



# AMAK

**AKERSLOTTER MARATHON KLUB**



*Marathonafdeling sinds 1981*

---



*Wandelafdeling sinds 1994*

---

*Nummer 229 juni 2022*

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

**COLOFON**

**BESTUURSLEDEN:**

Sandra Eriks	voorzitter	Dielofslaantje 2      06-17378556 <a href="mailto:voorzitter@amakakersloot.nl">voorzitter@amakakersloot.nl</a>
Ans Kaptein	secretaris	Klein Dorregeest 7a <a href="mailto:secretaris@amakakersloot.nl">secretaris@amakakersloot.nl</a>
Lida Oud	penningmeester	Kerklaan 19 <a href="mailto:penningmeester@amakakersloot.nl">penningmeester@amakakersloot.nl</a>
Edwin Jaspers	technische zaken	Delving 42 <a href="mailto:hardlopen@amakakersloot.nl">hardlopen@amakakersloot.nl</a>
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12 <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>

**LEDENADMINISTRATIE:**

Marlies Dekker                      voorzitter                      [ledenadministratie@amakakersloot.nl](mailto:ledenadministratie@amakakersloot.nl)

**WANDELAFDELING:**

Kees Deijlen                      secretaris                      [wandelen@amakakersloot.nl](mailto:wandelen@amakakersloot.nl)

**REDACTIE CLUBBLAD:**

Erwin Tiebie    [redactie@amakakersloot.nl](mailto:redactie@amakakersloot.nl)

Website: [www.amakakersloot.nl](http://www.amakakersloot.nl)

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

Kopij voor het volgende clubblad inleveren voor 7 augustus 2022

**BANKRELATIE:**

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

**Beste AMAK leden,**



Het eerste half jaar van 2022 is alweer bijna om, wat gaat het hard! Gelukkig is er volop gelegenheid om te sporten zonder beperkingen. Geen mondkapjes en/of verplichte afstand. Laten we hopen dat het zo blijft!

Wat staat er allemaal te gebeuren de rest van het jaar? Lees alles hierover in dit clubblad. Veel leesplezier en natuurlijk ook veel wandel en hardlooplezier.

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

\*\*\*\*\*

## **Dauwtrappen ... voor de eerste keer**

Het is woensdagavond 25 mei, tijdens de pauze van de koorrepetitie, als Gerard Kaptein mij vraagt of ik wel eens de zon heb zien opkomen boven het Alkmaardermeer. Nee, dat heb ik niet!

“Ga je dan mee morgen”, zei hij.

En omdat ik toch al van plan was om op donderdagochtend een wandeling te gaan maken, dacht ik: Vooruit, we doen het! Dus stond donderdag de wekker op 4.20 uur.

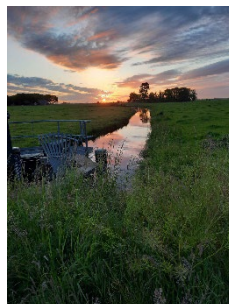
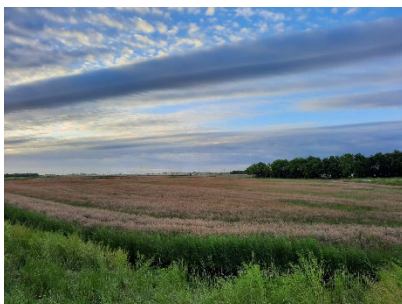
Met een rugzakje met wat water en een broodje, zat ik om 5 uur op de fiets naar Klein Dorregeest, waar Gerard, Ans en hond Dukko al op me zaten te wachten.

Om 5.20 uur, toen bleek dat geen andere lopers zich bij ons zouden aansluiten gingen we op weg richting Uitgeest. Daar stond Arie Sengers ons al op te wachten.

Met zijn viertjes vervolgden we onze weg door Uitgeest, richting De Stierop. Daar hebben we ons broodje gegeten en wat gedronken en vervolgden we onze wandeling. Wat is het mooi op de vroege ochtend.

Via Krommeniedijk gingen we door Uitgeest weer terug naar Akersloot, waar we in de tuin bij Gerard en Ans een heerlijk kopje koffie met eigen gebakken rabarbertaart hebben gegeten. Het was een heerlijke wandeling en wie nog nooit aan dauwtrappen heeft gedaan zeg ik: “Doen! Het is prachtig de zon te zien opkomen boven het Alkmaardermeer”.

**Sandra Eriks-Mynett**



## Duintraining nummer 1 - Amak - 5-4-2022



Traditioneel zoals we zijn, verzamelden we om 19:15 uur bij de Hoep in Castricum. Ronald belde dat hij iets later zou aanhaken!

Na eerst een stukje warm gelopen te hebben, stopten we voor de warming up. Aansluitend vertelde Linda ons wat de eerste opdracht inhield, de fartlek oefening! De bedoeling van een fartlek is dat je op een effectieve manier werkt aan het verbeteren van je tempowisselingen, je snelheid en het uithoudingsvermogen. In ons geval: 5 keer 1 minuut hardlopen met een rustmoment tussendoor. Elke opvolgende minuut moest je proberen om toch weer ietsje sneller te zijn dan de voorgaande minuut! Klinkt ingewikkeld, maar wij begrepen gelukkig wat Linda bedoelde!

Na het afronden van deze oefening liepen we rustig verder. In de verte zagen we Ronald aan komen lopen! Best bijzonder dat hij ons toch nog gevonden had! Of wellicht waren wij gewoon heel luidruchtig ;).... Dat kan natuurlijk ook! Groep compleet in ieder geval. Tenminste compleet voor deze avond, want we kunnen nog best wat hardlopers gebruiken!

De tweede oefening volgde. Tien keer 30 seconden op tempo hardlopen met tussendoor 1 minuut rust. Ook deze oefening hebben we met zijn allen weer tot een goed einde gebracht! Pittige oefening! Wel nog een klein “dingetje” of eigenlijk een groot “dingetje”, een paar grazende Hooglanders zorgden namelijk voor een kleine onderbreking. Drie van deze grote exemplaren stonden aan weerszijde van onze route geparkeerd. Op een dusdanige manier, dat we ook echt even kort moesten stoppen. Maar plots, uit het niets, was daar onze redder in nood! Een aardige heer, met een gele jas aan, op een fiets, hielp ons bij het passeren van deze vriendelijke dieren ☺. De training kon gelukkig weer vervolgd worden! Tussen de oefeningen door uiteraard even rustig dribbelen.

Tot slot hebben we de laatste oefening een klein stukje moeten inkorten vanwege tijdsgebrek en de schemer die zijn intrede deed! Terug op de parkeerplaats, sloten we deze eerste duintraining af met een cooling down en uiteraard het vastleggen van deze heerlijke eerste training in de vorm van een foto!

**Kernwoorden:** droog; temperatuur goed; gezelligheid; Hooglanders; voldaan gevoel; prachtige omgeving. Kortom heerlijke avond!

Tot volgende keer!

Groetjes, Andrea Commandeur

**foto-impresie - zie hiernaast.**



**36e**

# AMAK-LOOP

**25 SEPTEMBER 2022**

## 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.

**Start bij de  
Handbalvereniging  
Meervogels,  
Boschweg 3,  
Akersloot**

**Deelname voor  
jeugd gratis**

**Inschrijven vanaf  
09:15 uur**

**Kosten:**

**[www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)**

**(€ 4,00)**

**Op de dag zelf ter  
plekke: € 5,00**

**Omkleden en  
douchen mogelijk**

**[WWW.AMAKAKERSLOOT.NL](http://WWW.AMAKAKERSLOOT.NL)**

**OF:**

**[HMEIJNE@OUTLOOK.COM](mailto:HMEIJNE@OUTLOOK.COM)**



**oosterbaan**  
sport- en wandelschoenen

**AMAK**  
AKERSLOTER MARATHONKLUB

# Foto impressie - AMAK hardloopgroep

## Door de duinen!





Daar zit ie!







# Op het strand





Foto's zijn gemaakt door onze enthousiaste trainster, Linda.

## Koningswandeltocht 2022



Eindelijk, na 2 jaar niet gewandeld te hebben, mochten de lopers weer de wei in. Voorafgaand aan het evenement had Dirk de tochten uitgezet, Kees de nodige bestellingen gedaan en ondergetekende de promotie ter hand genomen. Zaterdag voor de dag kwamen we aan het eind van de middag bij elkaar samen met nog 3 vrijwilligers om de routes te gaan pijlen. Dirk en Arie namen de 25 kilometer op zich, Piet en Hans pijlden de 5 kilometer uit en Kees en ik de 2 afstanden daar tussen in. Er stond een stevige bries, maar de zon scheen en na ruim 2 uur kwamen we terug in het Boshuis. Nog maar één nachtje slapen. De volgende ochtend was ik al vroeg uit de veren om de tafels in de kantine te voorzien van een vrolijk oranje bloemenvaasje, het controleren van de voorraden en het klaarzetten van de inschrijftafel. Kees was de vlaggen aan het ophangen en Dirk was de pijlen in de vroegte aan het controleren. De inschrijving begon om 8 uur, maar even na half acht kwamen de eerste wandelaars al binnen. Gelukkig was de koffie bruin en het theewater had al gekookt. Tegen achten kwamen vrijwilligers Piet en Gerard voor achter de tafel en konden de eerste wandelaars op pad. Cor kwam mij assisteren achter de bar. Lida stond bij de appels, we waren er dus helemaal klaar voor. Gedurende de ochtend bleven de deelnemers binnendruppelen, bleef het zonnig met een fris windje en vond de koffie en thee gretig aftrek. Sommigen hadden een pijltje gemist en belden waarom zij nu geen pijlen meer zagen, maar dat was maar een incident. De meesten waren zeer tevreden over de bepijling en de routes. Er was zelfs een stel dat hun bestemming had gewijzigd nadat zij Kees op Radio NH hadden gehoord. Om 12 uur kwam de tweede shift vrijwilligers en kwamen de meeste wandelaars weer terug. De laatst gestarte deelnemer kwam uit Nigtevegt en liep de 5 kilometer op zoek naar grutto's. gelukkig bleek hij die na afloop voldoende had gezien. Om een uur of 4 was iedereen bezig en kon de boel worden opgeruimd. Met een voldaan gevoel ging ik huiswaarts.



*Erwin*

## Oer-IJ expeditie

### Oer IJ wandeltocht



Afstand  
30,16 km

Hoogteverschil  
66 m

Beweegtijd  
5:22:32

Calorieën  
2.357 kcal



ook meeliepen. Bleek een van de dames toch uit Akersloot te komen. “van wie ben je er een”, vraag je dan en na wat doorvragen kwamen we er achter dat zij een dochter was van Theo en Marijke Kaptein. Die kwamen we verder op de route ook tegen. Na een wandeling door de tuinen van het slot liepen we verder richting Castricum. In de polder was er nog gelegenheid om

Begin maart kreeg ik een appje van een vriend uit Haarlem. Of ik met hem de Oer-IJ expeditie met hem wilde wandelen. 31 kilometer!!! Dat is eigenlijk meer dan ik gewend ben, maar heb toch ja gezegd. Hemelvaartsdag was het zover. We hadden om 8.30 uur afgesproken. De start was bij het Huis van Hilde naast station Castricum. Kwart over acht zat ik daar al aan de koffie. Hij zou met de trein uit Haarlem komen. Keurig op tijd kwam de trein aan en gelijk zijn we vertrokken richting Akersloot. Aan de rand van Castricum stonden de eerste vrijwilligers al om wat te vertellen over de wanburchten die hier in vroeger tijd hadden gestaan. Even later passeerden we enkele oermensen die hun dagelijkse potje aan het koken

waren. Ons dorp werd aan de westkant gepasseerd en op de hoek van de Meerweg en Geesterweg probeerde iemand met een grondboor iets uit te leggen over de klei-, zand- en zeekleilagen die hier aanwezig waren. Bij 't Hoorntje was de eerste stempelpost en dar werden allerlei gezonde snacks uitgedeeld. We liepen door en na onze wandeling langs het Alkmaardermeer streken we bij mij in de achtertuin neer voor een kop koffie met moorkop. Nadat dit lekkers naar binnen gewerkt was, vervolgden we de weg langs Dorregeest. Daar werden we door een stal geleid waar Piet Hein Eikel en zijn orkest samen met de wandelaars het Dorregeester volkslied ten gehore brachten. Uit volle borst meegezongen, op naar de volgende stempelpost. Dit was bij het Regthuys in Uitgeest. Ook daar werd het gebeuren muzikaal omlijst door in middeleeuwse kledij gestoken muzikanten. We brachten een bezoek aan Oud-Uitgeest en na een heerlijk spijsbrood van bakker Putter gingen we verder. Onder het spoor door, via de Kleis en de Weeg naar Heemskerk. We passeerden het laagste punt van deze wandeling en werden door een tollenaar toegelaten om over de brug het volgende dorp binnen te gaan. Via een kleine omweg bereikten we kasteel Assumburg. Hier werden onze broodjes verorberd onder de klanken van een doedelzak en raakten we aan de praat met 2 dametjes, die





vogels te spotten en vlak voor de finish in de duinen stond een koor van 4 monniken, die ons in het gregoriaans toezongen. Hier gingen we ook nog op de foto door een 19eeuws geklede fotograaf met ouderwetse camera. Rond half vier bereikten we de finish, en we beloonde onze prestatie met een goudgele rakker. We hadden nog wat tijd over voordat we konden aanschuiven voor het diner bij De Buurvrouw, dus brachten we nog een bezoekje aan het Huis van Hilde. Hierna nog heerlijk gegeten, al met al een geslaagde dag.



*Erwin*



