

Redactie 'De Lange Adem'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
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

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

Lange Adem 2018, Jaargang 41. Nr.3

Duurzaam.....

Het nieuwe loopseizoen is weer begonnen. Voor sommige Kariboos gaat dit niet op, zij gaan het hele jaar door, geen begin en dus ook geen einde. Voor mijzelf houd ik het voetbalseizoen aan, zo je wilt een schooljaar. Eind juli is het echt wel afgelopen en begin september moet je er weer aan geloven. In deze tussenperiode gaat het bewegen toch wat anders, minder hardlopen, meer wandelen en fietsen en toegegeven; ook meer luieren. Dat laatste moet wel binnen de perken blijven, het uitdijen van buik- en het krimpen van de loopspieren moet niet te gek worden, anders wordt het gelijk SonjaBakkeren. Maar het was deze zomer toch wel zwaar om in beweging te komen. Zoals jullie wel weten hadden we een hete zomer. Kranten, radio, tv en andere media lieten het ons dag in dag uit weten dat het wel erg warm en droog was. Juni t/m augustus is komkommer voor het journaal, maar gelukkig voor hen was daar het weer. Het gebrek aan echt nieuws hoefde deze keer niet alleen verdoezeld te worden door non-news over Trump, Rutte of Blok, nee Nederland zou uitdrogen, een soort Sahel land worden en het zou volgende jaren alleen maar erger worden. Maar goed, terug naar de afgelopen zomermaanden; het was echt, voor mij althans te warm om ook maar te denken aan hardlopen. Toch kwam ik soms hardlopers tegen 's ochtends maar ook midden op de dag. Temperaturen ver boven de dertig, lopers vaak zonder pet met kale kop pal in de zon lopend, het zweet direct verdampend, waarschijnlijk eerder een zonnesteek opgelopen. Je zou er plaatsvervangende koppijn van krijgen. Waarom doen deze mensen dat? Vooral mannen, bovenlijf ontbloot, bidon in de hand, blik in de ogen zo van zie mij eens lijden. Nee een normaal en vooral verstandig mens zoekt de schaduw en pakt zijn rust, oftewel zit op een overdekt terrasje met een koele vloeibare versnapering. Tja en nu, eind augustus is het weer wat wisselvalliger zoals het in NL hoort. Lange of korte broek of daar iets tussen in, wel die bruine benen showen of de melklatten bedekken. Wat voor afstand is verstandig om mee te beginnen en in welk tempo. Mijn advies, doe het rustig aan, want je kunt heel snel je plezier in lopen verknallen. Dan zit je met opgeblazen benen, zere rug en kom je de volgende dag amper je bed uit, alhoewel dit laatste de mogelijkheid biedt om eens lekker uit te slapen.

Welke doelen ga je dit komende loopjaar nastreven? Voor velen is het gewoon één of meerdere keren lopen in de week en de daarbij behorende gezelligheid. Anderen willen graag bepaalde 'wedstrijden' lopen, Enschede, Diepenheim, Apeldoorn en Nijmegen zijn voor vele Kariboos geliefd. Een aanrader vind ik de Hoge Veluwe Loop. Op 7 oktober wordt die gehouden in de buurt van Hoenderloo, op het Nationale Park de Hoge Veluwe, 5, 10 en 21,5 km plus nog wat afstanden voor kinderen. Op het start terrein bij het Kröller-Müller museum waar je ook kunt omkleden, worden allerlei activiteiten georganiseerd, vooral voor kinderen, ook zijn er allerlei kraampjes waar je iets kunt eten. Het is er gezellig druk, niet zo massaal als bijvoorbeeld de Zevenheuvelenloop. Zie verder www.hogeveluwe.nl. Zelf ga ik met Fatma voor de 10 km, een leuke afstand om mee te beginnen. Tja en natuurlijk de goede voornemens, voor velen een snelheid van ongeveer 10 km per uur en een maximale afstand van 15 km maar het mag natuurlijk ook wat minder zijn. Echter bovenal gaan de Kariboos DUURZAAM bewegen. Met het oog op het milieu. Weg met de uit aardolie geproduceerde loopkleding, nee wij hullen ons in duurzaam gebreide geitenwollen kleding. Niks Adidas, Nikes of Brooks aan de voetjes, als de geit op een natuurlijke wijze is overleden, bijvoorbeeld van ouderdom, dan wordt zijn velletje gebruikt om duurzame en verantwoorde loopsloffen te maken. Vooruit met de geit wordt dan ook ons motto. Sportdranken met al die giftige suikers worden in de ban gedaan, jullie raden het al, dat wordt geitenmelk op smaak gebracht met GroenLinks draaiende honing.

Het belangrijkste is dat lopen, wandelen en fietsen een leuk en sociaal gebeuren is en blijft. Vind je presteren belangrijk, prima maar verlies het andere niet uit het oog. Een mooi voorbeeld vond ik de Midwintermarathon in Apeldoorn en de loop in Diepenheim. Grote deelname van Kariboos en met na afloop (D'heim) tijd voor de nodige consumpties. Hopelijk worden er weer fiets- en wandeltochten gehouden. Nieuwe initiatieven zoals een feestavond op 14 september, georganiseerd door en voor de maandagavond groep staan op stapel. Ik kan nu nog niet zeggen of het een succes is geworden maar daar ga ik wel van uit. Voor iedereen een fijne loop-, fiets-, wandel- en gymtijd.

Ko Stoker

Van de Contact-commissie

Op woensdag 29 augustus is Stef de Zeeuw overleden op de leeftijd van 79 jaar. Stef is vele jaren actief geweest binnen bij de Kariboes, eerst bij de diverse loopgroepen en daarnaast ook bij de fietsgroep en Nordic-walking op zaterdagmorgen, Verder heeft Stef ook veel geholpen met de organisatie van de wandeltochten. De laatste jaren ging zijn gezondheid zienderogen achteruit, wij wensen Riet en de overige familieleden veel sterkte en kracht toe in de komende tijd om dit verlies te dragen.

De zomervakantie zit er voor de meeste mensen weer op en we hebben allemaal kunnen genieten van een erg mooie en warme zomer, het school- en volksfeest werd weer erg goed bezocht door onze leden(ook tijdens het borreluurtje of 2,3, of voor sommigen tot aan zaterdagmorgen). Ook goed dat we ons laten zien als Kariboefamilie in de tent.

We pakken allemaal de draad van het gewone leven weer op. Voor de een is dat studie, voor de ander het werk, in september maken we weer een doorstart. Hierbij hoort ook het weer op peil brengen van onze conditie.

Tijdens het warme weer zijn er nog veel mensen komen trimmen, gymmen of fietsen zij het in een rustiger tempo. Nu het september is, kunnen we er weer vol tegen aan.

De leden van de contactcommissie komen, na een lange vakantie, eind september weer bij elkaar om te vergaderen over het programma. Op de agenda staan o.a. het overleg met de leiders en leidsters en het bespreken van extra trainingen voor hen door Frans Koevoets.

In september zijn 2 avonden gepland voor de hartreanimatie en er hebben zich 20 personen aangemeld.

In oktober vindt de jaarlijkse herfst wandeltocht plaats. Informatie hierover is in dit nummer van de Lange Adem opgenomen.

Theo Huistede.

In Memoriam Stef de Zeeuw.

Naast vele activiteiten en hobby's had Stef een grote passie voor de Kariboos. Hardlopen op maandagavond en zaterdagmorgen, later met de fietsclub mee en de Nordic walking groep. Na een proces waarbij het brein de realiteit niet meer kon volgen is Stef de Zeeuw 29 augustus jl. overleden.

Samen met Riet deed Stef behalve met de reguliere hardlooptroepen ook mee aan bijvoorbeeld de Veluweloop, de Kariboecross en tal van andere evenementen. De jaarlijkse fietstocht en ook Tweede Kerstdag werden zelden of nooit overgeslagen. Stef hanteerde daarbij wel zijn eigen stijl, hij begon in de groep en eindigde op zijn eigen wijze. De binnenwegen om de routes af te steken kende hij op zijn duimpje en maakte hier gretig gebruik van. Ook later, toen de omschakeling naar de fietsclub kwam, waren Stef's routes beroemd en berucht. Als hij onverhoopt de leiding had dan was het maar afwachten hoe en wanneer je thuiskwam en het kon je zelfs gebeuren dat je met fiets en al onder het prikkeldraad door moest. Zelf zag Stef daarvan het probleem niet, binnendoor is niet om. Toch?

De herinnering bij menig Kariboe aan Stef is wel: de wijncursus. Zelf maakte Stef overal wijn van en bood een cursus wijn maken aan. Een aantal Kariboos maakten gretig gebruik van dit aanbod en dit heeft tot de meest hilarische situaties geleid. Als het niet ging zoals het moest, kwam Stef langs met het benodigde advies. Hij stond altijd met raad en daad klaar.

Ook voor het uitzetten van destijds de cross en later de wandeltocht, je kon op Stef altijd een beroep doen. Hij hielp overal mee, zei het op zijn eigen wijze.

Wij verliezen in Stef een trouw clubmens, een Kariboe met passie. Dit weegt echter niet op tegen het verlies van een lieve man, lieve vader en trotse opa.

Wij wensen Riet, kinderen en kleinkinderen veel sterkte voor de toekomst.



Herfstwandeltocht 2018

Op zondag 21 okt organiseren wij weer onze jaarlijkse herfstwandeltocht. De tocht gaat dit jaar rondom de Herikerberg. De start en finish is bij Camping Monte-Bello.

Het belooft weer een verassend mooie tocht te worden!!



Wij hebben weer verschillende afstanden:

30 km start tussen **9.00 en 10.00 uur**

20 km start tussen **9.00 en 11.00 uur.**

15 km start tussen **9.00 en 12.00 uur.**

10 km start tussen **10.00 en 13.00 uur.**

5 km start tussen **10.00 en 14.00 uur.**

En hopen natuurlijk weer op veel deelname.

Buren, familie en vrienden iedereen is welkom!!

Inschrijfgeld is voor kinderen t/m 12 jaar gratis. En voor leden € 2.50 en niet leden € 3.50.

Voor verder inlichtingen:

Grietje Bron, tel. 0547-261391 / 06-40498138



Gym

Nu de zomervakantie weer voorbij is, is ook de gymgroep op woensdagavond weer begonnen. Zo'n 20 à 25 vrouwen begeven zich om half acht 's avonds naar de gymzaal in de Gijminkschool. Voor de meesten van ons geldt dat we er in onze vakantie lekker op los geleefd hebben qua eten en drinken. Ook de zelfdiscipline om bijvoorbeeld de buikspieren regelmatig te oefenen was even verdwenen. De broekriem moet dus weer worden aangehaald. We worden verwelkomd door Monique Dorsman en Anouk Schnieder die weer vol goede moed met ons aan de slag gaan.

Anouk geeft deze lessen al een flink aantal jaren en Monique heeft het stokje een paar jaar geleden overgenomen van Marjolein Poortman. Ze wisselen elkaar om de week af. Het leuke is ook wel dat de inhoud van de lessen verschillend is. Anouk doet iets meer de spierversterkende oefeningen op de wijze zoals de hardlopers dit kennen als onderdeel van de hardlooptraining. Rek- en spierversterkende oefeningen worden in een flink tempo afgewisseld. Arm-, been- rug- en buikspieren komen in een uurtje allemaal aan bod. Wat gezellige opmerkingen tussendoor wordt alleen maar gewaardeerd. Tijdens de buikspieroefeningen wordt er tussendoor wat gekreund.

Monique geeft haar lessen iets meer op pilates-achtige wijze. Met name lenigheid komt meer aan bod. Dit meer oefenen geeft resultaat: we strekken en rekken vaak verder dan we denken te kunnen. Beloning voor mij persoonlijk zijn de laatste 5 minuten. We mogen dan lekker relaxed op de grond gaan liggen en Monique probeert al pratende om alle stress uit ons lichaam te krijgen.

Hetty Klein Snakenborg



Een zwaar ondergewaardeerde struik.

Rond en om de wegen waar wij Kariboos onze schreden zetten, groeit weelderig de vlier. De vlier is niet keuskeurig voor wat betreft zijn standplaats dus overal kun je deze struik aantreffen. De plant vermeerdert zich door het zaad dat met name door spreeuwen, die dol op de bessen zijn, wordt verspreid. Ook edelherten zijn dol op de vlier, zij houden van het sappige blad. Maar ook voor ons, mensen, is de vlier van alle markten thuis. Vroeger werd de vlier geplant om heksen weg te jagen. In de hekserij is de vlier een heilige boom. Na de middeleeuwen werden vele heilzame werkingen toegeschreven aan deze struik. Voor het tijdperk van antibiotica was vlier één van de belangrijkste ingrediënten voor veel kruidengenezers en medici. In onze moderne tijd gaan we er vaak aan voorbij, maar je kunt er echt veel mee. En, dat is een beetje Kariboe cultuur, dan doelen we natuurlijk het consumptieve genot. Dat begint in het voorjaar, vaak eind mei begin juni. Dan bloeit de vlier met grote witte bloemschermen met een sterke geur. En van deze bloemschermen is een heerlijke vlierbloesem-siroop te maken.



Recept: schermen plukken, liefst 's ochtends op een droge dag; voorzichtig uitschudden vanwege insecten. De schermen in een grote pan doen en overgieten met water zodat ze onderstaan, maar niet veel meer.

Deksel erop en 1 à 2 dagen laten staan op een koele plek. Vervolgens giet je het door een doek opnieuw in een pan zodat je alleen het vocht overhoudt. Helemaal helder krijg je het niet omdat er stuifmeel achterblijft, wat absoluut niet hinderlijk is. Meet de hoeveelheid vocht en doe dit opnieuw in een pan. Op iedere liter vocht doe je 1 kilo suiker en 20 gram citroenzuur. Dit alles breng je aan de kook en zodra het kookt zet je de warmtebron uit. Blijf wel vanaf het begin roeren zodat de suiker goed oplost. Laat het daarna afkoelen en doe de siroop in flessen. Deze is minstens een jaar houdbaar.

Na een weelderige bloei vervolgt de vlier haar weg en komt de aanzet naar de bessen. De bessen gaan van lichtgroen naar dieprood tot bijna zwart.

Als ze echt als zwarte schermen aan de struik hangen zijn ze rijp om te oogsten. Pluk altijd de hele schermen, dat is het makkelijkst.

Deze zijn licht giftig maar als ze gekookt worden is het gif eruit en kunnen ze voor consumptie gebruikt worden. Dat maakt dat je er ook heerlijke jam en likeur van kunt maken.

Hier volgen de recepten:



Vlierbessenjam:

1,1 kilo vlierbessen

1 kilo geleisuiker

100 ml citroensap

2 appels

Rits de bessen van de schermen en ontdoe ze van de steeltjes. Was de bessen en zet ze vervolgens in schoon water in de spoelbak. Onrijpe bessen komen naar boven drijven en deze halen we eruit. Onrijpe bessen worden niet gebruikt.

Schil de appels en rasp ze fijn.

Vlierbessen in een hoge pan aan de kook brengen en 10 minuten zachtjes laten doorkoken.

Geleisuiker toevoegen en alles nog laten doorkoken. Citroensap en appels toevoegen, nog ca. 5 minuten laten koken tot de jam de gewenste dikte heeft. Schep de jam kokend in goed schoongemaakte potten, dichtdraaien en op de kop zetten tot deze afgekoeld zijn.



Ook deze jam kun je rustig een jaar bewaren.

Heerlijk ook in de yoghurt en kwark.

Maar de klap op de vuurpijl is wel de vlierbessenlikeur. Je hebt er even wat werk mee maar dan heb je ook wat.

Hier volgt het recept.

Vlierbessenlikeur:

3,5 pond vlierbessen (grote emmer vol)

1 liter water

1.5 pond suiker

5 pakjes vanillesuiker

9 druppels amandelextract

Rits de bessen van de stelen en doe ze in een bak water. De onrijpe komen boven drijven en deze verwijderen we, net als bij de jam. De overige halen we uit het water en doen we met een liter water de suiker, vanillesuiker en het amandelextract in een grote pan. Breng het aan de kook en laat ongeveer 10 minuten goed doorkoken. Laat het afkoelen en zeef het door een doek. Vervolgens een fles inmaak r(Hansen 54%) toevoegen en daarna overgieten in goed schoongemaakte flessen.

Je weet niet wat je proeft!!!!



Hierbij dus al drie redenen om eens met andere ogen naar de vlierstruik te kijken. En er zijn nog zoveel meer mogelijkheden maar deze drie zijn het maken waard. Ondergetekende spreekt uit ervaring. En menig Kariboe van de donderdagmorgen kan al het één beamen. De siroop vindt op donderdagmorgen gretig aftrek en de likeur valt tijdens de jaarlijkse fietstocht ook in de smaak. Drink hem wel als de fietstocht zijn einde nadert, anders heb je nog lange kilometers voor de boeg. Zoals vroeger de heksen door de vlier verjaagd werden, word je dan door de likeur behekst. Aan het einde van de herfst laat ook de vlierstruik zijn bladeren vallen en gaat de welverdiende rustperiode in. In de winter staat deze struik op non-actief. En of we nu een strenge of een zachte winter hebben, de vlier komt in het voorjaar altijd weer tevoorschijn. IJzersterk toont hij dan weer zijn weelderige jonge scheuten die vervolgens weer de schermen vormen voor de bloesems en aansluitend de bessen. Ik zou zeggen, bekijk hem volgend voorjaar eens met andere ogen en laat je fantasie gaan over drie heerlijke recepten.

Anja Assink

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (66)

'De TV is toch ok niks meer an' beste leu, vroeger hai'j nog eens mooie programma's, noo is 't allemaol pulp.'

'Pa, hoe kan dat toch, ie zit elke aovond ur'n naor dat ding te kiek'n. Ie bunt d'er neet veur weg te slaon.' zei 't oldste deerntje. 'En als wij om de afstandsbediening vragen, dan moeten wij erom bedelen,' aldus het jongste deerntje.

'Jullie bunt de hele tied an het klepp'n met elkaar, denk ie dat dat fijn is om dat allemaol an te heur'n? Jullie dwingt mien um naor de domme kastje te kiek'n.' 'Ik zit toch ok neet de hele aovond naor dat ding te kiek'n' zei mooder, 'Ik heb altied wal wat te doon. En as ik niks te doon heb, dan pak ik de krante of 't puzzelbeukske.'

'Schei toch oet met dat gedram, jullie doot oe noo better veur dan dai'j bunt. Waurum zit jullie zelfs tiedens de TV-programma's nog op oe mobieltje te kiek'n, terwijl jullie net daarveur alles nog hebt nao e scrold?' 'Wi'j könt noo eenmaal meerdere ding'n tegelieke doon. Dat könt jullie kearls neet' zei 't oldste deerntje oetdagend en ze stak de tonge naor mien oet. 'Jao jenn'n dat doot jullie noo eenmaal gaerne.' 'Dat noemen ze simultaan handelen' kwam de wijsneus van het jongste deerntje achter de deure hen. 'Kijk maar naar ma, ze kan puzzelen en gelijk met ons praten. Dat is voor jullie mannen niet weggelegd.'

'Ie had schooljuf mott'n word'n' zei ik tegen heur 'met al oe geleerde praot. Waor hei'j dat toch van? Köi'j neet meer plat praot'n? Ze negeerde mien, ze had er schik van dat het heur weer e lukt was um mien oet de tente te lokk'n. 'als jij voor de TV zit moet iedereen stil zijn, zelfs één ding doen is al moeilijk voor jou. Anders kan je niet volgen waar het over gaat, klaag je altijd.' zo bleef het jongste deerntje maor deurgaan. 'Hol door 'ns met op' waarschuwde mooder het jongste deerntje, 'ie liekt wal kleine kinder'. 'Pa, zet 'We zijn er bijna' eens op'? vroeg mooder.

Ze schoof de kökkenstool wat naor veur'n.

'Ik vind dat zo 'n leuk programma. Dee leu maakt toch ne hoop met en komt op de mooiste plekken terecht. Ze zit noo in Apuglia onder in de hakke van Italië, dat'is ne best ende weg.'

'Ik mot d'er neet an denk'n, met zo'n grote groep op reis te gaon. Op vakantie gaon is sowieso neet miene grootste hobby, maor um mien dan ok nog te onderwarpen aan allerlei verplichtingen en groepsdruk, dat is niks veur mien.' 'Pa, dat zie je

niet goed' zei 't oldste deerntje, 'Je hebt meer aanspraak, je hebt geen zorgen, alles is gepland en geregeld. Geef je d'er aan over en je zult ervaren hoe prettig dat is.' probeerde ze mien te overtuigen. 'Je hebt tegenwoordig ook mooie groepsreizen met 'n bus naar Rome, Barcelona, Berlijn, Praag .' vulde het jongste deerntje aan. 'Ie hebt geliek, ik zöl ok wal 'ns wat andere praot will'n hebb'n dan dat vrouwleu gepraot van jullie.' 'Laot wi'j dat dan 'ns ne kere prober'n?' stelde moeder veur, 'dan weet wi'j tenminste waoraover wi'j praot.' 'Ik heb niks met caravans. Dat bunt van die zweethökke, ie könt oene konte ker'n, neet fatsoenlijk in slaop'n en ai'j naor de WC mot, moi'j oe bienao dubbel vouw'n.'

'Wat kön ie negatief doon' verweet moeder mien. 'Blief ie maor thoes zitt'n en in den stool zitt'n neul'n, dat is lekker positief?' vulde 't oldste deerntje an. 'Als je zo door gaat, wil niemand meer iets met je te maken hebben, pa!'

Disse opmerking van 't jongste deerntje sneed mien deur 't hart en was mien dikke an de ere. 'Laot wi'j zo afspraek'n, wi'j probeert 't eerst 'ns een weekend met ne caravan, dan köw nog altied wieter kiek'n.' was mien compromis.

Moeder zöl wat regel'n en stilletjes hoopte ik dat ze 't zöl verget'n. Maor natuurlijk gebeurt dat neet. Neet lange daornao, had ze 't veur mekare. Jan en Hermien war'n bereid hun caravan 'n weekend ter beschikking te stell'n en toen mos 't gebeur'n. 't Hemelvaarts-weekend werd oet e kozene, dan hei'j ne paar dage extra. Nog nooit werd ik d'er zo verlaeg'n met as toen.

Alles was nieuw, 't ried'n met zo'n döze op de weg, het zeuk'n van ne plaatse, 't plaats'n van de caravan en 't installer'n van de caravan. Veur wi'j klaor war'n, war'n wi'j ne halve dag wieter. Toen wi'j in de stool zat'n kek'n wi'j mekare an en zeiden tegelieke: 'Mot dit mooi waen?'

Wi'j hadd'n ne mooie plaatse gevond'n in de buurte van Giethoorn, ne boerderijcamping. Ik mot zegg'n, de plaatse stond mien wal an, völ ruimte, geen drokt'n, geen hocus pocus. Moeder was vrolijk en was geliek plann'n an 't mak'n veur de volgende dag. Op de fietse naor Blokzijl, daor op 'n terras koffie drink'n en gebak met slagroom en dan weer terugge.

Ik had neet e dacht, beste leu, dat mien dat zo good zöl bevall'n. Ik wol veur de deerntjes neet te enthousiast doon, ie weet, ze maakt daor geliek misbroek van.



'En?' vraogen de deerntjes toon wi'j met de caravan thoes kwam'n. Veur ik antwoord kon gev'n, reageerde mooder al: 'Geweldig, wat hebb'n wi'j genot'n of niet pa?' 'Ik kan neet anders zegg'n dan, 'dat had slechter e könd.' Ie mot, beste leu, neet te hard pochen, anders krieg ie d'er spiet van.

Gait

ALLES OF NIETS

Zuchtend en hijgend
Steken in mijn zij
Puffend ren ik verder
Kom ik steeds iets dichterbij

Iedere stap
Gaat het iets meer vanzelf
Iedere stap
Ben ik trotser op mezelf

Ik wil opgeven
Iedere keer
Maar ik blijf rennen
Steeds maar weer

Duizend en één gedachten
Malen door mijn hoofd
Ik blijf rennen
Tot de laatste uitdooft

Ik ga ervoor
De eindstreep is nabij
Ik voel me eindelijk
Helemaal vrij



'Lachen is de meest ultieme vorm van bewegen'

Tips voor hardlopen in herfst en winter

- Vaak dragen hardlopers te veel kleding in de winter. Bij niet al te koud weer is een thermo hardloopshirt met lange mouwen meestal voldoende.
- Mocht je ondanks alle maatregelen toch ziek of verkouden worden dan ligt het in ieder geval niet aan je sportkleding, maar ben je mogelijk tegen een virus opgelopen of was je trainingsschema gewoon te zwaar.
- Besteed tijdens de winter meer tijd aan de warming-up en cooling-down ter voorkoming van blessures.
- Als het erg koud is kan je ook thuis de warming-up en cooling-down doen.
- In de winterperiode kan je prima binnen trainen op een hardloopband.
- Wanneer je tijdens de wintermaanden in de sportschool op een loopband loopt kan je het beste zo nu en dan buiten trainen, omdat het lopen op een band net even anders is en daarom ten koste kan gaan van je looptechniek. Ook is het een plezierige afwisseling.
- Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik kleding met reflecterende strepen, zodat auto's en fietsers je zien in het donker. In de hardloopwinkel zijn ook reflecterende hesjes, reflecterende bandjes, hesjes met led verlichting en losse lampjes verkrijgbaar.
- Blijf in het donker ook alert: er zijn genoeg fietsers die zonder licht rijden of dat je toch niet goed gezien ondanks al je maatregelen.
- Wanneer je in het donker gaat hardlopen met veel verkeer kan je er beter voor kiezen om een klein veilig rondje een paar keer te lopen.
- Ook bij gladde wegen is het verstandig om een klein veilig rondje een paar keer te lopen.
- Als er een harde gure wind staat is het een stuk kouder. Houd rekening met deze extra koude omstandigheden door wat dikkers aan te doen.
- Probeer als het even kan de onbeschutte delen van je looprondje niet tegen de wind in te lopen.
- Omdat in de wintermaanden de nadruk ligt op lange rustige duurlopen, kan je in deze periode meer aandacht besteden aan lichte blessures. Doe eventueel rek en strekoefeningen.
www.musculo.nl/oefeningen

Meer informatie van onze coach in de volgende Lange Adem.

Donderdagmorgen Revue

De veurige keer heb ik 't ehad oaver 't vergett'n. Helemaal neet zo vrömd aj de gemiddelde leaftied bekiect van disse koppel lopers. Mar 't wordt al gekker. Nog gin 100 meter op pad en Evelien zeg: "heb ik de auto wel op slot?" Gauw terug um te kiek'n, joa zat wa dichte. Dat brengt Jan D. an 't twiefel'n, hoo zit dat bie mie! Dus ok mar weerumme um te kiek'n. Joa, zat ok wa dichte. Wie mut mar 'n algehele controle invoer'n of alsn wa dichte zit en op slot steet. Mar dit is neet 't enigste. 'n Lest'n donderdag van de moand bint wie sinds dit veurjoar op Twickel. En dat geet mooi. Mar Dinie V. eff'n de kluts kwiet en steet in Goor te wocht'n. Woar dit alns de kommende joar'n too leidt?

Wie kiek't noe oet noar oonze jaarlijkse fietstocht eind september. Altied nen hele belevenis. (Aj tenminste van dom dramm'n, onmeundig zeur'n, slap ouwehoer'n, de neudige hapjes en alcoholische sapjes en, oh joa, ok van 'n betje fiets'n hoalt). Dit joar mut BEA de tocht oetzett'n en ze bint d'r mar wat drok met. Al wekk'n mut d'r iedere donderdag noa 't trimm'n oaverlegd word'n, mar d'r is d'r altied wa één wee neet kan. Of 't wat wordt met dee fietstocht????

Disse groep is ok neet vies van vekaansie. Dat krieg ie met de senioren. Van april tut oktober bint d'r altied wa wat vot. En dat geet van de camping in Heerde tut wiet vot in Italië. Joa, en dan goat ze ook nog op vriewilligerswark noar Oeganda en Sulawesi. De verhaal'n noa de tied bint altied mooi. Zo mooi, dat met name bie de intervaltraining'n het loop'n d'r nog wa 'ns bie in schöt. De kaak'n loopt harder dan de bene. Noe doot ze dat toch vaak. Bennie T. is sinds kort ok van de partje. Lies hef toestemming geev'n dat hee ok met mag op donderdagmorg'n. En lest was ziene opmerking: "d'r wordt ok hier nogal wat of 'eroddeld". Nee, Bennie, dat zee ie verkeerd. "Wie hebt d'r zo noe en dan efkes oaver".



Dan hebt wie ok van dee leu dee könt roek'n of d'r koffie is. Vanof 't Goorse schoolfeest hebt wie Hetty neet meer vernomm'n.

't Hele zomer straal'n zee van ofwezigheid. Mar den eerst'n donderdag in september dat Marietje trakteerd'n, doar was Hetty ok weer. Joa, Marietje was jeurig 'ewes. En deep respect heb ik veur

heur, 77 lentes jong en nog metdoon. Ak ne pette op had met 't loop'n zat ik hem veur Marietje of. En diss'n morg'n had zee van aln's bie zich. Koffie, thee, 3 soort'n cake. En dan was d'r de keuze oet allerlei frisdrank met doarbie de worst en de keze. Joa Marietje had 't good veur mekaar. "Dat döt oonze Paulien en Jan allemoal veur mie", zegt Marietje. Nou Paulien en Jan, namens disse leu heel erg bedankt. En geassisteerd deur de zusjes hef Marietje oons van van alns en nog wat veurzeen.



Jan W. döt dat aans as hee trakteert. Wie waar'n in Twickel en Jan bracht de koffie en cake met. Op veurhand bestel'n hee bie Anja de suuker en de melk, ach op de boerderie hebt ze ja zat van dat spul en zelf had hee net ne deure vekaansie achter de rug.

Joa, dee vekaansie blif in disse groep onderwerp van gesprek. Bianka is oonze caravanexpert. Zee hef ooit onderzoch wat veur merk'n caravans of d'r allemoal bint en weet noe of ie nen deur'n of goedkoop merk op de oprit hebt stoan. Zee kan 't oe tut in details oetlegg'n. Mar d'r bint ok nog Kariboes dee gewoonweg in 'n klean tentje goat. Ko en Sietske könt zich twee moand vermaak'n met de fietse en 'n klean tentje. En of en too met de busse um ietskes verderop te goan. En dan de leu dee niks van 't primitieve mut hebb'n mar de hotels en de luxe B&B's opzeukt. En zo heurt wie op donderdagmorg'n heel wat ervaring'n. Noe is 't wocht'n op de ervaring van de fietstocht. De oetneudiging is binn'n en wie bint onmeundig beniewd woar dit schip strandt. Dat least ieleu de volgende keer.

De groet'n van Jannoa.



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. 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'.