



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 241 juni 2024

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 4 augustus 2024

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Het is inmiddels juni en de zomer staat voor de deur. Tenminste, dat hoop ik.

Ook hoop ik dat het wat minder nat zal zijn dan de lente en dat er weer veel gewandeld en hard gelopen kan worden.

Het 30 jarig bestaan van de Wandelende tak is gevierd met een uitgebreid ontbijt en dat viel ontzettend in de smaak. Na het dauwtrappen op 9 mei Hemelvaartsdag,

was het smullen geblazen. Ook de Koningswandeltocht was dit jaar weer een succes.

Inmiddels maken de hardlopers de duinen van Castricum weer onveilig 😊 en staan er weer de nodige wandeltochten op het programma.

Van 12 tot 15 juni kan je de 4-daagse van Alkmaar lopen en op 23 juni gaat voor het eerst de Duathlon van Akersloot van start.

Je hoeft je de komende tijd dus echt niet te vervelen.

Meer over de reeds gelopen en op stapel staande activiteiten, elders in dit clubblad.

Ik wens iedereen een heerlijke zomer toe.

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

AMAK/KPB

Zondag 23 juni start om 11.00 uur de eerste editie van de duathlon van Akersloot.

We willen hier een jaarlijks terugkerend evenement van maken, georganiseerd door de Akersloter Marathon Atletiek Klub (AMAK) en Kids and Parents Bikeschool (KPB)

Dit hardloop en mountainbike gebeuren vindt plaats op Sportpark de Cloppenburg, waar op naast bovengenoemde sporten ook de voetbal en tennis actief zijn.

Het evenement start met het onderdeel voor de mountainbiker, die rijdt met een transponder om de registratie van de starttijd vast te leggen.

Vervolgens wordt na een ronde over het mountainbike parcours de hardloper in actie gebracht, die een ronde om het park met voor haar/zijn rekening neemt met een door van ongeveer 7 minuten, gelijk aan de tijd voor het onderdeel mountainbike.

De mountainbiker rijdt 10 rondjes en de hardloper komt uit op 8 ronden.

De vrouw/man op de fiets komt uit op 10 omlopen, waar die voor het lopen op 8 rondjes uitkomt, omdat de fietser de tijdregistratie start en deze moet stoppen voor de totaal tijd van het duo.

De wisselzone wordt gemarkeerd op de parkeerplaats.

Als gastheer treedt de voetbalclub Meervogels '31 op door de kleedkamers en de kantine beschikbaar te stellen.

Deelname is gratis.

Voorafgaand aan de start worden de deelnemers, die nog geen koppel hebben gevormd, door loting aan elkaar verbonden.

De mountainbiker dient in het bezit te zijn van een transponder, de eventueel bij KPB te verkrijgen is.

Aanmelden via info@kpbiking.nl





38e

AMAK-LOOP

29 SEPTEMBER 2024

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

Koningswandeltocht

Lang heb ik getwijfeld of ik wel zou gaan wandelen. Elke dag regen, conditie is niet meer wat het was, had nog meer afspraken in de agenda staan. Maar toen de wekker om 7 uur afging en ik naar buiten keek, zag ik een strakblauwe hemel en dus toch de wandelschoenen aangetrokken. Ik heb ervan genoten. Prima routebeschrijving, maar zelfs zonder routebeschrijving was verkeerd lopen niet mogelijk. Zo goed uitgepijld. Ik was heel blij dat de route niet over de grasdijk in Uitgeest ging na al die regen, de afgelopen tijd. Dus ik heb heerlijk gelopen. Ik startte om 8 uur voor de 10 km en finishte om 10 uur. Het wandelpad in Uitgeest waar we de pijlen moesten volgen kende ik niet. Het is zo leuk om een pad te lopen wat ik nog niet ken. En dat zo dicht bij huis. Alles prima geregeld.

Judith van Baar

9 MEI 2024 DAUWTRAPPERSTOCHT MET EEN FEESTELIJK TINTJE

Cees en ik hebben ons opgegeven voor de Dauwtrapperstocht van de wandelafdeling.

De weersverwachtingen zijn goed dus hebben we aan de vooravond alle voorbereidingen getroffen voor deze tocht. Zodoende ging op donderdag 9 mei om 4.15 uur al de wekker.

Het is nog hartstikke vroeg en als we naar de Bosweg fietsen ligt Akersloot nog in diepe rust. Wat een rust en stilte, alleen de vogels zijn vroeg in de weer. Zij zingen al hun hoogste lied.



Bij “Het Boshuis” zien we een groepje wandelaars staan.

Op dit moment is het nog schemerig. Twee wandelaars, Corine en Agaath hebben hun schoenen voorzien met lichtjes.

Heel leuk om te zien, handig en goed zichtbaar. Misschien een leuk idee voor het volgend jaar om jezelf met lichtjes te voorzien.

De Dauwtrapperstocht begint met zeven dames: Agaath, Corine, Corry, Lida, Tina, Tiny, Joke. De vijf heren zijn: Erwin, Jan, Sjors, Peter en Cees.

Bij Klein Dorregeest sluit Gerard aan. Wij vervolgen onze tocht en maken een foto van de Dorregeestermolen. Het is een prachtig plaatje om te zien.

Het weer is fantastisch, wind stil en heel zacht. Gewoon heerlijk.

In de verte, bij Groot Dorregeest zien we een bekend groen jasje van nog een Amakker. Hier sluit Jack aan en toen waren we met veertien wandelaars.



Na Uitgeest volgen wij het “Zwaansmeepad”. Dit is een fietspad langs het Alkmaardermeer maar niet geschikt om overdag te wandelen. Dit pad is te smal en te druk maar om vijf uur in de ochtend is het veilig. Om deze reden is jaren geleden de “Dauwtrapperstocht” ontstaan. Het Alkmaardermeer is op dit moment als een spiegel, zo glad en we horen kikkers kwaken.



Het “Zwaansmeerp” is een prachtig pad.

Je ziet Boterbloemen, Koolzaad, Fluitkruid, Klaver, Margrietten, Zuring, enz. enz. en diverse grassen.

Het is heel kleurrijk om te zien. Ook horen we de vogels fluiten, die vogels schrikken zich rot van ons met al ons gekwek.

Eigenlijk, als je ’s morgens om 5.00 uur langs dit pad wandelt en je wilt intens genieten van de schoonheid van de natuur dan moet je horen, zien en zwijgen.



We hebben een pauze bij Scouting Centrum “De Stierop”.

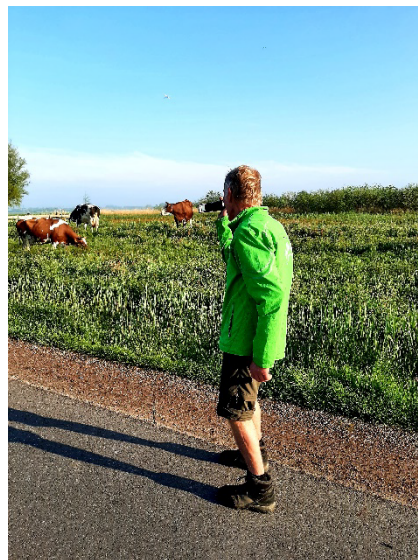
Met dit mooie weer zitten we gezamenlijk om het kampvuur dat nog na smeult van gisteravond. Erwin heeft koffie voor een ieder die dat wilt meegenomen. We eten nog een broodje of id. maken gebruik van het toilet en gaan verder.



Na molen de Woudaap” sluit Judith bij ons aan, dus wandelen we nu met vijftien wandelaars langs Krommeniedijk.



Ook Jan Veldt wandelt deze dauwtrapperstocht mee. Jan is ook een uitstekende cameraman.



Zo nu en dan rent hij vooruit, of komt hard hollend achter ons aanrennen. Dan zijn er filmmomenten vastgelegd door Jan (wat extra vermoeiend is).

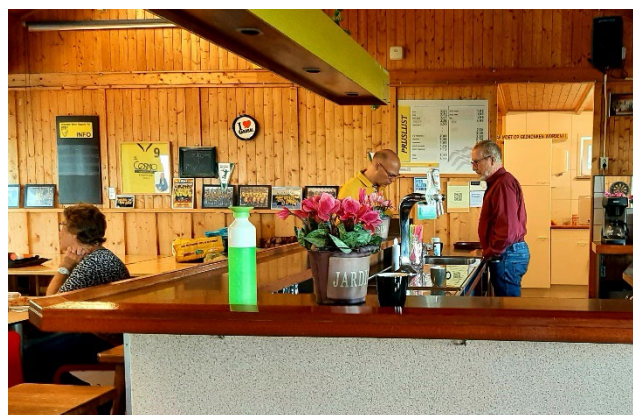
Om er een mooie sfeervolle film van te maken wordt thuis nog het nodige vakkundig gemonteerd. Het lijkt mij geweldig om de film van de dauwtrapperstocht te mogen zien.



We zien op Krommeniedijk **30** heel groot op de weg staan. Wat toevallig, laat nou de wandelafdeling van de Amak, nu ook **30** jaar bestaan.

Naar aanleiding van ons **30** jarig bestaan worden wij na afloop op een heerlijk ontbijt getrakteerd in het clubhuis.

Ans, Edwin, Piet en Sandra, hebben de tafels gedekt en koffie en thee gezet. Alles ziet er verzorgd uit.



Alle wandelaars die zich hebben aangemeld voor het ontbijt zijn inmiddels gearriveerd.





Gezellig zitten we met elkaar aan het ontbijt. Tijdens het eten worden er oude koeien uit de sloot gehaald want na **30** jaar wandelen zijn er verhalen genoeg te vertellen.



Het ontbijt smaakt iedereen heel goed.
Het is gezellig, en is zeker voor herhaling vatbaar.

Het voorstel is om na het dauwtrappen tegen betaling het ontbijt jaarlijks plaats te laten vinden.



Tenslotte sluit Cees Bakker af met een woordje over het ontstaan van de wandelafdeling.

De organisatie willen wij hartelijk bedanken voor de goede verzorging.
Een groot applaus is dik verdiend.

Tevreden gaan we naar huis, omdat we zo vroeg waren hebben we nog 'n hele lange vrije dag.

Joke (Johanna M) 🐸

The Jordan Trail 2024

Hike door de woestijn dat is wat ik een keer mee moest maken. Via Travel Base zijn we met 24 personen naar Jordanië gevlogen Onder begeleiding van 4 gidsen waarvan 2 lokaal. Deze 6 daagse trip begon in een 15 km. lange kloof. Het grootste gedeelte liepen we hier door het water soms zelfs tot boven je knieën. Het was meer klauteren dan lopen en af en toe had je hulp nodig van je maten. Deze kloof was zeer afwisselend in kleur in vorm en af en toe vegetatie. Hier en daar in de steile stenen wanden stonden palmbomen en mooie vetplanten. Na deze prachtige kloof sopte we met onze natte sportschoenen enkele kilometers door de rotsachtige woestijn naar onze kampplaats. Het was even zoeken naar een plekje waar de haringen van je tentje de grond in konden. Onze mee reizende koks zorgde iedere avond voor een lokaal eten en 's morgens een ontbijt. Elke dag na een korte briefing gingen we weer op pad met lunchpakket en 3l. water in de rugzak en de natte sportschoenen verruilde we voor stevige bergschoenen. Behalve de gidsen was ook Rocky de ezel mee met extra water en voor nootgevallen. Onderweg kwamen behalve wat schaaps- en geitenherders geen mens tegen. De voertuigen die onze spullen verzorgde konden via grote omwegen bij de kampplaatsen komen. De route bleef ons verbazen zo liepen over een winderige bergkam dan weer in een kloof met weer prachtige kleuren en obstakels. Een koppel dromedarissen maakte het oosters gevoel helemaal compleet met hun pas geborene. De derde nacht begon het te stormen en met een klap vloog de grote gemeenschappelijke tent de lucht in boven op mijn tent en ik zat opgesloten tussen het frame en tentzeil. Gelukkig kwam er snel bevrijding. We hadden allemaal de storm overleefd en we vervolgde onze tocht richting Petra een van de 7 wereldwonderen. Onze tussenstop was altijd op een mooie schaduwplek want de temperatuur was +/- 25 gr. Met wat stenen en takken werd er een vuurtje gemaakt met er op een ketel water voor koffie en thee. De laatste overnachting op een kamp sliep ik onder de sterrenhemel. De volle maan scheen zo vel dat de sterrenhemel in het niet viel. Op de 5e dag liepen we de achterkant van Petra binnen. Hier namen we afscheid van onze ezel en lokale gidsen. Die avond sliepen we in een hotel en maakte gebruik van een hamam. Na 5 dagen lieten we ons verwennen met een bubbelbad en een massage dit na dagen geen douche. De laatste dag liepen we al vroeg door het toeristische Petra dat bestond uit vele uitgehakte gebouwen uit de romeinse tijd. Ook een arena de enigste uitgehakte ter wereld met 4000 plaatsen. Het was zeker nog een pittig rondje met soms lange trappen met trede van een halve meter hoog. Deze mooie afsluitende dag was toch nog 14 km. Na een gezellige avond in het hotel namen we afscheid van onze Belgische gidsen en namen de volgende dag de bus naar Aman. Na een goede vliegreis naar Amsterdam konden we terug kijken op een geslaagde reis georganiseerd door Travel-Base.

Jan Veldt



