

Lange Adem 2019 Jaargang 42. Nr.3

Redactie 'De Lange Adem'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	06-21313763
Maaïke van de Maat	06-30390915
Ko Stoker	0547-261071
Marieke Waanders	06-54974595
Wendy Nijmeijer	06-57260728

Redactie-adres

Kopij inleveren voor de **1e van de maanden maart, juni, september en december**, bij voorkeur via e-mail naar ons nieuwe mailadres **redactie.kariboos@gmail.com** o.v.v. kopij Lange Adem.

Contactcommissie Kariboos

Voorzitter

Theo Huistede 0547-271943

Secretaris

Ilonka Timmerhuis 0547-271704

Penningmeester

Ali Stokreef 0547- 363663

Leden

Ilse Nol 06-20788197

Monique Dekker 06-81906937

Joop Schreuder 06-15895151

Marita Debets 06-14158737

BIJDRAGE REGELING € 3,- 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

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

Weer of geen weer.....

Op het moment van schrijven, ouderwets met pen en papier immers de laptop heb ik thuisgelaten, tikt de temperatuur 35 graden aan. Het is eind augustus en het is deze zomer niet voor het eerst. Plaats van lijden ligt ergens in Zuid-Frankrijk, maar in Nederland is het ook een hete bedoening. Vroeger vond men dit een geweldige zomer, tegenwoordig is het kommer en kwel, ach en wee, hel en verdoemenis. De grondwaterstand ligt 10 meter onder NAP, de processierups tiert welig en zo voort. De komkommertijd wordt klimaattijd. In het buitenland is het op vele plaatsen niet mogelijk om een Nederlandse krant te kopen, we zijn daarvoor blijkbaar te klein, Duitse kranten volop. Mijn nieuwshonger voed ik met internet; NOS.nl en Nu.nl zijn de hofleveranciers voor informatie. Zo ook over allerlei zaken als 'van het gas af', warmtepompen, energietransitie en meer van dat vrolijk makende gedoe. Bij Nu.nl kunnen lezers reageren op Nujij.nl. Wat je daar allemaal leest is geen kattenpis, vele reaguurders kunnen net als Nostradamus voorspellen wat er ons staat te wachten, nou dat is niet fijn wat daar allemaal beweerd wordt, je zou er depri van worden. Ik vind het wel goed zo, alleen 30 graden plus wordt zelfs mij een beetje te veel van het goede, maar twee dagen wind kou en regen vind ik toch minder fijn, alhoewel klimaatpessimisten dit laatste ook wel weer zullen wijten aan de opwarming van onze aardkloot. Gelukkig hadden wij ook met eenvoudiger vakantie zaken te maken, zoals wat nemen we voor voer mee. Geen mud piepers, want dat was vorig jaar geen succes, die dingen begonnen met een noodvaart uit te lopen, en door de slecht ventilerende verpakking begonnen ze ook nog eens te rotten. Wel even gekeken in de diepvries, het vervelende is dat als je een restant inpakt maar niet labelt je later onmogelijk weet wat de inhoud is. Van een pak na ontdooien een hap genomen en geroken, dus in de verkeerde volgorde, zit ik rauw shoarmavlees te kauwen. Gewoon bij de pasta gedaan want weggoaien is geen optie. Weer of geen weer, Kariboës gaan uit lopen, rennen of fietsen. In de vakantie gaan velen gewoon door met sporten, ik heb het ook jaren gedaan, meerdere keren per week. Maar ik moet bekennen dat het er de laatst jaren niet meer van komt. Om zeven uur s' ochtends opstaan om in het bos een redelijk zwaar parcours af te leggen is mij een beetje te veel. Te lui, te moe, of gewoon geen zin. Het was best wel leuk om te doen, vaak kwam ik dezelfde mensen tegen, zo ook een oude Franse heer die rond die tijd zijn hondje uitliet. Bonjour, ça va en c' est dur en bon journée was zo ongeveer onze

conversatie. Ik neem aan dat de oude baas en zijn hondje niet meer onder ons zijn. Als pensionado zal het dit jaar wel acht weken worden dat er niet wordt hardgelopen, in september zal het dus een hele klus worden om de zaak weer op te pakken. Hopelijk laat de weegschaal mij niet schrikken, maar de spiegel voorspelt mij niet veel goeds. Dus medelopers ga niet met mij het gesprek aan, ik heb de adem hard nodig, als er überhaupt iets zinnigs uit mijn mond komt. Pensionado zijn kan niet allen slecht zijn voor de conditie. Een camping in Noord-Frankrijk werd voornamelijk bevolkt door Nederlanders. De reden was heel simpel, het echtpaar dat de camping runde sprak Nederlands, vrouw kwam uit Zeeland, getrouwd met een Fransman die ook een aardig mondje NL kon praten. Veel Nederlanders hebben moeite met de Franse taal en vinden het heel prettig als zij die niet hoeven te gebruiken. Maar de ouders van de Zeeuwse vrouw waren de zeventig gepasseerd en verbleven een maand of vijf op de camping. Oma kon mooi op de kleinkinderen passen en koken, opa werd ingeschakeld om te klussen. Constant liep hij met de kruiwagen rond, met het zweet op de kop. Nu kunnen Zeeuwen wel wat hebben, maar ik vond het wel een beetje uitbuiten. Opa en oma gereduceerd tot oppas en Willem Bever, hij zei dat het vrijwillig was en zij het graag deden, toch stel ik bij deze voor om een meldpunt in te stellen voor uitgebuite Opa's en oma's.

Niet voor mij....

Opvallend is hoe velen omgaan met regels. Of het nu in het verkeer, op school of op de camping is regels zijn er maar niet voor mij. Regels zijn niet altijd geldig en moeten naar eigen wens worden genegeerd of aangepast. Een hond aan de lijn, is niet nodig want alle bazen hebben hun hond 100% onder controle, uitlaten verboden op de camping, ach onder de bosjes aan de rand van de camping moet kunnen, daar loopt toch bijna niemand. Langzaam rijden i.v.m. spelende kinderen of de wolken stof, hoeft niet, een reactievermogen van Max Verstappen en dichte raampjes laten een hogere snelheid toe. Zaterdag bij de Coornhertstraat weer beginnen, ik stel mijn eigen regels op, 10 minuten wandelen gevolgd door 10 seconden hardlopen dat moet te doen zijn. Zondag bij het voetballen krachten sparen voor de derde helft, gaat helemaal lukken. Ko

Oh wat is het fijn

Om weer thuis te zijn

Nog veel mooier dan de mooiste reis

Ik voel het gelijk De geborgenheid

Nergens zo veilig als m'n eigen stukje paradijs

Contactcommissie

De zomervakantie zit er voor de meeste Kariboos weer op. We kunnen terugkijken op mooie, maar ook te warme dagen, waardoor het niet altijd verantwoord was om te gaan trimmen.

We pakken allemaal de draad van het gewone leven weer op met voor ieder weer nieuwe kansen om zich verder te ontplooiën op school, werk of met onze hobby's. Dat de Kariboos niet alleen sportief bezig zijn, buiten in het bos of in de gymzaal, hebben we kunnen zien tijdens het borreluurtje in de feesttent eind juni. Daar waren veel leden aanwezig. We hopen dat het volgend jaar nog drukker wordt.

Tijdens de jaarvergadering is er uitleg en toelichting geweest over de AVG en wat dat betekent voor ons als vereniging. Zie hiervoor ook de notulen achterin deze Lange Adem. **We hebben nog niet alle AVGformulieren ontvangen. Ik verzoek iedereen dit alsnog te doen.** Is het formulier zoekgeraakt, dan kan het alsnog gedownload worden vanaf de Kariboos website.

Contributie verhoging

Sinds 1 juli 2019 is de contributie, na goedkeuring in de ledenvergadering, verhoogd van 2 naar 3 euro.

Clinic

We zijn met 25 nieuwe leden begonnen aan de 5 km clinic die zij op 6 oktober gaan lopen in Oldenzaal (zie verslag elders in deze LA).

Reanimatiecursus

In september wordt er nog een reanimatiecursus georganiseerd. Alle deelnemers van voorgaande jaren krijgen hiervoor een uitnodiging. Wil je ook deelnemen? Geef je dan op bij de leiders of CC.

Het wordt alweer vroeg donker en daarom wil ik alle Kariboos (zowel lopers als fietsers) dringend verzoeken om een hesje en goede verlichting te dragen. Dit is zowel in het belang van jezelf als van de overige weggebruikers. Laten we elkaar daar ook op wijzen!

Feestavond voor de leiders

De feestavond voor de leiders en CC wordt gehouden op 12 oktober. Het belooft een gezellige en leuke avond te worden en ik hoop dan ook dat alle genodigden aanwezig zijn zodat we jullie kunnen bedanken.

Wandeltocht

De jaarlijkse wandeltocht wordt gehouden op 20 oktober en we hopen natuurlijk op mooi weer en een hoge opkomst. De wandelcommissie heeft ook dit jaar weer een mooie tocht uitgezet in de omgeving van Goor, Markelo en /of Diepenheim. Voor vertrektijden en locatie zie de uitnodiging in deze Lange Adem.

We hebben te weinig vrijwilligers om de jaarlijkse wandeltocht in oktober te blijven organiseren. Ik doe hierbij een dringend beroep op jullie allen om je op te geven als vrijwilliger. Het zou toch jammer zijn dat deze wandeltocht straks niet meer georganiseerd kan worden. Geef je spontaan op bij Gerrie Hoek of de CC en zie wat voor plezier je teweeg brengt bij anderen.

Kariboes 50 jaar

De jubileumcommissie "50 jaar Kariboes" is druk in overleg met elkaar om een fantastisch jubileum te organiseren voor 2020 (2021).

Theo Huistede

Omdenken.....



Warm weer

Het is warm, te warm om hard te lopen. Ik meld mij dus af bij mijn loopmaatjes, ik ga i.p.v. hardlopen “trash-walken” dat klinkt beter dan “vuilnis-wandelen” tenminste. En ik krijg al gauw medestanders.

Met 5 “man” starten we ook bij de Bijstraat, dinsdag 18.00 u. De hardlopers gaan hun parcours doen, wij lopen een rondje Hobbelpad, Grote pad, Watertoren, Markeloseweg en via het picknickveld weer terug naar het startpunt. Gewapend met vuilniszak en grijper en handschoenen.

De trieste oogst zijn vijf kleine vuilniszakken met afval...erg.

We zijn nog later terug dan de hardlopers, maar minstens zo bezweet en voldaan.

En de paden laten we schoon achter....

J 10.



DE PLUIM

erkent wie zich inzet

UITNODIGING HERFSTWANDELTOCHT

Op zondag **20 oktober a.s.** organiseren wij weer de jaarlijkse herfstwandeltocht. De wandeltocht, waarbij een keuze gemaakt kan worden uit vijf afstanden, gaat deze keer over de Herikerberg, door Stokkum en voor de 20 en 30 km een stukje door Westerfliet.

De start en finish is bij Camping Monte Bello aan de Goorseweg 49
7475 BC Markelo.

Voor de 30 km. is de start tussen **9.00- en 10.00 uur**

Voor de 20 km. is de start tussen **9.00- en 11.00 uur**

Voor de 15 km. is de start tussen **9.00- en 12.00 uur**

Voor de 10 km. is de start tussen **10.00- en 13.00 uur**

Voor de 5 km. is de start tussen **10.00- en 14.00 uur**

Het zou leuk zijn als er veel leden van de Kariboos meelopen!

Inlichtingen over deze wandeltocht bij de wandelcommissie:

Riki van Dam, Evelien Haas, Wilhelmine Wolbers, Thea Struik, Henny Koeleman en Gerrie Hoek.

Noot van de redactie

De wandelcommissie heeft vele jaren met plezier de tocht georganiseerd, maar vindt het nu tijd om het stokje vanaf 2020 over te dragen aan anderen. Zij stoppen na de tocht van 2020. We zoeken dus per direct 4 of 5 vrijwilligers die deze tocht willen organiseren. Wil jij dat de wandeltocht blijft, meld je dan aan. Je bent van harte welkom en gewenst! Wil je meer weten, zoals tijdinvestering neem dan contact op met een van de leden van de wandelcommissie.

Riki, Evelien, Wilhelmine, Thea, Henny en Gerrie, alvast dank. Jullie hebben door de jaren heen de Kariboos en vele anderen prachtige plaatjes laten zien van ons mooie groene Twenteland.

Hart voor de Kariboos

Hardlopen is gezond, je voelt je fit, het maakt je blij en - niet onbelangrijk – het vertraagt het ouder worden. Hier doen we het voor zeggen we dan als we bezweet en moe genieten van een kopje koffie na de training in de buitenlucht.

Toch is er ook een risico om tijdens het lopen door een hartaanval of een hartstilstand getroffen te worden, vooral tijdens lang en intensief sporten. De oorzaak is meestal uitputting of stress of een niet herkende aangeboren afwijking van de hardloper. Snelle hulp - binnen 6 minuten - kan levensreddend zijn.

Tijdens de midwintermarathon in Apeldoorn in 2016 werd een hardloper onwel, maar hij had het geluk dat er net een vrouw achter hem liep die een reanimatiecursus had gevolgd en al eerder iemand had moeten reanimeren.

Hij kan het gelukkig navertellen. "Anderen probeerden me in een stabiele zijligging te leggen, maar zij riep dat dat geen zin had". Hij is gereanimeerd, geopereerd kon na 3 maanden weer beginnen met hardlopen.

Wist je dat mensen die een hartstilstand krijgen in Twente de grootste kans hebben om te overleven. Twente staat met een tiental dorpen en steden waaronder Goor en Markelo zelfs in de top 20. Onze regio heeft een goed netwerk voor hulpverlening bij een hartstilstand en dat willen we graag zo houden. Als 112 gebeld wordt, dan worden door de meldkamer van Ambulance Oost tenminste 20 dichtstbijzijnde

Burgerhulpverleners gewaarschuwd die eerder ter plekke kunnen zijn dan de professionele hulp, zij beginnen alvast met reanimatie en kunnen bovendien overweg met de AED. Burgerhulpverleners zijn lekenhulpverleners die goed kunnen reanimeren en de AED kunnen bedienen. Zij staan geregistreerd bij HartslagNu, het reanimatie-oproepsysteem van Nederland en zijn beschikbaar bij een noodoproep.

HartslagNu streeft naar een 6-minutenzone in heel Nederland. Waar je ook bent, er is altijd binnen zes minuten hulp van burgers en een AED.

Wees eens eerlijk, weet jij eigenlijk wel hoe je moet handelen als je loopmaatje op de

Herikerberg of Friezenberg een hartstilstand krijgt? Stel dat jezelf hulp nodig hebt, weet jij dan of er Kariboes in de buurt zijn die kunnen reanimeren? Ik doe hierbij een oproep aan alle Kariboes, zorg dat je in een noodgeval kunt handelen; aarzel niet, handel direct.

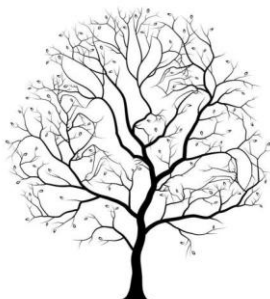
Bel 112 of zorg dat er gebeld wordt en begin alvast met reanimeren. De eerste 6 minuten tellen! Doe mee aan de jaarlijkse reanimatietrainingen die door de CC georganiseerd worden en houd je vaardigheden bij. Heb 'Hart voor je Kariboes'.

Meer informatie over dit onderwerp is te lezen op de website www.hartvoorgoor.eu of via de site HartslagNu.nl

Heb je interesse om ook Burgerhulpverlener te worden, stuur dan even een mail naar hartvoorgoor@gmail.com en meld je aan. In samenwerking met de gemeente Hof van Twente biedt Hart voor Goor jaarlijks een aantal (herhalings) trainingen aan voor Burgerhulp- verleners.



Wat leer je tijdens een reanimatiecursus:
Signalen van een hartstilstand herkennen
Efficiënt een noodoproep doen
Adequaat reanimeren
Omgaan met een Automatische Externe Defibrillator (AED)
Inspelen op omstanders en omgeving
Alice Bomers, Secretaris Hart voor Goor



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (70)

‘De deerntjes vinden kaarten burgeluk’ beste leu. ‘Ze haat dat.’ Noo bunt mooder en ik ‘n jaor geled’n begonn’n met bridgen. Mooder klaagde, dat wi’j zo weinig hobby’s sam’n ded’n. En kaart’n zöll daor verbetering in breng’n, ‘t zöl as ‘t ware ne bridge vorm’n. Ik vond dat ze dat mooi had e zegd. Ik heb mien laoten overhal’n um sam’n les te gaon nem’n. Dat hebb’n wi’j e daone. Wi’j mot nog ne hoop ler’n, maor dat vinden wi’j neet arg, wi’j hebb’n d’er plezaer an. Maor de deerntjes drev’n de spot met ons: ‘Pa en ma kaarten niet, nee nu moet er gebr-r- r-idedged worden’ zei ‘t jongste deerntje uitdagend met ‘n geaffecteerde stem terwijl ze de gebaren imiteerde van ‘n deftige dame. ‘Zeg, blaos ie maor niet zo hoog van de tor’n. Ie hebt aoveral kritiek op, ie vervelende ding,’ reageerde ik mieterig. ‘Vanaovond komt Gerrit en Rikie bridgen, dus wi’j wilt hier in de kökk’n zitt’n,’ zei mooder teg’n de deerntjes, ‘dan hei’j good licht.’ terwijl ze de krant’n en de reclamefolders op ‘n hoop op ‘t zi’j-taofeltje legde. ‘Dus wi’j wordt de kökk’n oet bonjoured?’ ‘dat heb ie good begrep’n, wi’j wilt rustig könn’n kaart’n.’ De deerntjes trokk’n ne gezichte as ne oorlogsschip. Onder luud protest maakt’n ze aanstalt’n um naor de woonkamer te vertrekk’n. Mooder had naor voorbeeld van Rikie ne bridgetaofelkleed e maakt. Met een sierluk gebaar werd ‘t nieu’je kleed op taofel e legd. Ze had ook biedboxen e kocht en ‘n groot aantal mapjes met kaart’n. Alle veurwaarden war’n aanwezig om geconcentreerd het spelletje te gaon spöl’n. ‘Mooder, ie könt better noo ‘n paar schaaltes met hapjes mak’n, dan köw vanaovend an één stuk deur kaart’n.’ Dat good bedoelde advies van mien kwam ter ore van de deerntjes en een storm van kritiek brak los: ‘Meneer löt zich bedienen, meneer bestelt van zich af, d’er mankeert oe toch niets an oene hande?’

‘Laot oe neet out de tente lokk’n’ sprong mooder mien bi’j, ‘de deerntjes wilt oe allene jenn’n.’ Dat bun ik neet gewend, beste leu, dat mooder ‘t veur mien opnemt. Ze is anders altied op de hand van de deerntjes. Ik had ineens spiet dat ik neet eerder was begonn’n met bridgen. Het was eff’n stille in de kökken. ‘Noo wil ik wal ‘ns wet’n wat d’er mis is met bridgen?’ vroeg ik de deerntjes.

‘Het is ‘n duf, oubollig spelletje, wat alleen maar deur olde, grieze mens’n e daone wordt’ plaogde ‘t oldste deerntje. ‘Ze zit daor maor ne hel’n middag of aovond serieus met de kaart’n veur de neuze, d’er mag geen stom woord e zegd word’n. Oh, wat is dat toch gezellig!’ Zo stak ze ons de draak an met onze nieu’je hobby.

Ok ‘t jongste deerntje deed ‘n duit in ‘t zakje: ‘En wat denk je van dat nakaarten dan?’ Jullie zitten wel ‘n half uur na te praten over wat je beter had kunnen doen? ‘t lijkt wel hogere wiskunde?’

Maor noo kwam mooder in ‘t verweer: ‘Het is ‘n geweldig mooi kaartspel, waor ie bi’j mot nadenk’n, mot analyser’n, punt’n mot tell’n, met oene maot tot een good contract mot kom’n en ‘n goede strategie mot bedenk’n bi’j ‘t oetspeul’n en zo kan ik nog wal ‘n tiedje deurgaon’ zei mooder. ‘Poe, poe!’ zei het oldste deerntje, ‘ik bun onder de indruk. Jullie maakt d’er ne echte studie van.’ ‘Ie meent d’er niks van.’ zei ik, ‘ie maakt ‘t alleen maor belachelijk.’

‘t Jongste deerntje draei’jde zich umme en zei niks. Niet dat ze dat neet wol, ze wol veurkom’n dat mooder echt kwaod zöll word’n. Mooder was d’er trots op, dat wi’j iets sam’n hadd’n, waor wi’j beide plezaer an hadd’n. Ze was teleurgesteld dat de deerntjes dat zo belacheluk zat’n te mak’n. ‘t Jongste deerntje drentelde wat rond in de kökk’n en had de autoslötels in de hand. ‘wat bun ie van plan?’ vroeg ik heur.’ ‘t Is koop-avond, wij gaan even de stad in. Ik wacht op haar.’ Ze wees met de neuze naor ‘t oldste deerntje dee nog eff’n de tande wol poets’n. ‘Jullie könt toch wal op de fietse gaon, waorum moi’j altied met oene gat in de auto zitt’n? Lekker makkeluk?’ prikte ik. ‘Dat gaet oe geen bal an, as wi’j nog lange wacht, bunt de winkels dichte, dan köw net zo good thoes bliev’n’ antwoordde ‘t oldste deerntje. ‘Dan do ie dat toch, dat kost oe ok geen geld.’ ‘wij zoeken gezelligheid en gaan daarna nog even ‘n drankje doen. Jullie willen toch kaarten?’

Daor wordt an de deure klopt. Gerrit en Rikie komt hijgend binn’n van ‘t harde fiets’n.

‘Is het aflossing van de wacht?’ vrög Gerrit. ‘Jao’ zei ‘t oldste deerntje in ‘t veurbi’j gaon, ‘maor wi’j gaot ons neet zo afplaog’n as jullie, wi’j gaot met de auto.’ ‘t Is de omgekeerde wereld’ beste leu,’ wii’j plaogt ons steurig af en wilt wat niej’s ler’n, terwijl de deerntjes zich laot vermak’n en ‘t zich makkeluk maakt.’ Maor daor is mooder ‘t neet met eens, beste leu, wi’j bunt weer terug bi’j af.

Kariboës vriendenboekje

Dit ben ik!

Mijn roepnaam: Wilhelmiën Wolbers



Dit doe ik bij de Kariboës: hardlopen (sukkelen) en fietsen. Daarnaast zit ik in de commissie die de jaarlijkse wandeltocht organiseert.

Zo oud ben ik nu: 74 jaar.

Maar eigenlijk voel ik me: zeer jong, 64 jaar.

Dit wil(de) ik later worden: moeder en oma.

Gelukkig/helaas doe ik nu dit: moeder en oma, dus dat is gelukt.

Dit kan ik heel erg goed: handwerken, knutselen, en ik ben ook wel zorgzaam volgens mijn omgeving.

Nutteloos talentje van mij: niet stil kunnen zitten.

Zo ziet mijn ideale vrije dag eruit: dan zou ik gezellig met een aantal mensen gaan fietsen en er een leuke dag van maken.

Deze historische gebeurtenis had ik live willen meemaken: ik had er wel bij willen zijn toen Willem Alexander als koning werd gekroond. Niet dat ik nou heel koningsgezind ben, maar ik had de sfeer wel mee willen maken.

Mijn levensmotto: doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.

Mijn favoriete boek: ik ben geen boekenlezer, het laatste boek dat ik gelezen heb, was het dagboek van Anne Frank. Wel lees ik elke dag de krant.

Dit kan ik elke dag eten: zalm en vissoorten (m.u.v. haring) vind ik erg lekker.

Mijn favoriete muziek: Nederlandstalig.

Mijn favoriete vakantiebestemming: rondom huis. Ik vind een paar daagjes weg leuk, maar heb niet echt een favoriete vakantiebestemming.

Deze celebrity mag eens langskomen: Estavana Polman van het Nederlandse handbalteam.

Mijn 'guilty pleasure': hartige hapjes.

Ik heb een hekel aan: ruzie.

Mijn slechtste gewoonte(s): ik kan niet goed stilzitten, heb nooit rust in mijn kont.

Mijn allergrootste blunder ooit: een week voor mijn trouwdag kwam ik erachter dat ik niet meer wist hoe laat we zouden trouwen; 10 uur of 11 uur. Ik moest het gaan navragen op het gemeentehuis.

Mijn leukste herinnering bij de Kariboes is: ik heb heel veel leuke en mooie herinneringen in de 45 jaar dat ik bij de Kariboes ben. Het wadlopen, de kerstwandelingen, Terschelling, Praag, Parijs, Winterberg, Beneden Leeuwen, Maastricht, Schiermonnikoog, Veluweloop, Amsterdam, Zevenheuvelenloop, Posbankloop, Marathon Enschede, de maandagavond- en de zaterdagochtendloopgroep en momenteel ook de fietsgroep hebben altijd - en nog steeds - voor heel veel gezellige momenten en herinneringen gezorgd. Er is niet 1 leukste herinnering, maar vele. Hopelijk volgen er nog mooie jaren.

Dit wens ik de Kariboes: volgend jaar bestaat de Kariboes 50 jaar. Ik hoop dat er vele jaren mogen volgen, met leuke gemotiveerde leden.



Donderdagmorg'n revue.

Heet, heter, heetst. Dat was 't toch wa ofgeloop'n zomer. De weerleu waar'n helemoal hieper de piep want den thermometer gung oaver de 40 groad'n! Wat 'n lol. In de Sahara bunt dat 'eweand, mar wieleu hier! 't Was wa 'n betje vergeliekbaar want deur dee dreugte was 't hier ok niks as zandhapp'n. Aj achter mekaar anloopt en oe veurganger löp ok 'ns 'n betje te slepp'n en te sloff'n, nou dan mag ie 't hebb'n. Aj dan in hoes oonder 'n sproeier stoat zee'j 't stof d'r of speul'n. 'n Heel'n douchbak vol zaand. Muj alns weer schone maak'n, wat 'n feestje zun uurtje hardloop'n. Mar op donderdagmorg'n maakt wie d'r noa ofloop meteen vaak al 'n feestje van. Geregeld wordt d'r kann'n met koffie en lekkers met 'ebracht. Ik heb wal 'ns 't idee dat ze allemoal zeker twee keer in 't joar joarig bint. En ondanks 't hete en mooie zomer bint d'r ok leu dee 't könt presteer'n dat 't altied reegn't as zee trakteert. Toen Alice joarig was en de koffie met lekkers bie heur had, kwam 't letterlijk met bakk'n oet de lucht. Toen Andre onlangs joarig was en 't zelfde recept bie zich had, vergung 't neet völ aans. 't Grote verschil: hee trakteer'n saam'n met Jan W. Veur Jan wa net zo veurdelig, köj doarnoa weer lekker met vekaantie. Joa, 't mut wa ergens vot komm'n. Dee vekaansies bie disse groep is wa een punt. Vanof half april tut eind september bint d'r altied wat vot. Woarbie Ko en Sietske wa de kroon spant want dee zee ie vanof mei tut half september helemoal neet meer. De rest dut 't met minder too, ze goat maar twee moal. Joa, dee pensionado's bint d'r altied hard an too. Mar nog efkes oaver dee koffie, veur 't sociale gebeur'n is 't natuurlijk wa good. Aj bie mekaar stoat te proat'n dan heur ie nog 'ns wat. Veural as het manvolk 't woord hef. Mangs vangt ze mekaar de vleu of, en mangs hebt ze gruwelijk serieuze onderwarp'n. Zoiets as de toestand in de wereld. In miene jonge joar'n hadd'n wie doar mr. G.B.J. Hiltermann veur,

op zundagmorg'n um 13.00 uur op de radio. Dan moss'n wie stille wean. Noe hebt wie doar de Kariboestier'n veur, op donderdagmorg'n um 10.00 uur noa 't loop'n. Spannende verhaal'n!!! Spannende verhaal'n had Alice ok toen zee weerkwam oet Pakistan. Joa, veur vriewilligerswark noar Pakistan. 't Was neet niks. Dat vond ok Andre, hee was d'r niks gerust op. Gelukkig kon hee 'n betje ofleiding zeuk'n bie buurman Hans, ok 'n donderdagmorg'nloper. Doar was Andre ok oet'eneudigt um 'n moal met te ett'n woar hee geern geheur an gaf. 't Was op nen woensdagoavond. 'n Volgende morg'n kond'n ze allebei vertell'n dat ze heerlijk 'egett'n hadd'n en dat 't onmeundig gezellig was 'ewes. Ze hadd'n zoveul 'egett'n dat 't loop'n disse morg'n neet zo good gung. Zol 't allenig an 't ett'n hebb'n 'eleeg'n? Ik deank meer an:



Ach, 't heurt d'r bie. Veur de rest bint wie ne hele serieuze en fanatieke loopgroep. 't Begint al met 't inloop'n, vaak al te hard en good ver. Dan warming up; terwijl oe 't zweet al van de kop löp. Dit is trouwens veur Hans H. wa heel best want hee mut vocht kwiet. Deur zien oaverwinter'n in Spanje hef hee vocht in 't veurheufd 'ekreeg'n. Snap ie niks van. 't Grote probleem is noe dat zien helm veur 't motorried'n neet meer past. Hee mut eerst 't vocht kwiet. Dus hoo meer zweet'n hoo better. "Hoo vaker ik de koppakking lek heb, hoo better as 't is", zegt Hans. Ofgeloo'n wekke, begin september, kon hee vertell'n dat 'n motor van stal kwam en dat hee weer kon ried'n. Dat is 'n korter seizoen dan de oaverwintering. Volgend joar iets aans anpakk'n. Mar dee warming up wat wie mut doen, dat is neet zomaar iets. De boel lös maak'n van kop tut teen. 'n Nekk'n driei'n, de aarme driei'n, 't gat driei'n. En dan oaver 't hekje stapp'n. En weer terug. " 't been wel hoog optill'n want d'r zit puntdroad oaver", zegt Paula. Woarop iederene de bene zowat tut oaver de scholder optilt. Joa, wie luustert oaveral noa. Ok noa de tuinverhaal'n van oonze moestuinners. 't Is zo lekker, al dee verse greunte oet eig'n tuin. Mar wat 'n ellende veurd dat ie 't zo wiet hebt. Aj Jannie en Anja magt geleuv'n dan geet doar heel wat in um. 't Is te dreug, 't is te nat. Last van muuze, last van kevers, last van muss'n, last van doev'n. 't Ene

vret dit d'r oet, 't aandere vret dat d'r oet. Wat bun ik toch blie dat d'r gewoon winkels bunt woar ie van alns kunt koop'n. Wal zo makkelijk. Noe zo heanig an begint 't weer te kriebel'n want de jaarlijkse fietstocht zit d'r an te komm'n. 'n Lest'n donderdag in september geet 't weer gebeur'n. Altied nen spannende dag. 't Begin is altied redelijk veurspelbaar, mar 't eind? Wie loat 't oe in de volgende Lange Adem weet'n. Ik wens oeleu noe nog 'n mooi noazommer.

De groet'n van Jannoa.

Kariboes 50 jaar!!!!



Ja beste leden, het zit er aan te komen.
Tweede kerstdag 2020 bestaat Trimgroep
Kariboes 50 jaar!

Zoals reeds eerder gemeld heeft de Jubileum Commissie haar eerste bijeenkomsten gehad. Na de vakantie, medio september komen we weer bij elkaar om de plannen verder uit te werken en te kijken waar de behoeftes van jullie, de leden liggen. In de vorige Lange Adem heeft de commissie een oproep gedaan en summier zijn er wat reacties binnengekomen. Het kan nog steeds!! Zolang wij geen definitief programma hebben samengesteld zijn suggesties nog steeds welkom. Schroom niet en maak je wensen en ideeën kenbaar zodat we een programma met voor elk wat wils kunnen brengen. Ja, het duurt nog ruim een jaar, maar als je van alles wilt organiseren is een jaar zo voorbij.

Wij gaan weer aan de slag en misschien kunnen we jullie in de volgende Lange Adem al wat meer inzage in onze plannen geven.

De Jubileum Commissie.

100 jaar Monte Bello.



6 Augustus jl. vierden de eigenaren van camping Monte Bello het 100 jarig bestaan van hun camping. Wat een mijlpaal! Wij, Kariboes, konden dit jubileum natuurlijk niet zomaar aan ons voorbij laten gaan. Vele activiteiten hebben we bij Monte Bello mogen organiseren, zo is Monte Bello de uitvalsbasis voor onze jaarlijkse wandeltocht. En ook met diverse hardloopen wandelroutes begeven wij ons over het terrein van de familie Overmeen. Er staan heel wat Kariboevoetstappen in het zand van Monte Bello afgedrukt. Reden dus voor Kariboes om ook onze felicitaties met het 100 jarig bestaan over te brengen. Met een delegatie van 9 personen sloten we die 6^{de} augustus aan in de lange rij wachtenden om de familie Overmeen te feliciteren. Natuurlijk deden we dat niet met lege handen. Een houten schaal met daarop een scala aan streekprodukten mochten we hen namens de club aanbieden. Zij waren aangenaam verrast, wij vonden het dik verdiend. Je zult toch maar steeds van die rendieren over je erf zien denderen! In een gedicht hebben we onze waardering verwoord en dit willen we jullie, Kariboeleden, niet onthouden

***Waar lopen wij de mensen bijna over hun tenen?
Waar kijken ze al 48 jaar naar onze benen?
Waar worden we altijd vrolijk begroet?
Waar komt de vriendelijkheid ons tegemoet? Waar op de berg is het voor ons speciaal? Waar op de berg wacht ons altijd een warm onthaal?
Waar? Nou Daar!
En Daar: dat is Monte Bello!***

Trimgroep Kariboes dankt jullie, de eigenaren van Monte Bello, voor de fijne contacten en de vele warme ontvangsten.

Wij wensen dat jullie dit prachtige bedrijf met veel plezier en in goede gezondheid voort mogen zetten.

Namens alle Kariboes:

VAN HARTE GEFELICITEERD.



Herfst

Nen daamp haank 's morns oaver
't veeld.

't Greun is a 'n luk verkleurd.

De bla wodt zachtjes rood en gel.

Met 't zommer is 't

gebuurd. Hier en

doar valt a 'n blad

En dwerrelt zachjes

daal. Aw nog 'n

zetjen wieder zunt

Is alns a weer kaal.

Wat geet zon zommer gauw

veurbiej, 't is meer nen

kott'n zet. En a'j 'n

meenskenlèem zeet Doar

geet 't precies zo met. A'j

jonk bint lik 't ow nog zoo

laank; Dan bi'j nog an 't

begin.

Meer vuur da'j 't weet is 't

zommertied En stao'j d'r midd'n

in.

En ongemèerkt komp dan 'n

hèrfst.

Dan raak i'j ok verkleurd.

Al wilt nen heel'n hoop 't nich

zeen: Met 't zommer is 't

gebuurd.

De Kariboetjes

Na een lastige periode met lichamelijke klachten ben ik bezig om mijn conditie weer op te bouwen. Ergens dit voorjaar, las ik via 't Goorsnieuws dat de Kariboës weer een hardloopclinic organiseerden.

Hardlopen heb ik eerder ook gedaan, maar gezien mijn klachten leek het me nu verstandiger om het langzaam en met begeleiding op te bouwen. De aanmelding was dus snel gedaan.

De eerste clinic in mei vond ik spannend. Zou ik het wel vol kunnen houden en zou ik het leuk vinden om in groepsverband te trainen? Gelukkig waren mijn twijfels ongegrond en kan ik na 16 weken zeggen dat we al mooi een eind op weg zijn naar de 5 km! In een groep trainen blijkt erg leuk te zijn. Het werkt motiverend, is een stok achter de deur en het is nog gezellig ook! Dus nu fiets ik trouw bijna elke woensdagavond naar de Herikerberg om in de hitte of met regen te lopen. Daarnaast probeer ik in het weekend nog een training mee te pakken en trek ik zelf ook nog een keer de schoenen aan.

Ik vind de trainingen goed te doen en er is een mooie balans tussen interval en duurloop(jes). Naast de trainingen heb ik ook veel aan de tips van de 'grote' Kariboës. Ook grappig om te merken dat je woordenschat door het hardlopen wordt uitgebreid met bijvoorbeeld: Kariboe mix, Sauerland route en 'De Blokjes'.

Ik wil graag van de gelegenheid gebruik maken om onze trainers/begeleiders even in het zonnetje te zetten. Zij zorgen elke week weer voor leuke trainingen, nieuwe routes en lekkere koffie. Bedankt! En voor de **medeclinics**: vooral doorgaan! Tot snel op onze volgende training.

Immy Morsink



Secretariaat: Ilonka
Timmerhuis, Wanyng 67
7471TC GOOR, 06-
28130304

Notulen Jaarvergadering Kariboos d.d. 21 maart 2019 Gehouden bij cafe "Buddy's" te Goor.

Aanwezig waren 33 leden en de contactcommissie bestaande uit:

Voorzitter	: Theo Huistede
Secretaris	: Ilonka Timmerhuis
Penningmeester	: Ali Stokreef
Lid	: Marita Debets
Lid	: Ilse Nol
Lid	: Joop Schreuder
Lid	: Monique Lankhorst (afwezig m.k.)

1. Opening

Theo opent de vergadering en heet iedereen hartelijk welkom. Theo dankt voor een grote opkomst.

De vereniging blijft qua ledenaantal redelijk constant rond de 280 leden. Vorig jaar was het ledenaantal 277 en nu 270 leden. Het overlijden van Stef de Zeeuw wordt herdacht met een minuut stilte.

Afmeldingen: Gerrit en Marijke Kerkdijk, Joke Huuskes, Monique Lankhorst, Ben en Lies Timmerhuis, Henk en Winanda Veehof.

Wisseling: op maandagavond heeft Janny Wolff de leiding van Marijke Kerkdijk overgenomen.

2. Notulen vorige vergadering d.d. 22 maart 2018

Er zijn geen op- of aanmerkingen.

De notulen worden goedgekeurd en vastgelegd. Jan wordt hiervoor nog bedankt.

3. Ingekomen stukken en mededelingen

Theo heeft een mail gehad van Gerrie Hoek over de wandeltocht welke jaarlijks wordt georganiseerd in oktober. Binnen de wandelcommissie stoppen enkelen en hierbij wordt vervanging/verjonging gezocht. Voor 2020 wordt deze zeker nog georganiseerd. Oproep van Gerrie is om gegadigden te zoeken. Groep is nu 7, dat wordt 6 en om voortgang te hebben zullen zeker 3 nieuwe leden zich moeten melden. Er

wordt oproep gedaan om voor begin oktober 2019 op te geven. In de volgende LA zal deze oproep geplaatst worden en tevens op de website.

Verder geen extra bijzonderheden in 2018 geweest qua activiteiten of reis.

4. Verslag penningmeester

Ali verklaart het financieel verslag. 2018 is een normaal geweest zonder clinic en loopreis. Dit jaar, 2019, kan je zien waar je staat als vereniging. Als vereniging geven we het nodige terug aan leiders en verenigingen. De huur van de gymzaal is nog niet opgenomen in het financieel verslag. Dit meenemend in het financieel verslag betekent het dat er jaarlijks € 1000,- tekort ontstaat.

Er wordt gevraagd naar onderbouwing van de kosten van de clinic, dit betreft betaling van voorgaande jaar. Tevens wordt gevraagd naar de scheefgroei vwb kerstattenties, wat ligt aan moment van betalen. Geen overige vragen. Theo keurt hierbij verslag 2018 goed en Ali wordt bedankt voor opstellen.

Contributie: Theo brengt een contributieverhoging in, zodat de vereniging en begroting kostendekkend zal zijn. Andre bracht dit vorig jaar eveneens in als punt. Voorstel is de contributie te verhogen met € 0,50 per maand, op jaarbasis gaat dit van € 24,- naar € 30,-.

Er wordt een verhoging van € 1,- per maand voorgesteld, zodat er een dekking is voor komende jaren.

Hierbij rekening houdend dat stille leden nog kunnen opzeggen. Zij kunnen eventueel nog een donateurschap aangeboden krijgen. De cc neemt deze suggestie mee en zal hier actief op acteren. Uiteindelijk bevestigt Theo de verhoging van € 1,- per maand per 1/7/2019. De contributie gaat dan van € 2,- naar € 3,-.

Tevens wordt ingebracht om de leiders en leidstersavond zonder aanhang te organiseren, waardoor kosten lager zullen zijn. Wellicht is het een overweging dit om dit te wijzigen naar alleen de leiders. Theo bevestigt dit mee te nemen naar de cc.

5. Verslag Kascommissie (Marita Debets en Hetty Schreuder)

Marita en Hetty geven akkoord voor het financiële verslag.

6. Verkiezing kascommissie (aftredend Marita Debets)

Marita treedt af na 2 jaar kascontrole. Theo bedankt Marita voor haar inzet. In de vergadering wordt gevraagd wie de kascommissie wil vormen. Josefien Schnieder neemt het stokje over,

7. AVG (Algemene Verordening Persoonsgegevens) de nieuwe privacy wet

Privacy beleid welke voor alle verenigingen geldt. Hiervoor dient een beleid en reglement opgesteld te worden. Hiervan is een klein stuk op de website gezet, dat Kariboes hiermee bezig gaat. Theo is samen met Rob v Oeveren en Andre Bomers aan de slag gegaan om deze gegevens handen en voeten te geven. Zij hebben samen een privacy beleid opgesteld en de verkorte versie komt op de website te staan. Eenieder die deze wenst kan het gehele beleid opvragen bij de CC. Er is een toestemmingsformulier en aanmeldingsformulier opgesteld voor alle leden, welke getekend moet worden. Deze getekende stukken worden weer ingeleverd bij penningmeester en secretaris. Deze stukken dienen te worden ingevuld en getekend en voorzien van emailadres.

Theo leest een deel van het toestemmingsformulier voor en licht deze toe. Zie tevens toestemmingsformulier.

Dit betekent tevens iets voor de inhoud of verwerking gegevens online of in de LA. Deze ligt bv juist bij de apotheek. De verspreiding van de LA en vooral waar deze openbaar komen te liggen wordt nagegaan, dit punt is opgenomen door de CC. Theo bedankt Andre (aanwezig) en Rob voor inzet en opstellen.

8. Contactcommissie

Aftredend is Joke Huuskes, zij is vanavond niet aanwezig vanwege een vakantie. Gedurende de laatste CC vergadering is zij bedankt voor alle jaren inzet als CC-lid en voorzitter. Zij heeft het secretariaat van Jan tijdelijk overgenomen en Ilonka heeft deze rol inmiddels overgenomen. Marita en Ilonka worden (opnieuw) welkom geheten.

9. Mededelingen

Afgelopen jaar zijn niet veel bijzonderheden geweest. Alle dagen zijn er activiteiten vanuit de Kariboes, wandelend (hard)lopend. Afgelopen jaar in december 2018 bestond de Kariboes

48jaar. Over 2 jaar wordt het 50-jarige jubileum gevierd. De vereniging wil dit extra goed vieren en vanuit de CC zijn twee leden beschikbaar gesteld om de feestcommissie 2020 op te zetten. Er zijn 11 leden benaderd om deel te nemen aan deze feestcommissie. December 2020 is het officiële jubileum. Dit is de aftrap van een feestjaar: 2021. De verdere uitwerking volgt, maar is al wel in gang gezet.

Binnen de redactie is een wijziging geweest. Marieke Waanders en Wendy Nijmeijer hebben zitting genomen. Wim Schoterman is gestopt als lid en Wendy heeft zijn positie overgenomen.

Fun-Bike-Run: dit jaar wordt een fun-bike-run op 14 april georganiseerd. De bedoeling is een 21 km in een groep af te leggen. Deels op de fiets of lopend, waarbij de route zsm afgelegd wordt. Eenieder mag een eigen groep vormen, bijvoorbeeld met eigen gezin. Een groep van maximaal 5 personen.

Anja had een route gemaakt echter toen bleek 13,14 april een motorcross is georganiseerd. De route zal grotendeels over verharde wegen gaan. Anja verzoekt de leiders om binnen de groepen de FunBike-Run onder de aandacht te brengen.

Afgelopen jaar hebben de leiders en leidsters een trainingsochtend olv Frans Koevoet aangeboden gekregen. Hierbij krijgt iedereen nieuwe loopvormen en trainingen aangeboden. Vanuit de vereniging wordt wel belang aan gehecht dat alle trainers hierbij aanwezig zijn.

7 april 2019 is de halve van Diepenheim, daar doen enkele leden van de kariboos aan mee. Hieraan kan ook met een groep deelgenomen worden. Op woensdagavond is er een loopgroep dit richting deze halve hebben getraind. Een week later op 14 april is halve van Enschede.

Op 13 april is tevens de feestavond voor leiders/leidsters en cc. *Noot: de feestavond is verplaatst naar 12 oktober 2019.*

Mededelingen vanuit de CC:

- Declaratie van nieuwjaarsborrels worden niet meer via kariboos ingediend, maar bij de groepen zelf.
- Loopreis zal opschuiven ivm jubileumjaar. In 2020 geen loopreis vastgesteld.

Marita vraagt namens de feestcommissie of er in het jubileumjaar animo is om mee te lopen met de schoolfeesttocht ivm 50-jaar bestaan. Alice vraagt om het te polsen in de groepen en op te nemen in de LA/website.

10. Rondvraag

Andre Bomers: er is een zuster-organisatie AV-goor. Vanuit betrouwbare bron is vernomen dat zij gaan stoppen met een jeugdopleiding ivm gebrek aan trainer. Dit zijn tussen de 80/100 leden. Waarbij Andre aangeeft dat er veel druk komt indien deze leden weggaan en vervolgens druk is op AV-goor. Vraag van Andre is of CC in gesprek kan gaan met AVgoor. Vooral vanwege de voortgang bestendigheid van de AV. CC neemt het mee.

Verzocht wordt om alle uitnodigingen per mail te versturen, is tevens kostenbesparend. Theo beantwoordt dit bevestigend dat met het nieuwe privacybeleid tevens de mailadressen opgenomen worden en in de nieuwe ledenadministratie wordt verwerkt.

Wanneer is de fietstocht? Theo geeft aan dat binnen de CC minder/geen animo meer was tot organiseren van de fietstocht. Theo heeft overleg gehad met Hanneke Donkers en vanuit de fietsgroep zijn ook enkele gegadigden.

Nagekomen inbreng: navraag Clinic. Deze gaat van start en werving zal via alle kanalen uitgaan. Collega's in Delden starten in april met een clinic, kosten € 50,-. Theo geeft aan dat onze clinic al in voorbereiding is en snel gecommuniceerd zal worden.

11. Sluiting

Theo sluit om 21.30u. de vergadering

Uitsmijter

Appelkoek (traktatie Jan Wuite)

Maak het cakedeeg zoals op de verpakking staat.

Extra 2 Appels

Poedersuiker

Kaneel en koekkruiden

Rozijnen of cranberries.

Vet een springvorm in met boter en beleg de bodem met bakpapier.

Op het bakpapier strooi je eerst de cranberries(rozijnen) en beleg je de bodem met schijfjes appel.

Bestrooi met kaneel en poedersuiker

Spatel de cranberries met in blokjes (0,5 tot 1cm) gesneden appel, tl kaneel en tl koekkruiden door het cakebeslag.

35-45 min in heteluchtoven met onder en bovenwarmte op 170 graden.

Smullen maar.

Tip: Bij de Lidl is soms ook kaneelcake meel te koop. Daar zitten kaneelkristallen in.

Met dank aan Netty Wuite



Hardlooppmogelijkheden

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'