



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 222 april 2021

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 6 juni 2021

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Helaas is het nog steeds niet toegestaan met een grote groep te gaan sporten. Dus blijven de activiteiten van de AMAK op een laag pitje staan. Dit betekent niet dat er niets gebeurt, want ... we hebben niet stil gezeten.

Nu de lockdown al zo lang duurt, vereenzamen veel mensen. Daarom is er een manier bedacht om deze mensen te helpen. Hoe??? Daarover leest u meer in dit clubblad.

Ook de Koningsloop staat weer voor de deur. Hoe we daar dit jaar vorm aan willen geven, leest u ook in deze uitgave.

Dus ... lees snel verder en ontdek wat de AMAK u komende tijd te bieden heeft. Laten we hopen dat de corona pandemie nu zijn langste tijd heeft gehad en dat we binnenkort weer met elkaar kunnen sporten.

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

Eenzaam?

Onderstaand bericht kregen wij binnen van Bart Dekker (ambassadeur eenzaamheid). Hij vroeg ons dit te plaatsen in het AMAK blad. Lijkt het je leuk om een keer een eenzaam iemand mee te nemen met een wandeling stuur dan een mail naar het genoemde emailadres. Zij nemen dan contact met je op.

Eenzaamheid is een groot probleem in onze samenleving en dat is door Corona nog eens vergroot.

Alleen al in Akersloot zijn 20 % van de inwoners wel eens eenzaam. De gemeente Castricum onderkent dit probleem en heeft samen met de stichting Welzijn ons aangewezen als ambassadeurs tegen de eenzaamheid.

In die rol worden wij regelmatig benaderd door inwoners die het wel leuk zouden vinden om te gaan wandelen met iemand. Nu leek het ons een goed idee om dat verzoek te koppelen aan de Amak, tenslotte zit het wandelen jullie in het bloed.

Wil je graag eens een uurtje wandelen om iemand uit zijn isolement te halen laat het dan via mail weten aan het volgende adres, wij zorgen dan voor de koppeling: robencora@ziggo.nl
Kleine stapjes kunnen een groot verschil maken.

Rob Broersen & Bart Dekker

Konings dobbel tocht



Momenteel speelt het C-virus ons nog steeds parten en veel kan er niet worden georganiseerd. Ook de Koningswandeltocht gaat dit jaar wederom niet door. Toch willen we iets voor onze leden doen en wel op **zondag 2 mei**: een Koning-dobbel-tocht voor de hardlopers en de wandelaars.

Dit gaat als volgt:

Er zijn in het dorp 6 posten gecreëerd en wel op de volgende adressen:

1. Kees Deijlen, speeltuin achter Rembrandtsingel 14
2. Erwin Tiebie, Madeliefpad 12
3. Lida Oud, Kerklaan 19
4. Sandra Eriks, Dielofslaantje 2
5. Edwin Jaspers, Delving 42
6. Ans Kaptein, hoek Buurtweg/Roemersdijk

Elke post fungeert als startpunt.



Voor de hardlopers (minimaal 1 half uur hardlopen):

Je loopt naar de dichtstbijzijnde post, daar krijg je de opdracht voor een oefening. Wanneer je de oefening hebt volbracht, werp je de dobbelsteen voor de volgende post. Indien je het getal werpt van de post, waar je nu bent, werp je net zo lang totdat je een andere post werpt. Het kan dus zijn dat je heen en weer pendelt tussen steeds dezelfde posten. Dat is dan jammer! Al hardlopend ga je op weg naar die post, waar de volgende opdracht op je wacht. Daar herhaalt het proces zich. Wanneer je vindt dat je genoeg hebt gelopen, dan meld je dit bij de laatste post. Daar ontvang je dan een rugzak met inhoud.



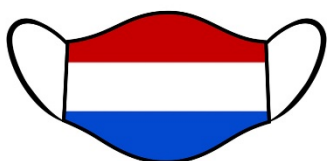
Voor de wandelaars (minimaal 1 uur wandelen):

Je loopt naar de dichtstbijzijnde post, daar krijg je de vraag voorgelegd, die beantwoord moet worden. Wanneer je de vraag hebt beantwoord, werp je de dobbelsteen voor de volgende post. Indien je het getal werpt van de post, waar je nu bent, werp je net zo lang totdat je een andere post werpt. Het kan dus zijn dat je heen en weer pendelt tussen steeds dezelfde posten. Dat is dan jammer! Bij de startpost krijg je een rugzak met inhoud. Al wandelend ga je op weg naar die post, waar de volgende vraag op je wacht. Daar herhaalt het proces zich. Wanneer je vindt dat je genoeg hebt gewandeld, dan meld je dit bij de laatste post.

De posten houden op een formulier bij, wie er op welke tijd komt, of de vraag goed is beantwoord of de oefening goed is uitgevoerd. Tevens noteert de post wat de volgende post is

voor de persoon of het koppel. Het nummer van de post is ook het aantal punten dat je daar krijgt. Het is natuurlijk de bedoeling om zo veel mogelijk punten te verzamelen. Voor de beste hardloper en wandelaar stellen we een prijsje in het vooruitzicht.

Voor elke deelnemer is er een rugzak met inhoud, indien men zich van tevoren heeft aangemeld. De hardlopers ontvangen de rugzak na afloop en de wandelaars bij het begin. Op elke post kunnen de deelnemers een kopje koffie of thee to-go krijgen. Het is niet de bedoeling om deze ter plekke te nuttigen.



Starten kan tussen 10.00 uur en 11.30 uur. De posten worden om 13.30 uur weer ontmanteld. De hardlopers moeten minimaal 1 half uur hardlopen en de wandelaars moeten minimaal 1 uur wandelen. Meer mag altijd. Je loopt alleen of in koppels, niet meer. Maar de opdrachten en vragen moeten individueel worden uitgevoerd of opgelost. Iedereen moet zelf voor een dobbelsteen zorgen. De posten plaatsen een tafel waar zij achter plaatsnemen en zorgen ervoor dat iedereen altijd minimaal anderhalve meter afstand neemt. Indien er al iemand bij een post is, houd dan ruim afstand

tot je aan de beurt bent. Voor een sanitaire stop, vragen we om dit thuis te doen. Helaas kunnen we die faciliteiten niet beschikbaar stellen.

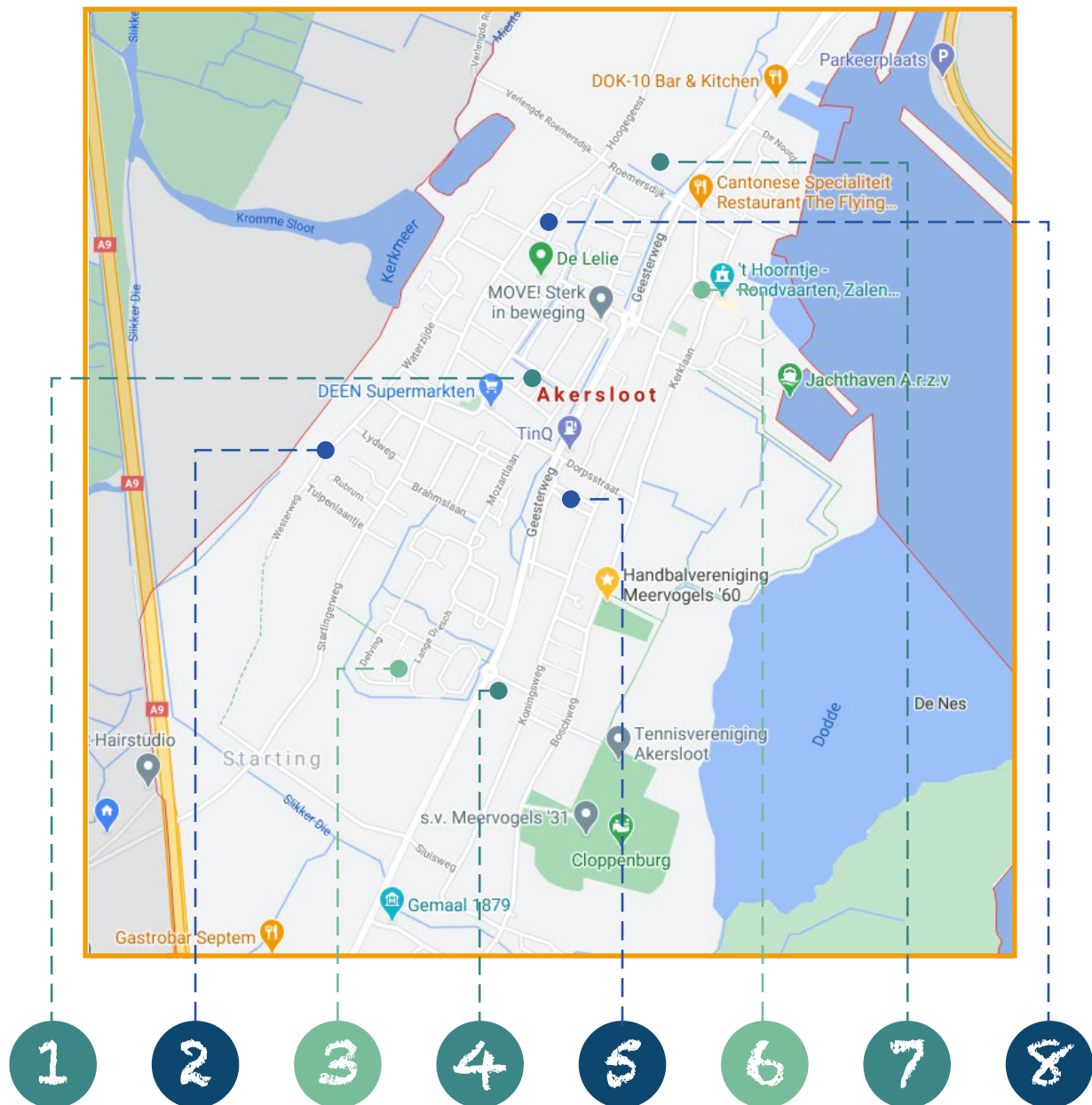


Opgeven kan **voor** Koningsdag 27 april, zodat we weten hoeveel rugzakjes we moeten vullen. Aanmelden kan via telefoon 06-57008389 of via email redactie@amakakersloot.nl. tevens vragen we dan aan te geven waar je eventueel wilt starten. Dit maakt het voor ons makkelijker om de rugzakjes op de juiste posten te hebben.

De posten zullen in rood-wit-blauw-oranje versiert zijn.

Het bestuur van de AMAK.

BEWEEGKAART AKERSLOOT (leeftijd 10-100 jaar)



Begin bij lokatie 1 en voer opdracht 1 uit (herhaal alle opdrachten 3 keer!), trim door naar lokatie 2, hier voer je opdracht 2 uit en zo door naar 8. Op de achterkant kun je lezen welke opdrachten je moet doen bij de lokaties, succes!

ZET HEM OP!!!



1

BEETHOVENSTRAAT

- A. Loop snel naar boven en aan de andere kant naar beneden!
- B. Loop snel naar boven, 2 stappen omhoog, 1 naar beneden, andere kant naar beneden (10 x)
- C. Ga zijwaarts omhoog, stap L, R en sluit bij (5 x L, dan 5 x R)



2

WESTERWEG

- A. Mountainclimbers (10 x)
- B. Ga zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)
- C. Ga net niet zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)



3

DELVING

- A. Klim aan de buitenkant van de boot rondom, raak de grond niet aan (3 x)
- B. Schuif van boom naar boom
- C. Optrekken (10 x)



4

ROTONDE GEESTERWEG

- A. Opdrukken (6x)
- B. Squats (30 x)
- C. Opdrukken tegen de bank (10 x)



5

JULIANAPLEIN

- A. Kikkersprongen om het klimtoestel heen (3 x)
- B. Naar andere zijde Hertenkamp stap op de bank, knie op en terug (10 x L en 10 x R)
- C. Schuif zijwaarts voor banken langs, heen en weer (10 x)



6

WILHELMINAPLEIN

- A. Zigzag tussen de rood/witte paaltjes door rondom het plein (3 x)
- B. Ga op n bankje liggen, trek knieën op en terug (10 x)
- C. Tempo, rondje om boom, dan sprint naar volgende boom (10 x)



7

ROEMERSDIJK

- A. Schuiven. Schuif van paal naar paal (30 seconden)
- B. Hoe hoog kan je springen? Tik de lat aan!
- C. Burpies (20 x)



8

BUURTWEG

- A. Bokkie sprong over de blauwe paaltjes (3 x)
- B. Handen aan de zijkant bank. Hup met twee benen zijwaarts over de bank (L en R)
- C. Hangen aan de buis, voeten los (30 sec)



GOED GEDAAN!

