



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 249 oktober 2025

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 7 december 2025

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



We kunnen terugkijken op een mooie zomer met veel activiteiten. In juni voor de 2^e keer de koppelkoers gereden tijdens een zeer warme dag, maar erg geslaagd. Volgend jaar weer. Ook tijdens de AMAK-loop op 28 september was het prachtig weer.

Nu maken we ons op voor het winterseizoen. Natuurlijk blijven we wandelen en hardlopen. Houd het clubblad in de gaten, want hierin staan altijd alle wandelevenementen vermeld.

Ik hoop dan ook dat veel AMAK-kers deze winter lekker in beweging blijven.

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

Uitslagen Amak-loop 28 september 2025

Dit jaar stond alweer de 39^e editie van onze Amak-loop op het programma. Het was heerlijk zonnig en zelfs een beetje warm. Van de bekertjes water werd gretig gebruik gemaakt. De sfeer was gezellig, het was gemoedelijk zoals we in Akersloot gewend zijn.

Om 10.00 uur ging de jeugd enthousiast van start onder aanmoediging van familie, burens en vrienden. Aan de finish kreeg iedereen een mooie medaille en de kinderen mochten een leuk presentje uitkiezen. Voor de winnaars stonden vanzelfsprekend mooie bekertjes klaar.

Uitslagen jeugd:

Halve mijl	meisjes	
1e plaats	Anna Scheffer	03:23
2 ^e plaats	Roos Beentjes	04:07
3 ^e plaats	Do Scheffe	04:10

Halve mijl	jongens	
1e plaats	Ties Admiraal	03:25
2 ^e plaats	Mees Admiraal	03:35
3 ^e plaats	Julius Hoogewerf	03:45

Hele mijl	meisjes	
1e plaats	Isabeau Bender	07:30
2 ^e plaats	Anna de Jong	07:43
3 ^e plaats	Eva van Luit	07:44

Hele mijl	jongens	
1e plaats	Sem Bosman	06:20
2 ^e plaats	Gijs de Jong	06:30
3 ^e plaats	Aik Beentjes	06:35

Om 11.00 uur was het vervolgens de beurt aan de volwassenen om te starten op de 5, 10 of 15 kilometer. Ook hier waren op de verschillende afstanden leuke en lekkere prijzen te verdelen, beschikbaar gesteld door de plaatselijke middenstand.

Uitslagen volwassenen:

5 KM	Dames	
1e plaats	Amber Hoffer-Regts	21:31
2 ^e plaats	Babet Dekker	24:01
3 ^e plaats	Floortje van Kampen	24:42

5 KM	Heren	
1e plaats	Figo Heyliger	17:10
2 ^e plaats	Noud Beentjes	17:27
3 ^e plaats	Yorin van Baarle	17:30

10 KM	Dames	
1e plaats	Daniëlle Krijgsman	41:47
2 ^e plaats	Moniek van Linden	54:14
3 ^e plaats	Roos Zeestraten	55:03

10 KM	Heren	
1e plaats	Ronald Poel	35:38
2 ^e plaats	Oscar Wokke	38:13
3 ^e plaats	Tim Bakkum	41:47

15 KM	Dames	
1e plaats	Diewertje van Kampen	1:12:95
2 ^e plaats	-	
3 ^e plaats	-	

15 KM	Heren	
1e plaats	Sjors Groot	56:33
2 ^e plaats	Roy Frinking	57:42
3 ^e plaats	Rick Koelman	1:09:54

Als organisatie kijken we terug op weer een geslaagde editie.

Speciale dank aan al onze sponsors en vrijwilligers. Zij hebben meegeholpen om deze editie weer tot een succes te maken.

Tot volgend jaar!

Noteer vast in je agenda: **27 september 2026 - de 40e Amak-loop, een jubileum!!**



Van het Noorden naar het Oosten – en altijd in beweging

In maart hebben Geke en ik een nieuwe stap gezet: we zijn verhuisd naar het oosten van het land, naar het buitengebied van Bruchterveld in het prachtige Vechtdal. We hebben bewust gekozen voor deze regio, omdat we Nederland stukje bij beetje beter willen leren kennen. Ikzelf kom uit Brabant, Geke uit Groningen en de afgelopen twintig jaar woonden we in Akersloot, Noord-Holland. Nu is het tijd voor een nieuw hoofdstuk. Maar eerst kijk ik graag terug.

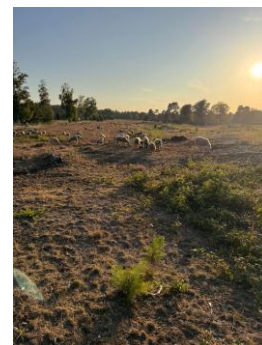
Wat me altijd zo heeft geraakt bij AMAK, is de saamhorigheid. De fakkelloop aan het einde van het jaar, het Rondje Bert en al die andere activiteiten waar leden zich met hart en ziel voor inzetten. Het kleine gebaar bij de hardloopclub van een kaart sturen als iemand even uit de running is. Het gevoel dat je erbij hoort.

En natuurlijk de trainingen zelf. Dat we als club in de winter een eigen baan hebben bij de voetbalvereniging, met een paar lampen die nét genoeg licht geven. Dat we zodra de zomertijd ingaat weer de duinen in trekken, richting Castricum of een andere route kiezen door het prachtige gebied. Het bijzondere moment op de eerste training van het jaar, als we bij Tata over het strand rennen in het donker, met onze eigen verlichting, terwijl de oranje gloed van de ovens de lucht kleurt. Wat ik als gegeven beschouwde maar merk bij de huidige club dat het niet overal gedaan wordt: het ‘stofzuigen’ – wanneer de snellere lopers weer terugkomen om samen met de groep weer verder te rennen.

Hier in het oosten hebben we ondertussen onze draai gevonden. Er zijn verschillende loopclubs, maar de meesten rennen in of langs de wijken of op de atletiekbaan. Ik wil juist het bos in en gelukkig heb ik een club gevonden die hier zijn trainingen heeft. Alleen in de winter zal ik soms genoeg moeten nemen met de straten van het dorp – want een baan met verlichting hebben we helaas niet.



Tijdens laatste training van de beginnersgroep renden we mee



Onderweg bij training in Lemelerberg

Bij mijn nieuwe hardloopclub ging het met de beginnersgroep, helaas net als de laatste keer bij AMAK. We starten vol goede moed met een groep nieuwe gezichten, een stuk of tien, waarvan ze zeggen “Dit gaan we doen! Maar nog voor de eerste officiële training begint, is de groep al gehalveerd. Knie, drukte op het werk, regen... de redenen zijn legio. Tegen de tijd dat we de laatste training draaien, ben je blij als er twee nieuwe lopers zijn die doorgaan. Kortom: niet alles is anders.

Echter AMAK blijft voor mij bijzonder. Niet alleen door de trainingen en de routes, maar door het gevoel dat je deel uitmaakt van iets groters. Waar snelheid ondergeschikt is aan samenlopen en waar je altijd iemand hebt die even naast je komt rennen.

Dank voor de mooie AMAK tijd!

Edwin Jaspers

Wandelen op Wieringen

Het wandelweekend had dit jaar 2 aanmeldingen (3 weken van tevoren), dus is besloten dit niet door te laten gaan. Blijkbaar was men niet enthousiast over de nieuwe opzet. Volgend jaar maar weer op de normale manier proberen. Maar daarbij wil ik wel even vermelden dat de zondagse wandelingen slecht worden bezocht. 17 augustus met 3 personen naar Huizen en 21 september met 4 personen naar Wieringen. De weersverwachting was wat beter dan de realiteit om 9 uur bij het Kruispunt. Veel wind en wat miezerregen. Met de auto van de Kapteintjes vertrokken we naar Stroe en onderweg werd het wat beter. Bij het begin van de wandeling was het droog en er leek zelfs een zonnetje te gaan schijnen, maar onderweg toch wat kleine buitjes, regenjasje aan en weer uit, en af en toe een straffe wind. De knooppunten waren goed aangegeven, een keer Google-Maps erbij genomen om de juiste richting te bepalen. Langs beboste weggetjes, open landwegen en schapenpaadjes kwamen we na een kleine 2 uur aan in Den Oever, waar we in café Tante Pietje konden genieten van een grote punt overheerlijke appeltaart. Gesterkt vervolgden we onze weg langs de dijk van de Waddenzee, waar het een komen gaan was van waad- en steltvogels. Halverwege klommen we weer achter de dijk in de luwte en na een bezoek aan een pittoresk kapelletje keerden we terug bij de auto. Al met al een leuke wandeling, dat al die thuisblijvers toch weer moesten missen.

Erwin



Wandelprogramma 2025

dag	datum	titel	plaats	afstand	reisgeld
zondag	19-1-2025	Rondje Bert	Akerslout	10/25 km	
zondag	9-2-2025	36e Winter- Strand- Duin wandeltocht	Wijk aan Zee	15 km	€ 2,00
zondag	9-3-2025	Rondje Twiske	Oostzaan	15 km	€ 3,00
zaterdag	22-3-2025	Oosterbaan wandeling	Alkmaar	15 km	€ 1,50
zaterdag	29-3-2025	30 van Zandvoort	Zandvoort	individueel	
zondag	30-3-2025	55e Duinentocht	Wijk aan Zee	15 km	€ 2,00
zondag	13-4-2025	Waterlandse Dorpentocht	Amsterdam	15 km	€ 3,50
zondag	27-4-2025	Koningswandeling	Akerslout	15 km	
zondag	18-5-2025	Zuiderzeetocht	Volendam	15 km	€ 4,00
	20-23 mei	Avondvierdaagse	Akerslout	individueel	
donderdag	29-5-2025	Dauwtrappen (start 05:00 uur)	Akerslout	20 km	
zaterdag	7-6-2025	Rondje van Aalsmeer	Aalsmeer	15 km	€ 4,50
	11-14 juni	Wandel4daagse Alkmaar	Alkmaar	inividueel	
	15-18 juli	Nijmeegse Vierdaagse	Nijmegen	inividueel	
zondag	17-8-2025	Willem de Wandelaar Tocht	Huizen	15 km	€ 7,00
weekend	20/21-9-2025	Wandelweekend	onbekend	15 km	
zondag	12-10-2025	Najaar Wandeling	Overveen	15 km	€ 3,00
zondag	9-11-2025	55e St. Maartentocht	Beverwijk	15 km	€ 1,50
	28-29 november	Fjoertoer Egmond	Egmond	individueel	
zaterdag	27-12-2025	Wintertocht	Castricum	15 km	fiets
zondag	18-1-2026	Rondje Bert	Akerslout	10/25 km	

De wandelingen vertrekken steeds om 9.00 uur! vanaf het 'Kruispunt' Mozartlaan 2 A, tenzij anders aangegeven.

Voor inlichtingen: Erwin Tiebie: 0657008389

Kees Deijlen: 0651308539

