



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 236 augustus 2023

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
Edwin Jaspers	technische zaken	Delving 42 hardlopen@amakakersloot.nl
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12 redactie@amakakersloot.nl

LEDENADMINISTRATIE:

Marlies Dekker	voorzitter	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 8 oktober 2023

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



De zomer is in volle gang, al lijkt het er nu niet op. Het miezert terwijl ik dit schrijf. Hopelijk krijgen we nog mooie dagen voor de herfst intreedt.

Bij de feestcommissie hebben zich zo'n 20 Amakkers aangemeld om op **zaterdag 2 september** ons jaarlijkse uitje mee te maken.

Heb je je nog niet aangemeld? Doe dat dan zo snel mogelijk! Aanmelden kan nog maar even. Half augustus

moeten we echt weten hoeveel mensen meegaan. Dus Zet het in je agenda.

Zaterdag 2 september 2023 van 13.00 – 20.00 uur.

*Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter*

AMAK verenigingsdag op zaterdag 2 september 2023

Het organiserende team is druk bezig geweest om voor ons jaarlijkse uitje een programma samen te stellen waar zo veel mogelijk AMAK-kers aan kunnen meedoen. Ik verklap nog niet alles, maar licht vast een tipje van de sluier op.



- Het programma begint om 13.00 uur.
 - Dan vertrekken we vanaf het Boshuis op de fiets en bij slecht weer met de auto
- We gaan naar Limmen waar de deelnemers worden verdeeld in twee groepen
 - Wat we gaan doen, horen jullie later. Er komt binnenkort een mailtje met het hele programma, **dus hou je mail in de gaten!**
- Om 16.30 rijden we terug naar het Boshuis, waar we onder het genot van een hapje en een drankje nog even gezellig kunnen napraten.
- Om 18.00 uur wordt u getrakteerd op een heerlijke maaltijd.
 - Ook dat is nog een verrassing.
- We rekenen natuurlijk op veel deelnemers want ...
 - Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Namens de feestcommissie
Sandra Eriks-Mynett



37e AMAK-LOOP

24 SEPTEMBER 2023

Jeugd

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

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

Prijsuitreiking ca. 10:45 uur.

Senioren

Start 11:00 uur. Afstanden 5, 10 & 15 km over een verkeersluw parcours en door de mooie natuurlijke omgeving langs het Alkmaardermeer. Prijsuitreikingen na afloop van iedere afstand.



oosterbaan
sport- en wandelschoenen

AMAK
AKERSLOTER MARATHONKLUB

Start bij de
Handbalvereniging
Meervogels,
Boschweg 3,
Akersloot

Deelname voor
jeugd gratis

Inschrijven vanaf
09:15 uur

Kosten:

www.inschrijven.nl

(€ 4,00)



Op de dag zelf ter
plekke: € 5,00

Omkleden en
douchen mogelijk

WWW.AMAKAKERSLOOT.NL

OF:

HMEIJNE@OUTLOOK.COM

De wandel4daagse van Alkmaar van 14 t/m 17 juni 2023.

Vorig jaar heb ik op een kaart van iemand gelopen die zelf ziek was. Toen heb ik zo heerlijk gelopen, ik vond het zulke mooie tochten. Corrie had ook een paar dagen meegelopen. Volgend jaar weer Margreet?” vroeg Corrie gelijk en dat was ik alweer vergeten. Dus kwam Corrie dit jaar met de vraag: “Wat doen we Margreet, gaan we ons inschrijven voor de Alkmaarse 4daagse?”. Gelijk hebben we ons ingeschreven en we hadden dezelfde starttijd, 7.40 uur. We hebben een keer een grote ronde gewandeld voor de 14 juni en dat moest genoeg training zijn voor vier keer 25 km.

Woensdag 14 juni

Om 07.00 uur stond Corrie klaar op de splitsing Händelstraat/Buurtweg. Lekker op de fiets naar Alkmaar, naar de start en finish bij de Grote Kerk. Onze stempelkaart moesten we nog ophalen en hebben gelijk een lekkere bak koffie genomen. Tegen 8 uur gingen we van start. Onze groene Amak-jasjes gingen gelijk in onze fietstas, fietsstalling bij de Vest, de temperatuur was goed om alleen in je T-shirt te lopen. Vandaag is het een rondje Bergen NH en omgeving m.a.w. de polder- bos en duinenroute. Stempelkasten bij AV Hyles, Ruïnekerk, daar trakteerde Corrie op koffie met appelgebak, heerrrrlijk, De Schaapskooi, filmtheater Cinebergen, camping Alkmaar en finish Grote Kerk. Prachtige route, veel door bos en duinen, kleine heuveltjes en los zand, maar heerlijk om te lopen. Mooie villa's natuurlijk.

Donderdag 15 juni

Corrie kon helaas niet mee, zij had een wat anders wat belangrijk was, dus ben ik alleen gegaan. Ook prima. De stempelkaart had ik gister al gekregen, dus ik kon zo weg. Na de start liepen de Langestraat in en bij hotel “De Nachtegaal” moesten daar naar binnen en kwamen uit door de schoenenzaak van Waardijk. Deze gaf een kaart met een foto met wandelaars en achterop de namen van de sponsors Ik nam die kaart aan en verder niet goed naar gekeken. Vandaag “De stad van de zon route.” Ik ontmoette een man die ik vaak op de wandeltochten van het Sint Jacobusgenootschap ontmoet. Al pratende waren we snel bij de 1^e stempelkast De Terp, het Witte Kerkje, in Oudorp. Ik had hoge nood, dus dat was even in de rij staan bij de toiletcontainers. Deze stonden bij alle stempelkasten. Even in het kerkje geluisterd naar het orgelconcert en een zangeres zong later, begeleid door een pianist. Andere stempelkasten: Poldermuseum, nou daar was het zo druk, ik ben doorgelopen, Brasserie Bianca Oterleek. Daar ben ik aan de overkant koffie gaan halen, daar was het veel rustiger. Strand van Luna, daar liepen we volop in de zon. Ik zei tegen een meneer: “Wat een warmte hè meneer?” “Ja, wat wilt u, we lopen in de stad van de zon.” Duidelijk. Hier heb ik even gerust om naar de zanger te luisteren die allemaal bekende liedjes zong. Gezellig. We kwamen door de Hortus, mooi plek en mooi aangelegd, en langs de molens bij Alkmaar. Daarna naar de finish

Vrijdag 16 juni

Corrie is er weer bij. Eerst weer een bakkie koffie in de Grote Kerk en weer op pad. Vandaag “De Pelgrimsroute.” Dat houdt in: langs het Witte Kerkje in Heiloo, Landgoed Willibrordus, Onze Lieve Vrouw ter Nood, de Abdij van Egmond, TPC Heiloo en door naar de finish. Heel vaak stond een volkswagenbusje bij een stempelkast die leuke jaren 60 – 70 muziek draaide. Bij alle stempelkasten werden we getraceerd, of een koekje, appel, banaan, ontbijtkoek, kleine tomaten/kleine komkommers/worteltjes, drop en snoep. Goed verzorgd hoor.

Zaterdag 17 juni

De Alkmaarse waterroute. Waar we ook liepen, er was water om je heen. Langs de Alkmaarse grachten, het Noordhollandsch Kanaal, het Recreatiegebied Geestmerambacht. We liepen ook

door de Broekerveiling. Leuk. Stempelposten: De Bonte Koe, Lovers&Hunters, Broekerveiling, Dorpshuis De Geest Sint Pancras en het laatste stuk door de oude stad Alkmaar richting feestgedruis op het Waagplein. Onderweg in de stad speelden bandjes. Op het Waagplein kreeg iedere wandelaar een zonnebloem. Op het plein kwam Corrie familie tegen, maar verder hebben wij weinig Amakkers gezien. Ja Piet en Lida zagen we bijna elke dag, maar verder weinig bekenden. Lekker even genoten van de gezellige drukte op het Waagplein. Wietse Zoon was wel gekomen en heeft gezellig bij ons gezeten. 15.30 uur dropen we huiswaarts. Ik wilde nog bij de stenenbrug kijken, volgens mij zou daar een leuk bandje spelen, maar helaas pindakaas, een kwartier gewacht en ze pakten hun instrumenten in. Dus Corrie en ik zijn afzonderlijk naar huis gereden. Vreselijk genoten, heel mooi weer, niet te warm voor ons, door prachtig natuurgebieden, villa's en nieuwe wijken gelopen. Heel goed aangegeven en verzorgd. Misschien volgend jaar weer.



Corrie en Margreet.

En de kaart die schoenenzaak Waardijk uitdeelde, daar staat Piet v.d. Molen op. Lida heeft hem van mij gekregen. En op een stempelkaart van Lida, zij liep 8,50 km, stond Piet ook op een fotootje bij de waterpunt bij O.L. Vrouw ter Nood in Heiloo. Wat een fotogenieke man toch. Zit hem in zijn hoed, met brede gaasband, voor de ventilatie. Punt van herkenning.

Rotterdam marathon 2023



Mick 03:09:32

Erik 03:43:37

Pieter 04:10:28

Zondag 25 april was het zover. Een dag eerder waren we met de trein naar Rotterdam gereisd om op tijd in de stad om onze startbewijzen te halen. Vandaag startte Pieter Veldt, Mick Kerssens en ik, na een maandenlange voorbereiding, aan de Marathon van Rotterdam. Er stond een lichte bries en de temperatuur was met 11/12 graden iets aan de lage kant. Na een stevig ontbijt bij ons logeeradres werden we door onze gastheer zo dicht mogelijk bij de start gedropt. We hadden sowieso onze eigen tijdschema's, dus gezellig oplopen was er niet bij. Wat een mooi vlak parcours en wat hing er een geweldige atmosfeer in Rotterdam. Drommen mensen stonden soms wel 8 rijen dik, de lopers naar de finish te schreeuwen. Dit hielp mij vooral de laatste kilometers toch de pas er in te houden. Een geweldige ervaring voor ons alle drie.

Vierdaagse Nijmegen 2023



Vorig jaar liep ik, aangestoken door mijn vriendin Sandra, voor het eerst de Vierdaagse van Nijmegen. Nadat ik Sandra al menig keer had “verzorgd” tijdens haar Vierdaagse avonturen was het voor mij ook tijd om een keer mee te lopen. Ik had me wel voorgenomen om dit eens te doen en daarna nooit meer. Door de hitte vorig jaar werd het een driedaagse, en dat was geen Vierdaagse. M’n maat Eddy wilde ook ooit eens lopen dus dit jaar liepen we samen. Zijn moeder, Marianne Putter, liep ook. De weersomstandigheden waren uitstekend om te wandelen. De dinsdag dag finishte wij dan ook fluitend. De woensdag was een grotere uitdaging, doordat het ‘s morgens wat vochtiger aan de grond was liepen er veel meer lopers blaren. Ook wij kwamen niet ongeschonden uit de strijd en hadden een paar blaren gelopen. De donderdag was even doorbijten en vooral genieten van de feestelijkheden onderweg! De vrijdag was dan ook een formaliteit, als je eenmaal start loop je het ook uit! Geweldig om weer mee te maken en we hebben het allebei uitgelopen. De laatste kilometer met de kids en Eddy zijn moeder gelopen. Voor Eddy het eerste en voor mij het tweede kruisje. Wel echt de laatste keer 50 kilometer voor mij. Over twee jaar is mijn oudste op een leeftijd dat zij ook mee mag lopen (30 km). Dan mag ik mee als begeleiding, voegt veel beter.

Erik Blokker

Wandelprogramma 2023

Datum	omschrijving	afstand	tijd	reiskosten
Zo 15-1	Rondje Bert	25 km	9.00/12.30	gratis
21/22-1	Egmond halve marathon, individueel			
Zo 12-2	Poelster Amsterdamse bos	15 km	9.00	4 euro
Zo 19-3	Muggentocht Haarlem	15 km	9.00	2,5 euro
Za 25-3	30 van Zandvoort, individueel			
Zo 16-4	Bloesemtocht Purmerend	15 km	9.00	4 euro
Zo 23-4	8 ^e AMAK Koningswandeltocht 24 ^e editie 5/10/15/25 km			
Wo 17-5	Rondje de Woude	9 km	9.00	fiets
Do 18-5	Dauwtrappen	20 km	5.00	
Za 3-6	Vissenloop IJmuiden	20 km	9.00	2 euro
Juni	Avondvierdaagse scouting Akersloot			
14/17-6	8 ^e Alkmaarse Vierdaagse, individueel			
Zo 2-7	Drommedaristoht Enkhuizen	15 km	9.00	5 euro
18/21-7	Nijmeegse Vierdaagse, individueel			
10/13-8	Vilt, individueel			
16/17-9	AMAK 2-daagse wandelweekend			
Za 16-9	Dam tot Dam, individueel			
Zo 24-9	Boerenland tocht Warmenhuizen	15 km	9.00	3 euro
Zo 1-10	19 ^e Evian herfsttocht Zaandam	15 km	9.00	2 euro
24/25-11	Fjoertoer, individueel			

De wandelingen vertrekken steeds om 9.00 uur vanaf het Kruispunt,

Mozartlaan 2a, tenzij anders aangegeven.

Voor inlichtingen: Kees Deijlen 06-51308539 of Erwin Tiebie 06-57008389



