



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 231 oktober 2022

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 december 2022

BANKRELATIE:

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



Beste AMAK leden,

Na een prachtige, lange zomer is dan nu toch echt de herfst aangebroken. Ook een heel mooi seizoen om lekker buiten te zijn. Wandelen, hardlopen, fietsen, het maakt niet uit. De natuur is prachtig met al zijn bonte kleuren.

Wat waren de weergoden ons goed gezind tijdens de AMAK-loop! Heerlijk weer en veel deelnemers. Zowel jong als oud. Geweldig! Wat er nog meer gebeurd is de afgelopen maanden? Lees verder in deze uitgave van het clubblad.

*Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter*

Verenigingsdag zaterdag 10 september 2022.



In het Amakclubblad wel gelezen zaterdag 10 september Verenigingsdag maar verder had ik daar niet op gereageerd. Toen werd ik door Corrie gevraagd, Margreet wil je ook meehelpen met de voorbereidingen voor de Verenigingsdag. Ach ja, waarom niet. Ans had zich als bestuurslid al opgeofferd, om deze dag voor haar rekening te nemen, maar enige hulp is natuurlijk wel handig.

Ans had al het plan om die dag “Klootschieten” te doen. Corrie had daarover inlichtingen ingewonnen bij een club in Castricum. Wat heb je nodig, wat zijn de spelregels etc. etc.

Een paar keer zijn we bij elkaar gekomen en alles op papier gezet, een soort draaiboekje gemaakt, wie doet wat etc.



Alles geregeld, komt Margreet tot de ontdekking dat zij om 18.00 uur weg moet. Niet in haar agenda gezet, dat zij naar het Concertgebouw moest. Ans kreeg later een uitnodiging van familie, waar ze niet onderuit kon. Dus zou Corrie vanaf 18.00 uur alleen voor de verder verzorging, opruiming etc. opdraaien.

Margreet heeft toen Judith gevraagd om haar vanaf 18.00 uur te vervangen en Ans had Erwin gevraagd. Zo kwam alles tot nog op zijn pootjes terecht. Beiden nog hartelijk bedankt voor jullie hulp.



Gelukkig hadden genoeg mensen zich aangemeld. Op het laatste moment toch nog iemand erbij, en op de dag zelf zijn er dan weer mensen die niet kunnen/komen. Een persoon is zelf gebeld, “Piet, waar blijf je?”. (Hij was zijn fiets aan het schoonmaken). Maar Ans is niet voor een gat te vangen en ze wijzigt zo de indeling van de koppels weer.

Het weer hadden we heel erg mee. De zes koppels zijn lekker bezig geweest met de wc-borstels en kruiwagens. De wc-borstel kwam soms in de sloot of in de struiken, maar met meest werd er goed in de richting van het pad gegooid. Bij sommige teams was de inhoud van de kruiwagen flink geslonken, bij een ander team was het meeste nog over. Het eten was geloof ik niet naar ieders z'n smaak, maar een volgende ploeg mag het weer anders doen. Die wensen wij heel veel succes, ploeg Team 1 Zwart: Joke Pepping, Sandra Eriks, Dirk v.d. Laan, Jan Veldt, Theo Kaptein en extra opgegeven Erwin Tiebie. Met een totaal aantal worpen van 116, werden zij winnaar en mochten de wisseltrofee, een houder voor closetrollen, in ontvangst nemen en als prijs een doosje Merci (Kanjers) chocolade.

2^e prijs: Team 3 Zwart, 124 worpen; Erwin Tiebie, Corrie Kaptein, Jack Kreb, Ingrid Krom en Piet v.d. Molen, prijsje, een zakje snoepjes (Opkomende Sterren).

De 3^e prijs, poedelprijs, ging naar Team 2 Wit, 144 worpen: Elly Stompedissel, Judith v. Baar, Piet Eriks, Cor Krom en Tiny Krom. Prijs



een zakje drop (munt drop, soort van zakgeld, kunnen ze les gaan nemen in klootschieten. Winnen zij een volgende keer de 1^e prijs).

4^e prijs, Team 4 Wit: 132 worpen, Sjaak Dekker, Carla Veldt, Wietze Zoon, Lida v.d. Molen en Gerard Kaptein.

5^e prijs, Team 5 Zwart, 136 worpen, Tiny Koelman, Tilly Roorda, Lida Oud, Piet Veldt en Marcel Acquoi.



Wij, Ans, Corrie en Margreet, wensen het Team 1 Zwart heel veel succes.

Zaterdag 10 september was de jaarlijkse AMAK-Verenigingsdag.



Om half twee werden we verwelkomd in de handbalkantine met koffie/thee en iets lekkers.

Dit jaar gingen we een spel spelen gebaseerd op het Oudhollandse klootschieten. Maar nu waren het wc-borstels die wij moesten werpen.

We werden ingedeeld in diverse teams. Er werd steeds met twee teams gestart die tegen elkaar streden d.m.v. het werpen van wc-borstels. Met een kruiwagen gevuld met proviand, closetrollen en wc-borstels werd een parcours afgelegd. Dat het werpen van wc-borstels niet zo eenvoudig was, merkten we al snel. We hebben onze borstel menigmaal uit de sloot moeten vissen en een paar keer uit de boom moeten halen. Onze borstel belandde zelfs op het tennisveld!

Na 2,5 uur kwamen we over de finish. Het was inmiddels tijd voor een drankje gevolgd door een Mexicaans buffet.

Met betrekkelijk eenvoudige middelen hebben we een prachtige middag gehad.

Margreet, Ans en Corrie bedankt voor het organiseren van deze middag en ik heb in de wandelgangen vernomen dat er al een idee voor het volgend jaar klaarligt.

Tilly



Veel deelnemers aan de start bij de 36ste AMAK-loop!

25 September 2022 - Onder een stralende herfstzon ging afgelopen zondag de 36e AMAK-loop van start. Na een rustperiode van twee jaar, door corona, mocht deze jaarlijkse hardloopwedstrijd eindelijk weer gehouden worden. Alle deelnemers, jong en oud, hadden er duidelijk zin in.

De Akersloter Marathon Klub (AMAK) heeft voor drie groepen deelnemers een traject uitgezet. Om 10.00 uur staan 34 kinderen t/m acht jaar aan de start voor hun halve mijl. Kort hierna beginnen 24 kinderen van negen t/m dertien jaar aan hun traject. Zij lopen een hele mijl. Aangemoedigd door vele vaders, moeders, opa's en oma's komt iedereen moe maar voldaan over de finish.

Om 11.00 uur is het de beurt aan 84 volwassenen. Onder hen zijn vijf nieuwe AMAK-leden die pas in juni jl. met de training voor hun eerste AMAK-loop zijn begonnen. Ze lopen, samen met de andere 5 km. lopers één rondje dat hen voert langs het Alkmaardermeer en om de voetbalvelden om vervolgens weer terug te keren naar het startpunt bij handbalvereniging Meervogels.

Een aantal doorgewinterde hardlopers plakt er een tweede of zelfs een derde ronde aan vast. Alle deelnemers halen uiteindelijk de finish. De organisatie kijkt terug op een zeer geslaagd evenement en hoopt natuurlijk dat er volgend jaar nog meer lopers aan de start zullen staan van de 37e AMAK-loop.

Voor de uitslagen en foto's, kijk op de website

Kassencross Heemskerk - 11 september 2022

Enige tijd geleden noemde Linda de kassencross in Heemskerk tijdens een van onze wekelijkse trainingen. De kassencross is een recreatief hardloopevenement door kassen en tuinen, die normaal niet toegankelijk zijn voor de loper en/ of wandelaar! Dit klonk ons als muziek in de oren, een originele loop in een mooie omgeving! Doen dus!

Zo gezegd, zo gedaan, vertrokken we op zondag 11 september met zijn vieren (Renate, Esther, Corine en Andrea) om 9:00 uur richting Heemskerk. De zon scheen rijkelijk! Na de auto geparkeerd te hebben op het bedrijventerrein van Rob Beentjes, liepen we naar de inschrijftent/ buurtcentrum de d'Evelaer toe. Hier kregen we een geel polsbandje ter herkenning om (je liep tenslotte door de kassen van de verschillende kwekers ;)) en nog een leuke gadget, een geinig lampje die je met een clip aan je kleding kon vastmaken. Handig voor de aankomende herfst- en winterdagen!

Om 9:50 uur de warming up en om 10:00 uur mocht de wethouder van Heemskerk het startsignaal geven! Het genieten kon gaan beginnen. We liepen met zijn allen over gras, zand en verharde paden. Een prachtige ronde, waar we langs en door de verschillende kassen liepen in een landelijke omgeving met heel veel mooie bloemen. Halverwege passeerden we een waterpunt. Fijne bijkomstigheid, want het was pittig warm. Vlak voor de finish nog een laatste fotomoment door Linda, die ons hier al stond op te wachten en toe te juichen! Super leuk! De laatste loodjes, een laatste eindsprint ;) en de loop zat erop! 7,2 km in de benen! Echt heel goed gedaan! Tot slot nog een groepsfoto en met een voldaan gevoel weer terug richting Akersloot! Een loop die we aan ons lijstje kunnen toevoegen! Volgend jaar weer?! Wat mij betreft wel!

Groetjes, Andrea Commandeur

De route





Wandelweekend Vorden



Na maanden van voorbereiding was het dan zover. Om 8 uur stonden de deelnemers te trappelen bij het Kruispunt. Een dozijn wandelaars stapte in de auto en reed naar station Castricum. Daar zouden we de trein nemen, waar Loes met haar zuster al in had plaatsgenomen. Voorin in het bovenste compartiment zaten de dames la op ons te wachten. Na een overstap in Amsterdam en Apeldoorn kwamen we keurig op tijd op het station van Vorden aan. Ons logeëradres was aan de overkant, dus we hoefden niet zo lang te sjouwen met onze overvolle rugzakken. We werden hartelijk welkom geheten door de eigenaren en ook op dat moment kwamen Ans en Gerard het pand binnenvallen. Zij waren met de automobiel, aangezien zij er na het weekend nog een weekje kamperen in de buurt aan vast hadden geplakt. Eerst namen we plaats aan de tafels en de koffie met appel/notentaart werd gretig naar binnen gewerkt. Daarna werden de rugzakjes omgehangen, de paraplu's in gereedheid gebracht en in colonne wandelden we naar de overkant van het spoor om de eerste route van dit weekendje te gaan verkennen. Dit was een rondje over het landgoed Enzerinck. Onderweg kwamen we twee landhuizen tegen en ook de nazomer liet zich van zijn mooiste kant zien, werkelijk hele mooie paddenstoel formaties. Af en toe ging de regenjas aan, maar die kon vaak kort daarna weer uitgetrokken worden. Net over de helft kwamen we bij een zorgboerderij aan in the middle of nowhere. Dat werd onze lunchplek. Er waren daar verschillende soorten dranken te nuttigen, van koffie, thee tot frisdrank. Er was zelfs een vitrine met zelfgebakken stukken taart. Het geld hiervoor kon in het geldkistje. Alles ging op vertrouwen. Na nog enkele uitpuifmomentjes kwamen we weer aan bij het begin, De Gravin van Vorden. De kamers werden verdeeld en in de lounge konden (alcoholische) drankjes worden genuttigd. De tafels voor het diner stonden al klaar en die avond konden we genieten van een prima 3-gangen maaltijd. Alleen bij het toetje hadden we geen keuze, maar dat gaf niet, het was een heerlijke afsluiter van dit copieuze bacchanaal. We beleven nog gezellig nazitten en uiteindelijk toog iedereen naar zijn of haar kamer om te genieten van een welverdiende nachtrust. De volgende morgen zat iedereen alweer op tijd aan het ontbijt voor een eitje, broodje, yoghurtje en al zulks meer. Ook werd het lunchpakket voor de zondag wandeling klaargemaakt. De rekening werd betaald en iedereen hees zich in zijn regentenuë aangezien Pluvius ons deze dag niet erg gunstig gezind was. Vandaag stond er een loopje rond de kastelen Vorden en Hackfort op het programma. Al na de eerste honderd meter liepen we al verkeerd, gelukkig kon dit snel hersteld

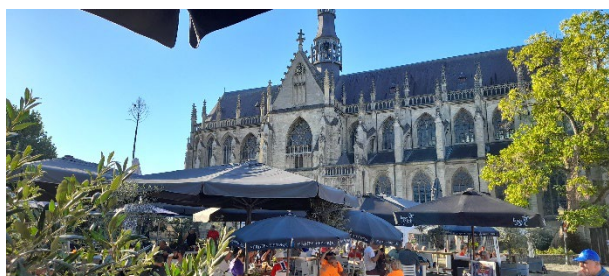
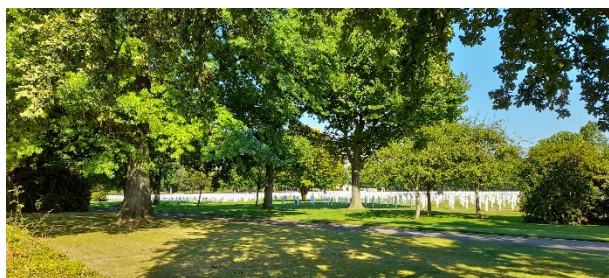


worden. Een bosrijk wandelingetje rondom het eerste kasteel werd afgesloten met de illegale passage van een (officieel afgesloten) houten brug, maar daar lieten wij ons niet door tegenhouden. Al kuierend langs beekjes en vaarten kwamen we aan bij kasteel nummer twee. Hier namen we plaats in het bijgebouw voor een kopje koffie met culinair ogende taartjes. Na de nodige sanitaire stops liepen we gedecimeerd (Loes en Doke sloegen de extra lus over) verder langs bosranden en over akkers. Hier was ook de lunch op een zeldzaam droog momentje, gezeten op een dwarsbalk over het pad. We passeerden nog een kabouterwoongemeenschap en daarna liepen we langs volkstuintjes en parkjes terug naar ons hotel. Na een laatste kopje koffie staken we de weg weer over naar het station waar Ans en Gerard ons uitzwaaiden. Deze keer ging de reis via Zutphen en Arnhem en rond half zes kwamen we terug in Castricum. Ieder ging zijns weeg en enkelen hebben nog in klein comité dit leuke weekend afgesloten met een Chinese rijsttafel.

Erwin



33^e Heuvelland4daagse Vilt van 11 – 14 augustus 2022.



Voor deze 4daagse had ik mij ook ingeschreven. Al verschillende keren hieraan deelgenomen. Toen stond ik op de camping De Linde in Sibbe. Dat ligt 7 km van de start en finish. Daar had ik nu geen zin in. Via de site van de Heuvelland4daagse krijg je een lijst met campings en logeeradressen. Zo kwam in bij de basisschool in Berg en Terblijt. 10 minuten lopen naar start en finish. Prima. De klaslokalen waren tot slaapvertrekken ingericht. In elk lokaal stonden 10 stretchers. 5 lokalen voor de dames, 2 lokalen voor de heren. Douchen was in de sporthal, vlak bij de school. Je kon er ontbijten en lunchpakket meenemen. Ook hebben we er 2x 's avonds gegeten. Een van de vrijwilligers haar dochter had een restaurant, en die had 1x Italiaans eten, pasta's etc. gemaakt en de 2^e keer een Limburgs buffet, met o.a. zuur vlees, een bekend gerecht in Limburg. Over heerlijk allemaal en lekker makkelijk. De andere dagen ging ik in Berg en Terblijt bij restaurant 't Voske eten. Daar zat je vlak naar het feestgedruis. Gezellig. Woensdagmiddag was ik 's middags gearriveerd. 's Avonds naar de opening geweest. Stuntmannen haalden huiveringwekkende kapriolen uit. De start was 's morgens om 18.30 uur. Alle afstanden (7, 14, 21, 28 of 42 km). Een half uur eerder dan normaal vanwege de hitte. Aantal deelnemers ruim 5.000. De routes zijn gemarkeerd met pijlen en linten. Na iedere 7 á 8 km is er een rustpost. Na 2 km kregen we al een banaan of een appel. Ik liep de route van de 28 km.

Dag 1, donderdag.

Route: Berg en Terblijt, Sibbe, Groot-Welsden – Balholt – Groot-Welsden – Berg en Terblijt.

Dag 2, vrijdag.

Route: Berg en Terblijt, Sibbe, Schin op Geul, Sibbe, Berg en Terblijt.

Dag 3, zaterdag.

Route: Berg en Terblijt, Meerssen, Schimmert, Meerssen, Berg en Terblijt.

Dag 4, zondag. 21 km gelopen, ik moet ook nog 2.1/2 uur auto rijden, vandaar.

Route: Berg en Terblijt, Sibbe, Schin op Geul, Berg en Terblijt.

Ontzetten genoten. Heel gezellig met de dames in het lokaal en in onze vrije tijd op het schoolplein met elkaar kletsen. Je hoort dan allemaal verhalen over de gelopen tochten. Heel veel kennen elkaar van verschillen tochten waar ze elkaar tegenkomen.

Alle rustpunten goed voorzien van picknicktafels, dus plek zat om te zitten, toiletten aanwezig, eten/drinken voldoende, vlaaien, soep, worst etc. Ondanks dat je allemaal gelijk start is het toch niet zo massaal. De routes zijn prachtig. Natuurlijk heeft het mooie weer ook bijgedragen aan dit evenement. Misschien volgend jaar weer. Wie weet.

Margreet.

Een weekje in Val Sinestra.

Van 21 t/m 27 augustus 2022 ben ik met een vriendin in hotel Val Sinestra in Zwitserland geweest. Op haar advies ben ik met haar daar naar toe gegaan. Met de bus vanaf station Arnhem word je gebracht naar het hotel en weer terug naar huis, Nou, je kunt beter praten van kasteel, want het is een prachtig gebouw.



Het ligt in het dal Sinestra, rond 1900 - 1974 was het een kuuroord. Sinds 1978 is het in Nederlandse handen en wordt het als een soort herberg gerund door veel vrijwilligers. Regels als zelf je kamer bijhouden, na het ontbijt en diner je bord en bestek naar de aangewezen plek brengen. Je kunt in de keuken komen helpen. Ik heb als een heel gemoedelijke en vriendelijke sfeer ervaren.

Het ligt in een prachtige omgeving van waaruit je mooie wandelingen kunt maken. Ook hebben ze een programma waaraan je kunt deelnemen. Daar zijn wel kosten aan verbonden. We zijn een keer met het busje naar Tschlin gebracht. Vandaar moesten we zelf de wegvinden naar ons hotel. Dat wordt allemaal duidelijk met borden aangegeven. Het was ongeveer 4 uur lopen via Ramosch en Vua. Een ieder loopt zijn eigen route en stopt daar waar hij/zij wil.



Als gast krijg je ook een gastenkaart. Daarmee kun je met openbaar vervoer, halte is vlak bij het hotel, naar Sent en Scuol.

We zijn ook een dag meegegaan en werden gebracht, 1.1/2 uur rijden, naar S-charl en zijn wij gewandeld naar Alp Sesvenna. Je kon natuurlijk ook naar andere richtingen, hogere, gebieden, lopen. Later op de dag werden we weer opgehaald.

Andere dagen hebben we zelf ingevuld. Een keer met de bus o.v. naar Scuol en daar met de gondellift gingen we naar Motta Naluns op ongeveer 2300 meter. Vandaar zijn we gewandeld naar Sent, ruim 3 uur wandelen, en vandaar weer met de bus terug naar het hotel. Met de gondellift kun je gratis mee via je gastenkaart.

Vanaf je hotel kan je ook wandelen naar Sent, ook een prachtige route. Het is soms wel flink klimmen en dalen. Of vanaf het hotel naar Zuort.



Daar is een restaurant waar je heerlijke apfelstrudel kunt eten. Een mooie tocht waar je over twee hangbruggen gaat. Ook staat daar een kapelletje dat dirigent Willem Mengelberg liet bouwen als dank dat Nederland en Zwitserland neutraal in de 1^e Wereld Oorlog zijn gebleven. Hij verbleef daar in zijn chalet.



Het eten is er heerlijk, maar vegetarisch. 's Morgens bij het ontbijt is er koffie en thee, maar verder op de dag alleen thee. Er is een mooie salon waar je heerlijk kunt zitten lezen o.i.d. Ook op het balkon is het goed vertoeven of buiten op de ligstoelen.

We hebben prachtige wandelingen gemaakt en het goede weer heeft er ook aan bijgedragen.



Met dit verslag wil ik een klein beetje reclame maken. Het is een fantastisch gebied, goede sfeer en ook nog een aantrekkelijk wat de prijs betreft. www.sinestra.ch

Groeten, Margreet.

