



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 253 juni 2026

AKERSLOTERMARATHONKLUB AMAK
Opgericht 31 januari 1981 (wandeltak sinds april 1994)

COLOFON

BESTUURSLEDEN:

Sandra Eriks	voorzitter	Dielofslaantje 2 06-17378556 voorzitter@amakakersloot.nl
Ans Kaptein	secretaris	Klein Dorregeest 7a secretaris@amakakersloot.nl
Lida Oud	penningmeester	Kerklaan 19 penningmeester@amakakersloot.nl
Leonie Admiraal	technische zaken	Koningsweg 85 hardlopen@amakakersloot.nl
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12 redactie@amakakersloot.nl

LEDENADMINISTRATIE:

Marlies Dekker ledenadministratie@amakakersloot.nl

WANDELAFDELING:

Kees Deijlen secretaris wandelen@amakakersloot.nl

REDACTIE CLUBBLAD:

Erwin Tiebie redactie@amakakersloot.nl

Website: www.amakakersloot.nl

Documenten over het privacy beleid van de vereniging kunt u vinden op de website.

Kopij voor het volgende clubblad inleveren voor 9 augustus 2026

BANKRELATIE:

IBAN: NL02INGB0004106770, t.n.v. Akersloter Marathon Klub

Beste AMAK leden,



Allereerst mijn excuses dat in het vorige clubblad mijn voorwoordje ontbrak. Er staat natuurlijk altijd een deadline op het inleveren van de informatie en dit keer was ik gewoon te laat. Sorry, maar het kan een keer gebeuren. Neemt niet weg dat alles gewoon doorgaat, gelukkig maar!

Er zijn weer genoeg evenementen om op terug te kijken en ook staan er weer wat evenementen op de agenda. Zo kijken we terug op de Koningswandeltocht, de Koppelkoers en het Dauwtrappen en kijken we vooruit naar onder andere de Zuiderzeetocht, Rondje Beemster en de voorbereidingen op de Alkmaarse- en de Nijmeegse 4-daagse.

En, terwijl ik dit stukje aan het papier toevertrouw, wordt de Avond vierdaagse gewandeld. Ook een jaarlijks terugkerend evenement waar veel Amakkers aan meedoen. Kortom, genoeg om lekker sportief bezig te zijn.

Ik wens jullie dan ook allemaal een heel mooie, sportieve zomer toe.

***Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter***

40e AMAK-loop – Jubileumeditie

Zondag 27 september 2026



JEUGDLOOP

Start 10:00 uur – t/m 8 jaar – halve mijl (805 m)

Start 10:15 uur – t/m 13 jaar – hele mijl (1610 m)

Prijsuitreiking ca. 10:45 uur

SENIORENLOOP

Start 11:00 uur – afstanden 5, 10 en 15 km

Verkeersluw parcours en langs het Alkmaardermeer

Prijsuitreiking na afloop van iedere afstand

Start bij de
Handbalvereniging
Meervogels,
Boschweg 3,
Akersloot

Deelname voor
iedereen gratis

Inschrijven
ter plaatse
vanaf 09:00 uur

Kleedkamers
en douches zijn
aanwezig

www.amakakersloot.nl
of
hmeijne@outlook.com

Vind je organiseren leuk?

De AMAK zoekt enthousiaste vrijwilligers die vanaf volgend jaar de AMAK-loop willen organiseren.

Lijkt het je leuk dit sportieve evenement voort te zetten?

Meld je bij het bestuur hardlopen@amakakersloot.nl

of spreek ons aan op de dag zelf.



Word jij de nieuwe drijvende kracht achter de AMAK-loop in Akersloot?

Ben jij een sportliefhebber of iemand die graag iets betekent voor de lokale gemeenschap?
Dan zoeken wij jou!

Al 40 jaar zorgt de AMAK-loopcommissie ervoor dat de laatste zondag van september vele lopers uit Akersloot en wijde omgeving met enthousiasme aan de start van de **AMAK-loop** staan. Om de toekomst van dit mooie, kleinschalige evenement te waarborgen, zijn we op zoek naar enthousiaste opvolgers van onze huidige commissieleden.

Wat houdt het in?

Taken zijn bijv. aanschrijven oud-deelnemers en sponsors, zorgen voor communicatie, regelen prijzen, benaderen verkeersbegeleiders. En op de zondagochtend van de loop zelf de opbouw en begeleiding. Hiervoor bestaat een gedetailleerd **draaiboek**, dat gedurende de jaren steeds meer is geoptimaliseerd. Je komt dus eigenlijk in een gespreid bedje. Qua tijd komt het neer op enkele uren per maand vanaf april tot en met september.

Waarom aansluiten?

- Je hebt **impact** op de lokale gemeenschap, je organiseert een event waar de jeugd van Akersloot en omstreken en senioren elk jaar weer naar uitkijken.
- **Gezelligheid** is altijd een belangrijk onderdeel geweest van het organiseren van het evenement.
- Misschien geeft de **ervaring** die je opdoet een mooie boost aan je netwerk en CV.
- De huidige commissieleden zorgen voor een **goede overdracht** en zijn natuurlijk bereid je in te werken.

Iets voor jou?

Je hoeft geen marathonloper te zijn om te helpen: enthousiasme is het belangrijkste!

Interesse of vragen?

Stuur een berichtje naar **hardlopen@amakakersloot**. We geven je graag meer informatie.

Beste Amakkers,

Zoals je kunt lezen zoeken wij opvolging. Wij zouden het daarom enorm op prijs stellen als je onze oproep voor opvolging van de AMAK-loopcommissie wilt delen met familie, vrienden en burens. Dank alvast! Of heb jij misschien zelf belangstelling ...?

Sportieve groeten,

Hans, Cor en Rita

DUATHLON

AMAK

— AKERSLOTER MARATHON KLUB —



kids and parents bikeschool



ZONDAG 21 JUNI
START 13:00 UUR



PARKEERPLAATS MEERVOGELS

.....
OPGEVEN BIJ

info@kpbiking.nl

Ton Kramer / Piet Veldt



**KLEEDKAMERS
BESCHIKBAAR**



De Waterlandse dorpentocht, zondag 12 april 2026.

Erwin stond moederziel alleen zondag 12 april te wachten in de hoop dat er enthousiaste AMAK-wandelaars zich zouden aansluiten om mee te gaan voor de Waterlandse dorpentocht, maar helaas, alleen Margreet kwam opdagen. Vorig heeft Erwin deze tocht niet gelopen, dus wilde hij even goed nu naar Amsterdam gaan, om deze tocht te ervaren. Ik had deze toch vorig jaar wel gelopen en wist waar wij ons moesten aanmelden bij het sportpark De Weeren. Het was nog het zelfde gebouwtje achter de sporthal, waar een kinderdagverblijf door de week is. In vergelijking met vorig jaar, waren er nu meer deelnemers. Erwin meldde ons aan en ik bestelde twee koffie.

09.45 uur gestart. Met een routebeschrijving in de hand, maar deze werd al snel opgeborgen, want de route was duidelijk met pijlen aangegeven. Op 3 velletjes waren alle vijf afstanden, 5, 10, 15, 20 en 30 km, beschreven. Het heet de Waterlandse dorpentocht, maar op de 15 km, kom alleen in Broek in Waterland. In de verte zie je de flatgebouwen van Amsterdam en de kerk zonder toren van Holysloot liggen. Oh ja, je komt door Zunderdorp, 25 huizen.

Net op pad, zon erbij en wind in de rug, door het polderland kwamen we langs een perceel met allemaal bijgebouwtjes. “Ja, dat kan je natuurlijk allemaal doen, als je zo in het buitengebied woont,” zeiden wij zo tegen elkaar, maar dichterbij stond een bord “Welkom”. Het zag er heel bijzonder uit met overal skeletten. Je kon er ook koffie of thee bestellen. Wij toch nieuwsgierig, er was zoveel te zien en de bewoonster liep daar net met een wandelaarster het terrein rond te leiden. Wij raakten ook met haar aan de praat en vroegen of we koffie konden krijgen. Ja hoor, dus eigenlijk tegen onze gewoonte in hielden wij al na drie kwartier een pauze op deze bijzondere plek. Van alles was er te zien, een kippenhok, een hok met konijnen, er liepen geiten en overal waren er skeletten. Een heel lugubere bedoening. De bewoonster woonde daar en haar moeder weer in een ander optrekje en ze verhuurde ook nog een woninkje. Er stond een hokje dat als wc dienst deed, waar ze de sleutel bij haar moeder haalde, want die deed ze altijd op slot, het kwam wel voor, dat voorbijgangers van de wc, zonder het te vragen, gebruikt maakten. Heerlijk koffiegedronken met overgebleven paaseieren en een heel verhaal gehoord hoe de mevrouw daar leefde. Een bijzondere ontmoeting was het.

Op de site van Organisatie Stichting Wandel Comité Buiksloot lees je, dat het mooi wandelen is door de polder, waar het broedseizoen van de wijde vogels begonnen is en de schapen daar lopen met hun lammeren. Nou we hebben twee tureluurs gezien en verder niks van lammetjes of ander jong vee.

We kwamen bij Broek in Waterland en daar zou een ijssalon zijn. Het bleek hetzelfde tentje te zijn, waar we vorig jaar ook hebben gezeten. Het ijs was er nog niet, maar wel heel lekker uitzijnde gebak, tiramisu. Dus toen maar twee koffie met twee tiramisu. Het was een gezellig terrasje zo tussen de potten met planten en bloemen op een druk kruispunt waar veel fiets verkeer langs ging.

Na onze heerlijke koffiestop, weer verder, maar toen zijn we toch even fout gelopen. Al hadden we de beschrijving erbij gehad, dan hadden we kunnen lezen, dat na het tunneltje onder een drukke verkeersweg, gelijk rechtsaf hadden gemoeten. Nou het liep toch goed af. Gewoon het dorp ingewandeld, prachtige monumentale woningen staan er, liepen langs het Havenrak, een rondje om de Broeker Kerk gelopen. Daar hadden vorig jaar een stop gehouden. De kerk was toen open. Weer terug onder het tunneltje door en toen door richting de polder, maar nu de wind tegen. De temperatuur was gelukkig goed. Ergens op een bankje een korte lunchpauze gehouden en weer door.

We kwamen langs de Volgermeerpolder (wat feitelijk geen polder is), en dat in gebruik was als vuilnisbelt en waar jarenlang giftig vuil is gestort door de gemeente Amsterdam. Nu is het begroeide heuvel met alle soorten wilde planten.

13.30 uur heb ik ons afgemeld. 14.30 uur in Akersloot. Het is een mooie wandeling, maar of ik daar een volgende keer weer aan zal deelnemen, dat lopen door de polder, kan ook in de Limmerpolder.

Helaas stonden Ans en Gerard tevergeefs te wachten voor deelnemers voor de 10 km. Zij zijn toen maar een rondje met hun hond gaan lopen.

Margreet.



Koningswandeloct, zondag 26 april 2026.

Samen met Wietse ging ik de 27^e Koningswandeloct 2026 wandelen. Start 8.00 uur. Inschrijven en lopen. De route van de 25 km in ons handen en de route was ook met pijlen aangegeven. Wietse had wel al op de routebeschrijving gezien, dat we dicht langs zijn werk AtéCé Graphic Products aan de Ivoorstraat kwamen. Van te voren had hij zijn collega's ingelicht, dat hij voor een kopje koffie zou langskomen en dat zijn loopmaatje, ik dus, ook mee zou komen. Op zondag wordt daar ook gewerkt. De route ging gelijk langs het Alkmaardermeer richting Kerklaan. Door de Molenbuurt en kwamen op de Geesterweg. Deze oversteken,



Pontweg-Noord, achter de huizen aan het kanaal langs zo door naar camping Boekel. De rustpunten waren duidelijk in het rood in de routebeschrijving aangegeven. "We gaan wel koffiedrinken bij camping Boekel hoor." Gaf ik duidelijk aan. Inmiddels was Leon ook bij ons aangesloten. Het werd al een gezellige drukte bij de camping en de koffie smaakte prima. Na een kwartier werd de route voortgezet. Het weer was prima. Het was geen korte broeken en T-shirts weer, de jassen/truien moesten wel aanblijven, maar de zon scheen, en dat is heel fijn. De Kanaalweg oversteken en al snel ergens rechtsaf en



pad in. Daar had ik nog nooit gelopen. Een prachtig pad, maar de patrijzen en uilen, die Erwin er had gezien bij het uitzetten van de tocht, hebben wij niet gezien. Wel hazen, ook leuk. De Smaragdweg oversteken en daar kwamen we langs het bedrijf waar Wietse werkt. Hij begon al sneller te lopen en vol trots gaf hij ons een rondleiding in het bedrijf. Werden aan zijn collega's voorgesteld en kregen in de kantine van Wietse heerlijke koffie. Weer verder ontdekte Leon, dat hij zijn mobiel in de kantine had laten liggen. Wietse en hij gingen terug, ik ging door. "Ik dacht, zij halen me wel snel in." Maar dat bleek toch niet zo.



De tocht ging verder richting Koelmanlaan, langs een volkstuintencomplex, door een mooi park, Vondelstraat oversteken, langs de Dr. Schaepmankade, Kennemerbolwerk, waar het een drukte van belang was vanwege de vrijmarkt die daar al was gestart. Dit was even door de menigte door laveren. Naar de Kennemersingel, langs het Noordwest ziekenhuis, een stuk langs de Zandersloot, dan richting Kennemerstaatsweg, oversteken en naar de Nijenburgerweg. Ik beschrijf de route een beetje in het kort, maar het ging kris kras door een stukje Alkmaar en nu weer het weidse van de polder.



Bij de Nijenburgerweg moesten we ergens rechtsaf en daar liep het even mis. Ik was bij een picknick-bank gaan zitten en toevallig kwam Piet van de Molen langs. Die zocht daar ook even de route, samen met nog een wandelaar. Toen zelf de route gekozen en weldra kwamen we weer de pijlen tegen. Op de Boekelermeerweg kwam ik Wietse en Leon pas weer tegen. Samen verder via Hoogegeest en een stukje dorp Buurtweg, Vierhuysen, Waterzijde, Tulpenlaantje, Uchida, etc. etc. naar de finish bij het handbalveld aan de Boschweg. We vonden het een heel mooie tocht. Deze mag er zeker in blijven. Heel afwisselend, veel rustpunten, route goed beschreven en met pijlen aangegeven. Cees en Erwin bedankt.

Margreet.

Organisatie Koningswandeltocht

Al een paar weken van tevoren waren Kees en ik de route gaan fietsen van de verschillende afstanden voor deze Oranjetocht. Via camping Boekel kwamen we achter de bedrijven in de Boekelermeer terecht. De paadjes zouden we later nog duidelijker bestuderen, maar eerst op naar Alkmaar, waar we een leuke route door parken en over het Bolwerk hadden gevonden. Bij Villa Zoethout gebruikten we de lunch en togen daarna verder richting Heiloo, om weer via de Nijenburgerweg weer richting Akersloot te gaan. Langs de westzijde van het dorp en de nieuwe wijk langs de Startingerweg kwamen we weer bij de handbal uit.

Thuis alle afstanden even gecontroleerd en alleen de 10 kilometer was te lang, dus deze ging dan maar bij Vierhuisen linksaf rechtstreeks terug. Twee weken later hebben we paden in de Boekelermeer goed in kaart gebracht en al dwalend tussen de bedrijven kwamen we allerlei wild tegen. Hierna de routes op papier gezet en twee weken voor het evenement de zolder van het Boshuis gecontroleerd of alles nog aanwezig was. Daar was ook degene die de agenda van de handbal beheerd aanwezig en toch maar even gevraagd of alles voor die zondag in orde was. Die maandag kwam had ik in mijn mailbox een berichtje dat de handbal de kantine voor vier dagen had verhuurd. Potjandorie, we waren blijkbaar vergeten de kantine te reserveren. Maar ze ging het nog uitzoeken of er iets te regelen was. Na anderhalve week had ik nog niets gehoord, dus heb Susan, voorzitter van de handbal, maar eens aangeklampt hoe we dit moeten oplossen, aangezien de handbal na 27 jaar nog steeds niet in hun systeem heeft staan dat de Koningswandeltocht altijd op de zondag voor de echte feestdag is.

De fitnessruimte zou als kantine gaan fungeren en het inschrijven ging naar de bestuurskamer. De kantine zou elke dag tot 5 uur bezet blijven, dus met het bestuur afgesproken om vanaf 5 uur de bestuurskamer leeg te halen en de fitnessruimte in te richten. We zouden dan de reservekoelkast uit de keuken gaan gebruiken. Nadat we 's middags de pijlen hadden opgehangen samen met Nico en Bram, begonnen Kees en ik alvast met de verhuizingen, maar wat bleek, de groep van de kantine zou er tot half zeven zitten. Na wat onderhandelingen konden we in een pauze van hun programma wat spullen richting de achterkant van het Boshuis verhuizen. Ondertussen was de hulp vanuit het bestuur ook gearriveerd en met vereende krachten werd de fitnessruimte gezellig gemaakt.

Op de dag zelf was ik al om half zeven aanwezig om nog wat laatste dingen richting achteren te brengen en om half acht kwamen de eerste wandelaars al binnen. Piet en Joke namen de inschrijving voor hun rekening en Tini kwam mij helpen bij de verkoop van de consumpties. Ondertussen was Kees al vroeg begonnen met het ophangen van de splitsingsboren en controleren of alle pijlen nog hingen. Ook ging hij langs bij de koffiepunten, Boekel en het volkstuincomplex in Alkmaar. Om acht uur vertrokken de eerst wandelaars en er druppelden steeds meer lopers binnen. Het was prachtig wandelweer met een zonnetje, maar wel een fris windje. In te alternatieve kantine was de koffie niet aan te slepen en het koffiezetten werd een routineklus op mijn eigen koffiezetapparaat.

Om 12 uur werd Tini afgelost door Lida en Piet door Tina. Joke bleef de hele dag zitten en had bij de administratie de wind eronder, waarvoor alle lof. Langzamerhand kwamen de wandelaars terug en ze waren enthousiast over de wandeling en de organisatie. Om half vijf kwam de laatste

wandelaar terug en ondertussen hadden we samen met het bestuur de fitnessruimte al leeg gehaald en alles in de bestuurskamer ondergebracht, omdat de kantine nog steeds bezet was. We namen nog een borrel toe en gingen huiswaarts. Kees zou later alle pijlen weer ophalen en later in de week hebben we alle benodigdheden weer naar zolder gebracht.

Hier nog wat cijfertjes en wetenswaardigheden.

Totaal 135 wandelaars, 16 op de 5 km, 33 op de 10 km, 42 op de 15 km en 44 op de 25 km.

Wandelaars kwamen uit Blokker, Alkmaar, Lisse, Werkendam, Hoofddorp, IJmuiden, Purmerend, Amersfoort, Amsterdam, Edam, Heiloo, Leidschendam, Den Helder, Haarlem, Voorthuizen, enz.

Erwin.



Communiqué Hardlopers

Weer even een geluidje van de hardlopers! We hebben het voetbalveld sinds kort weer omgeruild voor het mooie bos- en duingebied! Inmiddels twee leuke, uitdagende trainingen van Linda achter de rug! Op naar nog veel meer van deze mooie hardloop avondjes met deze leuke groep! *Groetjes, Andrea Commandeur*





Foto-impressies van het dauwtrappen en de avond4daagse



Links lopen op het fietspad

60^{IN}
SECONDEN

Het wordt steeds drukker op de fietspaden. En e-bikes en fatbikes zoeven steeds harder voorbij.

Des te merkwaardiger dat er nog altijd voetgangers zijn, die aan de linkerkant lopen. Het zijn vooral ouderen. Zij denken misschien nog aan een oud advies, links te lopen. Het gold voor fietspaden en wegen buiten de bebouwde kom. Maar dat advies is al in 1990 ingetrokken.

Het enige argument dat ik krijg van linkslopers is dat ze dan hun tegenligger 'in de ogen kunnen kijken'. Maar het lijkt me geen goed uitgangspunt om te veronderstellen dat alle andere weggebruikers blind zijn. Dan ben je het namelijk zelf ook.

Voetgangers die zowel links als rechts lopen zorgen voor een chaotisch beeld op de fietspaden. Linkslopende voetgangers komen voor fietsers vaak onverwacht op hun wegdeel, waardoor de fietsers schrikken. Maar vooral: een linkslopende voetganger en een fietser naderen elkaar veel sneller. Een fietser die 18 kilometer per uur rijdt, komt met 24 kilometer per uur recht op je af (als je 6 km/u wandelt). Als je hardloopt, is het snelheidsverschil al zo'n 30 kilometer per uur. Een e-biker nadert met 31 respectievelijk 37 km/u.

Dit betekent, dat de reactietijd veel korter is. Als je gewoon rechts loopt, komt een fietser je met een snelheidsverschil van 12 kilometer per uur achterop. Als je hardloopt, is dat zelfs maar 6 kilometer. Bij e-bikes is het 19 respectievelijk 13 km/u. Er is dus veel meer tijd voor de fietser om uit te wijken of even achter de voetganger te blijven hangen.

Nog iets anders. Als je als fietser voor een links lopende voetganger wilt uitwijken, heb je een probleem als je een tegenligger hebt. Je rijdt op de voetganger in, je kunt niet achteruit fietsen, en de voetganger ziet die tegenligger niet komen. Ik heb al een paar hachelijke situaties meegemaakt. Een keer moest een fietser zich in de berm werpen om de links lopende voetganger niet aan te rijden. Dus: wandel rustig rechts!

Henk Jan den Ouden
henkjan.denouden@mediahuis.nl



