's middags om 13.00 uur pas een volgende bus zou arriveren. Daar wachtten we op en die nam ons gelukkig mee naar Givet. Hierna moesten we nog enige uren fietsen tot voorbij Dinant naar ons volgende overnachtingsadres, dat we nog redelijk op tijd wisten te bereiken.

Willem Schoterman



Diepe Hel Holterbergloop night run

Zaterdag 27 oktober hebben we met drie dames meegedaan met de Diepe Hel Holterberg night run. Helaas was Erika geblesseerd en kon ze niet meelopen. Wel is ze meegegaan voor de gezelligheid en om ons aan te moedigen. De start van de night run was in het centrum van Nijverdal. Vandaar liepen we richting het bezoekerscentrum (een lange klim) en dan de toeristenweg op en was het keerpunt bij 3km. De diepe hel zat er net niet in.

Het was bijzonder om in het donker op de toeristenweg te lopen en er waren leuke sfeeracties bij binnenkomst in Nijverdal.

In het centrum stond een feesttent waar we na afloop nog wat hebben gedronken om te vieren dat we de finish hebben gehaald. 😊

Al met al was het een gezellige avond, wie weet doen we volgend jaar de 10 km.

Sandra.



Marian, Anoek, Sandra en Erika



Donderdagmorg'n revue.

Koald, naar fiesterig weer. Joa, dee tied van 't joar goat wie weer in. Stoaht wie doar an de Bijnstroat met bibberende knee, klapperend gebit te wocht'n tutdat wie compleet bint en op pad kunt. Dat hef nogal 'ns wat um hakk'n. Want half neeg'n is 'n breed begrip. Wat veur 'n één half neeg'n is, is veur 'n aander vief oaver half neeg'n, en weer nen aander vief veur half neeg'n. Mar 't mooie is, 't bint altied wa dezelfde leu op dezelfde tied. En as dan onverwachts één van disse leu op nen aandere tied komt, is 't hele spul van 't rabbat. As dan Bianka um ietskes veur half neeg'n d'r is, wordt d'r 'ezegd, "hoogste tied, wie goat". Want meeste tied is het bie heur vief oaver half. Mar dan blik dat d'r nog wat onderweg bint umdat wie te vroeg bint. Hoo kan dit toch! Joa, Dick mos met 'n auto noar de garage veur de weenterbaand'n. En hee nom ok de hond met zodat Bianka het beest neet hoov'n oet te loat'n. Schot 'n paar minuut'n. "Krig den hond dan ok weenterbaand'n"? is de vraag van Jan W. En ieleu snapt natuurlijk dat dat tut de neudige speculaties leidt hoo of ie den hond dan kunt oetloot'n.



As wie dan 'n endje hebt in'eloop'n en wie stoaht van dee rare beweging'n te maak'n, dan bint d'r van dee leu dee het dan al te warm kriegt. Huppakee, shirt oaver de kop, oettrekk'n dat spul. Jan W. oaverkomt dat ok nogal 'ns en verstopt zien shirt dan onder nen bult blad. Op de terugweg verget hee dan dat zijne klerage nog ergens mut ligg'n en al genietend van de koffie krig hee dan nog weer 'n helder moment. Um te veurkomm'n dat zien trui 'composteed wordt geet Jan toch mar efkes weerumme um dee klerage onder dat blad vot te haal'. Joa, zo gebuurt d'r op disse morg'ns nogal 'ns biezondere ding'n. Jan D. is meesterlijk in 't parkeer'n. Kump anroaz'n oet 't Vjenne en mut dan zoneudig 'n auto klemvast teeg'n het mobiel van Truus zett'n. Woardeur Truus, dee altied eerder is, noe 'n strategisch plekje oetkiest um te parkeer'n. Zol dit alns met de leaf tied te maak'n hebb'n? Dat 't zicht mangs ietskes meender wordt? Joa, heur'n en zeen zal mangs ietskes meender wodd'n, 't dom dramm'n wordt al meer. En ok de kleine blessures zo of en too. Met 't sprintwark kreeg Andre 't ineens in de leeske. Joa,

dat kan makkelijk want Lies hef as leidster training had en noe komt d'r allemoal weer van dee apartigheid'n op oons of. Mar de wekke d'rop had Andre d'r nog last van en is an de wandel 'egoan. Ik vroage mie of "zol 't wa deur 't



hardloop'n wean 'ekommm'? 't Is wa zo dat Alice weer noar Oeganda is 'ewes en Andre 'n tiedje allenig is 'ewes. Zol dee kwetsuur gin nachtelijk oald zeer wean toen Alice d'r weer was? Ie kunt wa deank'n daj nen jong'n adonis bint, en alns an kunt mar dat blik dan op disse leaftied knap teeg'n te vall'n. 't Zol better wean dat Alice bie hoes blif zodat de regelmoat gewoarborgd is. En woar 't de leu mangs last van hebt dat is van 'n achterham. Zunne plek oonder 't gat boav'n an 't been woar wat leu onmeundig pien kunt hebb'n. Joa, ik geleuve dat 't iets aans heet, maar 't hef wa met ham te maak'n.



Ik weet alleen neet of diss'n ham tuss'n de stoet kan. Mar wat ik wa weet dat disse boergondische kariboegroep weer 'n goei'n tied tegemeut gaat. Sinterkloas, kerstdaag'n, oald en niej, d'r komp vast weer 'n hoop lekkers an. De hams wilt d'r dan wa weer van greui'n. Veur noe kan ik allenig nog mar zegg'n: Goeie feestdaag'n en 'n good niej joar.

De groet'n van Jannoa.



De jaarlijkse fietstocht van de donderdagmorgenloopgroep

Dit jaarlijkse uitje vond plaats op donderdag 27 september j.l. De organisatie was dit jaar in handen Van Bianca, Elly en Anja. Ongeveer 20 personen hadden zich om 9.00 uur verzameld bij Bianca. Met een straf tempo fietsten we richting Friezenberg en Holterberg. Al gauw waren er verschillende deelnemers die mopperden over het toch wel hoge tempo. Anja en Elly fietsten voorop. Na de opmerking van Anja “Je mag mij wel op de kop slaan maar dan moet diegene wel vanavond het melken overnemen”. Iedereen hield zich dus toch maar rustig. Aan de voet van de Holterberg was onze eerste stop. De koffie met zelfgebakken cake van Bianca viel goed. Er werd wat topperleg binnen de organisatie gepleegd. Met de opmerking “We maken de route iets korter want we moeten om half 1 ergens zijn en met dit tempo redden we dat niet” sprong iedereen weer op de fiets.

Het meest lastigste stuk de Sprengenberg werd eruit gehaald en in plaats daarvan fietsten we over de iets minder hoge Noetselerberg richting Nijverdal. Het tempo was voor iedereen te doen en we genoten volop van de prachtige natuur. Ook de weergoden hadden we die dag mee. Verschillende jasjes gingen uit en sjaals verdwenen in de fietstas. In het centrum van Nijverdal aangekomen dwaalden we door de Grotestraat die voor een groot deel was opgebroken. Dus wat kruip door, sluip door, over de nieuwe tunnelbak (N35 en spoor) richting de Regge opzij van Hellendoorn. Dit prachtige natuurgebied is een aantal jaren geleden op de kop gezet en de Regge meandert weer zoals in vroeger tijden. De natuur mag daar deels zijn gang gaan en dat is te zien vanaf een aantal nieuwe fietspaden die daar de laatste jaren zijn aangelegd. De tocht ging weer verder richting Hulsen en Nijverdal. Elly had het onderweg een aantal keren moeilijk omdat door de aanpassingen van de route de weg iets anders liep dan zij dacht en ter plekke even op de kaart gekeken moest worden hoe nu verder.

Na weer een paar hele mooie paden langs de Regge bij buurtschappen Zuna en Notter waren we iets later dan half 1 op onze bestemming : theehuis Grimberg. Wat lag dit mooi in het authentieke Twentse coulissenlandschap. In de boomgaard voor het theehuis waren 20 stoeltjes neergezet voor een heerlijke high tea in het

zonnetje. Wat smaakten de zelfgemaakte pompoensoep, hartige taart, andere hartige hapjes en ook zoete lekkernijen ons goed. We sloten af met een heerlijk stuk zelfgemaakte bokkenpotentaart. André hield het voor gezien, hij had nog een andere belangrijke afspraak.

De rest zat om half 3 weer op de fiets voor een klein stukje. Iets verderop bij de Grimberghoeve was een boerengolfwedstrijd georganiseerd. Na een kleine instructie konden we in een paar groepjes zelf aan de slag. De ballen werden door de klompjes over een heel afwisselend maar mooi terrein geslagen: weilandjes, bos en sloten. Regelmatig kwam de bal in de modder of brandnetels terecht wat natuurlijk hilariteit gaf. Onder het motto 'meedoen is belangrijker dan winnen' weten we nu nog steeds niet wie uiteindelijk gewonnen heeft.

Weer op de fiets voor het volgende stuk fietsen richting Ypelo en Enter. Ook weer gedeeltelijk langs de Regge. Zo kwamen weer in de omgeving van Goor terecht. Dan is er natuurlijk nog een laatste stop en dit was dit keer "De Hutte" bij Elsenerbroek. Allerlei likeurtjes, nootjes, kaas en worst kwamen uit de fietstassen tevoorschijn. Jan Assink kwam per auto langs voor een smakelijk warm broodje vlees. Hij nam Anja mee naar huis rond 6 uur want daar wachten de koeien. De rest had iets minder haast om naar huis te komen. Er werden weer 3 personen aangewezen die volgend jaar deze jaarlijkse traditie mogen organiseren. Iedereen vond het een geslaagde dag met dank aan Bianca, Elly en Anja. De zon ging onder en rond 7 uur ging de rest ook per fiets naar huis.

Hetty Klein Snakenborg



Geen enkele bekende soort rendieren kan vliegen, MAAR er zijn nog plm 300.000 soorten levende organismen die vooralsnog niet ontdekt zijn. Hoewel dit over het algemeen insecten en virussen zullen zijn, sluit dit niet HELEMAAL uit dat vliegende rendieren bestaan. Al heeft alleen de Kerstman die ooit gezien.

Kariboes

After Summer American Style Party

Ja ja het is een hele mond vol, maar wat was het gezellig. Tijdens de super gezellige Nieuwjaars bijeenkomst in de keet bij de boerderij van de familie Altena kwam begin dit jaar het goede idee om ook eens een zomer party te organiseren. Arnold, Janet, Kirsten en Ko namen dit goede idee bloed serieus en besloten om het tot uitvoering te brengen.

Zo kwam er een officiële mooie uitnodiging voor alle maandagavond lopers om op vrijdagavond 14 september vanaf 20.30 uur in de Schoolstraat 100 te komen. Janet was zo gastvrij om alle maandagavond kariboesjes bij haar in de achtertuin te verwelkomen.

De weersvoorspellingen waren toch wel wat frisjes dus besloot Janet samen met Frank (haar man) om alles uit de garage te verhuizen en zo de boel gezellig aan te kleden voor een mooi feestje. De opkomst was erg goed maar helaas was er wel één grote afwezige, die toch eigenlijk wel de grote aanstichter was van de hele happening en dat was Arnold. Hij moest het helaas laten afweten, aangezien het niet goed ging met zijn schoonvader. Dat was wel een erg slechte timing, maar ja daar doe je helaas niet zoveel aan. Heel jammer voor Arnold, gelukkig voor ons haha hebben we ook een super goed feestje kunnen vieren zonder hem. Maar eerlijk is eerlijk we hebben je gemist.



De heerlijke hapjes deze avond waren verzorgd door Frits en Stephan, nee geen maandagavond lopers maar mensen met meer verstand van lekker vlees. Voor de drankjes was de American

Style ingevoerd en zo kon iedereen drinken wat die zelf lekker vindt. Sommigen hadden zelfs een drankje mee waar je later op de avond ook mee kon dansen, dat was pas echt gezellig haha.

Ko verzorgde voornamelijk de dames weer net als met de nieuwjaarsbijeenkomst met z'n goede Basjes. Boerenjongens, advocaat en slagroom. Altijd lekker natuurlijk.



Yvonne had voor de gastvrouw en de organisatie een leuk aardigheidje geregeld.

We hebben de avond bij de vuurkorven buiten afgesloten en het was zeer zeker voor herhaling vatbaar.



Wendy Nijmeijer

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (67)

‘Het hoes mot op kop e zet word’n,’ beste leu, ‘het is al weer 10 jaor geled’n dat wi’j e schilder hebt.’ Mooder vindt dat alles smoezelig is en een likje varve neudig hef. Ook de gedien’n mot e stoomd word’n, de vloere e schuurd, alles mot ne beurte hebb’n. En ’t argste van alles is, van het ene kump het andere. De kökk’n mot olt e pakt word’n, want daor leav’n wi’j hele dag’n in. Ik bun benieuwd of ’t daor bie blif.

‘Heb ie de schilder noo al e beld?’ vroeg ze mien indring’nd, ‘dee leu hebt drok. Veur dai’j ze an de ver’n komt, bui’j veertien dage wieter.’

‘Jao, jao, mense. Dat kump wa good, maak oe neet zo drok.’ Kenneluk klonk ’t neet overtuugd genug, want het jongste deerntje bemeui’jde zich d’er met: ‘Pa, je had hem al lang gevraagd moeten hebben, het is niet zo dat als je met je vingers knipt, ze op de stoep staan. Straks heeft ma alles voor niets uit gepakt.’ ‘Hol op met dee dwingerieje, ik word hier gallisch van.’ ‘Dat olt wal met’ zei ’t oldste deerntje ‘ie wordt neet zo gauw gek. Doo noo ‘ns wat, dan könn’n wi’j wieter.’ De deerntjes hadd’n geliek, de schilder kon pas aover ’n half jaor en ik kreeg mien dan toch ne schoer deur de bene, beste leu.

Wi’j lost ’t zelf wel op. Ie hoeft oe d’er neet meer met te bemeui’jen.’ Zeid’n de vrouwleu.

Het duurde neet lange of ze hadd’n ’t e regeld.

‘ankommende wekke komt de schilders, ’t bunt Pol’n, goeie vakleu, heb ik mien laot’n vertell’n en neet duur.’ Zei mooder. ‘Hier komt gin Pol’n in hoes, hei’j dat e heurd!’ zei ik onmiddelluk. ‘Ze gapt oe alles wai’j oe maor bedenken könt.’

‘Wat een vooroordelen heb jij pa,’ reep ’t jongste deerntje, ‘dat is de reinste discriminatie’.

‘Discriminatie of neet, ik wil ’t neet hebb’n. D’er bunt genug Nederlandse schilders dee wat wilt verdienen.’ Mooder schudde van argenis heur hoofd en ’t gezichte van ’t oldste deerntje leep rood an. Mooder en ’t oldste deerntje hadd’n Marietje e sprok’n en daor bunt ze noo an ’t wark, disse wekke komt ze met ’t wark klaor. ‘Wi’j hebt ’t zelf e zene. Marietje is d’er heel enthousiast aover. Het bunt vakleu, ze warkt netjes en bunt heel bescheiden.’

‘Kan wal waen, maor ik mot d’er niks van wet’n.’

‘Gao d’er dan ‘ns hen, gao ‘ns kiek’n, laot oe ‘ns overtuig’n’ smeekte mooder.

Ik draei’jde mien umme um verder gedram oet de weg te gaon. Ik zag dat de deerntjes en mooder de

köppe bie mekare stak'n. Ze zatn 'n tiedje te smiester'n en ze war'n 't rap met mekare eens. 't Gaet volgende wekke gewoon deur' zei mooder gedecideerd. 'Ai'j neet met wilt wark'n, dan dow't zelf, eigenwiese prarre.' En zo gezegd, zo gedaan. D'er werd drok oaverlegd oaver wat d'er allemaole mos gebeur'n. Welke kleur'n ze woll'n gebroek'n en hoe ze 't zöll'n anpakk'n. 's Maondags war'n de deerntjes en mooder al betieds an't pakk'n. Ze ded'n net of ik neet bestond. Ik werd oaveral boet'n e holden. 'Hei'j boeten gin wark te doen? Dan hoev'n wi'j neet tegen zo'n gezichte, as 'n oorlogsschip, an te kiek'n, 'schamperde 't oldste deerntje naor mien. Daor kwam'n ze an de Pol'n. Ze war'n met hun tweeën en hadd'n van alles bie zich. Ze ded'n heel beleefd en probeerd'n Nederlands te praot'n. Dat veel mien niks teg'n. Good verstaon kon ik ze neet, maor ze probeerd'n 't in ieder geval. Al 't varfwark werd good schone maakt met water en greune zepe, d'er werd e schuurd, het beslag van de ram'n en deur'n werd d'er af e haald. Ze warkt'n as peerde en ik mot zegg'n, ok secuur. Onze hoesschilder haalde nooit de plinten en 't deurbeslag d'er af, ok neet de steune van de gedien'n. Wel de stopcontacten en de ronde afdekplaatjes an 't plafond. Ik werd d'er op oet e stuurd om varve te kop'n. Ze drukt'n mien op 't hart geen goedkope rotzooi te hal'n. Dat 't misschien wal wat duurder zöl waen, maor dat ik daor gin spiet van zöl krieg'n. Völle tied van zitt'n hadd'n ze neet, wieter mos 't met 't wark. De naoden werd'n strak dichte e kid, gaete oet e vuld, e schuurd en met grondvarve bewarkt. Tied van aten gund'n ze zich neet. Ze vroeg'n of ze ne radio an mocht'n zett'n. Waarom neet en tot mien verbazing zett'n ze Nederlandse pirat'n muziek op. En zo af en toe meende ik ze te heur'n zing'n. Ze hadd'n plezear in 't wark. Neet stopp'n um vief uur, nee deurgaon tot half achte. En 's ander'ndaags stond'n ze veur half achte al weer veur de deure. 'Nou pa, wat ducht oe d'er van?' vroeg 't oldste deerntje. "t Völt mien niks teg'n, ze doot good hun beste' zei ik, want ik mos natuurlijk neet te enthousiast doen. Nao vier en 'n halve dag hadd'n ze het wark af, alles gemonteerd en schoon achter e laoten. Ik was intussen goede maot'n word'n met de Pol'n. Ze laet'n mien foto's zeen, waar ze woond'n, hun familie, vrouw en kinder'n etc. Ik verstond ze steeds better en 't leek wal of wi'j kamereu war'n. Mooder en de deerntjes hadd'n d'er schik van dat ik zo kundig werd met de Pol'n en de pries, dat viel mien niks teg'n. 'Pa, waar blijf je nou met je

vooroordelen?’ probeerde ’t jongste deerntje mij uit de tent te lokk’n.

‘Sorry’ zei ik tegen mooder en de deerntjes, ‘maor zo bunt neet alle Pol’n heur?’ ’t Oldste deerntje had ok heur antwoord klaar: “t is maor good dat neet alle Nederlanders zo bunt as ie.’ Daor mos ik even aover nadenk’n, beste leu.

Gait

Doe mee aan de Alpe d’HuZes



Opgeven is geen optie

Alpe d’HuZes: het jaarlijks fiets- en loopevenement voor KWF Kankerbestrijding dat op de beroemde Franse berg Alpe d’Huez plaatsvindt. Onder het motto ‘Opgeven is geen optie’ fietsen, lopen of wandelen duizenden deelnemers de Alpe d’Huez tot 6 keer aan toe op. Ze doen alleen of met een team mee. Naast de sportieve uitdaging, hebben ze ook de uitdaging aan om zo veel mogelijk sponsorgeld bijeen te brengen en daarmee een bijdrage te leveren aan onderzoek naar kanker.

Kerst 2018

De kerstboom drinkt een liter per dag

In de eerste week dat je een echte Kerstboom in je huis plaatst, heeft deze net iets minder dan een liter water per dag nodig om mooi te blijven. Wij geven de kerstboom allemaal veel te weinig water, waardoor hij veel sneller zijn naalden verliest.

Aan de wandel.

En wat was het weer een geweldige zondag. Zoals we er al velen gehad hebben afgelopen jaar, het kon niet stuk. Gelukkig niet zo heel warm, gewoon perfect wandelweer. Samen met nichtje Kim, zij is in training voor wandelen op Alpe d'Huez, gingen we voor de 15 kilometer. De avond ervoor Kim geappt, krentenbollen meenemen? Antwoord: "LEKKERRRR!!!" Dus, rugzak op, krentenbollen en drinken erin en samen naar Monte Bello. Bij het inschrijven kreeg ik van Hanneke al de waarschuwing: "gezellig met z'n tweetjes! Verdwaal maar niet". Tuurlijk niet. We namen de routebeschrijving in ontvangst maar lieten ons leiden door de pijlen. Echter, nog maar lauw op pad, op de Twickelerweg ging het al mis. Geen pijl meer te zien. Was dit: teveel gekletst? Oogkleppen op? Domweg niet opgelet? Hoe dan ook, we waren letterlijk van het padje. Gelukkig heb je dan een routebeschrijving. En het geluk dat je na het lezen hiervan enigszins bekend met de weg bent en weet waar je naar toe moet om weer op het rechte pad te komen. Twickelerweg maar volgen en dan rechts het pad in naar het huis met de strakke tuin (Kariboepraat). En zie, alles kwam van bovenaf het pad, en wij van beneden af. En waar de rest rechts ging, moesten wij natuurlijk links en waren we weer op het rechte pad. Het was heerlijk wandelen en we zagen dat we halverwege bij herberg de Pot pauze konden nemen. Nu ben ik niet zo van de vaste pauzes, ik plof liever neer wanneer ik er behoefte aan heb, maar bij de Pot aangekomen ploft nichtje Kim op het terras. Dus plof ik er bij en zij zegt tegen de bediening: "twee cappuccino, twee appelpunten met slagroom". Ho effen, zij is wel zo'n lichtgewicht maar ik niet. "Geen gemaar", is het antwoord, "ik moet goed voor mijn oude tantetje zorgen". Ja, en dan laat ik me dat natuurlijk met liefde welgevallen. En het smaakte heerlijk.



En om me heen kijkend zag ik zowaar allemaal Kariboes achter hetzelfde recept zitten. En leuk, hier even kennismemaakt met de "buurman" van Wytske. Al veel over gehoord maar nog nooit ontmoet, wat een schatje.



Na goed verpozen toch maar weer de stoute wandelschoenen aangetrokken om onze route te vervolgen. En wat voor route! Ommetjes, voetjespaden, het was een waar feest voor iedere wandelaar. Weer op de vertrouwde Herikerberg aangekomen treffen we bij het crossterrein een schouwspel van Landrovers aan die met elkaar de strijd aangaan om door die kuilen te baggeren. Wat ik wel heb gezien en nu weet: wij Kariboës lopen er volgens mij makkelijker doorheen dan die Jeeps met hun pk's. Ik heb nog nooit gezien dat de ene Kariboe met een touw om de buik de andere de bult op moest trekken.



En wie genoot van dat hele schouwspel? Onze appelman Edu. Natuurlijk weer praatjes voor tien en appels uitdelend aan een ieder die langskwam. Maar zo'n appeltje voor de dorst wordt door een ieder grif in ontvangst genomen. We laten Edu achter ons en volgen de pijlen richting Monte Bello. Dit laatste stuk laat ons kennismaken met de mooiste paadjes op de Herikerberg, een klein beetje klimtraining op weg naar Alpe d'Huez. Nog een eindje en we zien de contouren van Monte Bello dichterbij komen. De hekjes door en op naar de Barghut om ons weer af te melden. Echter, Kim ontdekt oom Jan die met de fiets inmiddels ook gearriveerd is en ze zijn het roerend met elkaar eens dat het op het terras goed toeven is. Dus ga ik ons maar afmelden. Binnen bij Monte Bello wacht weer een warm onthaal van zowel Kariboës als de familie Overmeen. Wat hebben we weer genoten van deze wandeltocht en wat heb ik een diep respect voor de dames van de wandelcommissie die deze routes weer bedacht en uitgezet hebben. Deze routes zijn niet te evenaren. Ondanks de wat mindere deelname was het wat mij betreft een dag met een gouden randje. Dank aan de wandelcommissie en de vele

vrijwilligers die alles in perfecte banen hebben geleid. Nog even een gezellige nazit op het terras en door Kim weer thuis afgezet. Met, als gevolg van het redelijk formaat appelpunt, de rugzak net zo bepakkt als toen we op pad gingen. Mij rest alleen maar te zeggen: Tot volgend jaar!!!! (De krentenbollen liggen in de vriezer te en kunnen mee Alpe d'Huez op).



Anja Assink.

Jaarlijkse fietstocht Fietsgroep



Zaterdag 15 september staan bij Femie Verdonk twintig Kariboes van de fietsgroep voor de deur om de hele dag op pad te gaan. Femie organiseert samen met Anneke ter Meulen deze fietsdag. Het weer is prima, het belooft een mooie dag te worden. Slingerend door het prachtige Twentse landschap, stoppen we voor de koffie bij de tuin van Teenstra, dichtbij kinderboerderij "Strubbert".



Een idyllisch plekje om te genieten van koffie met heerlijke eigengemaakte appel/rozijnenkoek (een recept uit de Lange Adem). Ondanks het feit dat de tuin enigszins in verval is, zijn er nog bijzondere planten en struiken te zien, zoals Kardinaalshoed en Christusdoorn, zodat de tocht al in een vroeg stadium een hoog religieus karakter krijgt.



Opgewekt fietsen we verder. Tot nu toe zijn de weergoden ons goed gezind, maar dan begint de lucht toch donker te kleuren. Een korte, maar hevige regenbui noopt ons te schuilen, wat Johan de mogelijkheid verschaft zijn bekende cursus “creatief met plastic”, inclusief het bijbehorende cursusmateriaal, te geven



Bij Almen heeft Anneke een mooi onderkomen voor een overdadige lunch gecharterd bij haar neef en nicht, Wim en Wilrike ter Meulen. Hun huis staat vlakbij het geboortehuis van Jan Bolink, waar we later ook langs zullen fietsen. Dat is de plek waar Jan Bolinks intens gevoelde oorlogsherinneringen hun ontstaan vonden, horen we later van neef Wim

Na de lunch wordt er tijd ingeruimd voor puzzels, rebussen en een ogentest, die aantoont dat veelvuldige seks de oorzaak zou kunnen zijn van een verminderd gezichtsvermogen. Het feit dat de meeste leden van de fietsclub brildragend zijn, zou daar een illustratie van kunnen zijn!



Het is weer de hoogste tijd om in beweging te komen. We zullen flink moeten fietsen om de schade van de te veel ingenomen calorieën te beperken.



De borrel met de gebruikelijke kaas en worst wordt genuttigd in Exel. We fietsen verder langs de door de tand destijds gemolde, Dikke Boom van Verwolde. Een paar aardige dames, die het Pieterpad lopen willen wel even een foto maken van dit vrolijke gezelschap. Dan breekt het, altijd weer spannende moment aan: Waar we gaan eten?...Wordt het Markelo,



gewoon Goor?..... Het fietspad leidt ons naar bistro “de Loep” op camping Hessenheem, met hoofdgerechtkeuze uit draadjesvlees of varkenshaasje, brood, sausjes en olijven vooraf en een ijsje als dessert. Uitbuiken onder het genot van een kopje koffie.

Heerlijk!!!

Onze speciale dank gaat uit naar Henk German, de vriend van Femie. Bijna alle stops staat hij klaar om ons van lekkernijen te voorzien. Mocht hij overwegen om ook bij de club te komen, dan bombarderen we hem gelijk tot “erelid”. Natuurlijk Wim en Wilrike ter Meulen hartelijk bedankt voor het mogen vertoeven in jullie huis en prachtige tuin.

Hans en Luuk zorgen voor een uitstekende beveiliging, achteraan de rij houden zij de meute de hele dag goed in de gaten. We weten nu al, dat we volgend jaar in goede handen zijn, want zij zullen samen met Johan de organisatoren zijn. Dat wordt nog een hele klus voor de mannen om te kunnen concurreren met Femie en Anneke! Bij thuiskomst staat er een dikke 70 kilometer op de teller.



Een dag, die we niet licht zullen vergeten.

Welmoed Roos

Kerstweetjes

Ook in Australië worden kerstliedjes over sneeuw gezongen en draagt de Kerstman een dikke wintermantel, terwijl het daar rond kerst lekker warm weer is.



UITSMIJTER

Pavlova met aardbeien en frambozen

Ingrediënten

1 citroen. 4 middelgrote eieren

200 g witte basterdsuiker.

1 el maizena

250 g verse aardbeien

1 el poedersuiker.

Werkwijze

- Verwarm de oven voor op 150 °C. Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Splits de eieren. Doe de eiwitten in een schone, droge kom. De eidooiers gebruik je niet. Klop de eiwitten in de schone, droge kom stijf.
 - Voeg de basterdsuiker toe en klop tot het eiwit glanst en pieken vormt. Zeef de maizena boven de kom en voeg 1 tl citroenrasp en 3 el citroensap toe. Klop alles door elkaar.
 - Zet het bakpapier met wat eiwit vast op de bakplaat dan schuift het niet. Schep de rest van het eiwit er in een cirkel van Ø 30 cm op. Bak de Pavlova in de oven in ca. 1 uur gaar. Zet de oven uit en laat de Pavlova nog 1 uur in de oven staan.
 - Versier met aardbeien en slagroom
-

De redactie wenst alle Kariboes voor 2019

*

Lach

Ontspan

Plezier iemand

vraag hulp

Kijk met aandacht

Vertrouw op anderen

Verspil zomaar wat tijd

Maak een lange wandeling

Lees een mooi boek.

Maak je een dag geen zorgen.

Maak jezelf mooi. Bekijk vakantiefoto's

Maak een schilderij. Glimlach naar een kind

Zing onder de douche. Vervul een van je wensen

Neem een uitgebreid bad. Accepteer een compliment

Toon je tevredenheid.. Luister naar de stilte

Wees nog een keer kind. Luister naar de natuur

Kies een ster

Plan een reis

Haal diep adem

EN HEB LIEF

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. 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’.

‘Keep on running’