



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 240 april 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 2 juni 2024

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Zo langzamerhand gaat de temperatuur weer omhoog en begint de lente te ontluiken.

Heerlijk, alles loopt weer uit en dat voorjaar gevoel blijft toch ieder jaar weer fantastisch.

Niet alleen de natuur loopt uit, ook de mensen gaan, zodra het zonnetje schijnt, weer lekker naar buiten. Vitamientjes opdoen!

Ook voor de AMAK-leden staan er weer de nodige loopjes op het programma.

De wandelaars onder ons maken zich op voor de 9^e AMAK Koningsloop op 21 april 2024.

De wandelaars kunnen ook nog aan de bak op Koningsdag, 27 april. Er is een wandeling van 10 km. uitgezet, die op elk moment van de dag gestart kan worden, startend bij de voetbal. Na afloop natuurlijk een lekker hapje en een drankje in de kantine van Meervogels.

En ... omdat de wandelende tak van de AMAK dit voorjaar 30 jaar bestaat, vieren we dit op Hemelvaartsdag 9 mei. Dan gaan we weer dauwtrappen en worden de wandelaars na afloop getraakteerd op een lekker ontbijt. Dus ... noteer deze data vast en lees verder in dit clubblad.

Ik wens iedereen een heerlijk voorjaar en dan op naar de zomer.

*Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter*



Zondag 14 april wordt de Maalwaterrun in Heiloo georganiseerd.

Voor jong en oud, wandelen, fietsen en hardlopen.

Allemaal voor de sportieve prestatie en het goede doel.

Nu al meer dan 750 kinderen die zich hebben aangemeld.

Ook voor leden van de Amak een leuk evenement om aan deel te nemen.

Meer informatie:

<http://www.pccmaalwaterrunenwalk.nl>

AMAK

AKERSLOTER MARATHON KLUB

Notulen Algemene Ledenvergadering. Vrijdag 1 maart 2024

Aanwezig: Sandra Eriks (voorzitter), Lida Oud (penningmeester), Ans Kaptein (secretaris) Erwin Tiebie (lid) Edwin Jaspers (lid), Marlies Dekker (ledenadministratie), Piet Eriks, Piet Veldt, Linda Lafeber, Piet en Lida van de Molen, Cees en Joke Pepping, Dirk van de Laan, Corrie Kaptein, Kees Deijlen, Cees Bakker, Gerard Kaptein, Leonie Admiraal- Krom, Tilly Roorda, Sigo Simons, Emile Verduin, Tonny Kosse, Cor Zoon, Peter Spruit, Jack Kreb.

1. Opening en mededelingen

Sandra opent de vergadering om 20.00 uur en heet iedereen welkom op deze 43^e jaarvergadering van de AMAK.

2. Notulen algemene ledenvergadering van 23 februari 2023.

Er zijn geen op- of aanmerkingen.

Besluit: De notulen worden vastgesteld door de algemene ledenvergadering.

3. Ingekomen stukken

Afmeldingen voor de jaarvergadering van Margreet de Haas, Tiny Krom, Tim Eriks, Kitty Boons, Jos en Rita van de Velden.

4. Activiteiten van het bestuur

Het bestuur heeft in 2023, 5 keer vergaderd: 7 februari, 5 april, 10 juli, 26 september, 28 november.

5. Jaarverslag van de secretaris

Via de PowerPoint presentatie wordt een overzicht getoond van de activiteiten dit jaar. Ook te lezen in de stukken die via de mail naar de leden zijn gestuurd. (26 februari) Bij het item estafette commissie wordt door Piet Veldt aangegeven dat de estafette niet meer gaat plaatsvinden. De grote initiator, Peter Lansbergen van Le Champion, is gestopt. De commissie vanuit de Amak ziet organiseren van de estafette niet lukken. Piet heeft wel een alternatief. In samenwerking met Ton Kramer van de mountainbike club willen ze een duathlon houden. Mountainbiken en hardlopen. Dit zal dan zijn op 23 juni. Het programma wordt nog verder uitgewerkt.

6. Jaarverslag van de penningmeester

Balans per 31-12-2023 en winst- en verliesrekening

Het jaar 2023 is met €800,- positief afgesloten.

Begroting 2024.

Er is een sluitende begroting voor 2024 door te snijden in wat potjes. Mogelijk komen er nog inkomsten van een sponsor. Het lidmaatschap met de wandelbond is opgezegd in verband met het ophogen van de afdracht met 600%!

Er is een voorstel van het bestuur om de contributie van de hardlopers die trainen onder leiding van Linda, te verhogen naar €35,-- per jaar. De vergadering gaat akkoord.

Er is een vraag uit de vergadering, waarom sponsors zoeken. Lida antwoordt dat zonder sponsoring wij zullen interen op het vermogen. De vereniging moet wel financieel gezond blijven.

Besluit: De financiële stukken worden conform vastgesteld.

Bevindingen van de kascontrolecommissie

De commissie bestaat uit Piet Eriks en Piet Veldt. Piet en Piet hebben de stukken doorgenomen en geconstateerd dat alles keurig op orde was. Complimenten aan de penningmeester.

Besluit: Het bestuur krijgt decharge over de jaarstukken 2023.

7. Benoeming nieuwe kascontrolecommissie

Piet Veldt vormt met Dick Pekel de nieuwe kascontrole commissie.

Leonie Admiraal meldt zich als reserve lid

8. Wandel-activiteiten

Er zijn weer de nodige activiteiten door de wandelcommissie georganiseerd. Rondje Bert, Zondagse wandelingen, dauwtrappen, wandelweekend. In 2023 is door Joke Pepping de dinsdagavond wandeling weer opgestart met redelijke deelname. De wandelende tak bestaat in 2024 30 jaar en daar gaat tijdens de Dauwtrapperstocht aandacht aan besteed worden.

Vanuit de voetbal (M-side) is er de vraag gekomen of de Amak mee wil helpen met het uitzetten van een route op Koningsdag.

9. Hardloopactiviteiten

Edwin geeft toelichting: Hij ziet een toename van het aantal hardlopers op de trainingsavond.

Ook is er deelname aan wedstrijden. Dit dankzij de enthousiaste trainingen van Linda.

In 2023 is er een beginnersgroep gestart waarvan er helaas maar een paar de eindstreep heeft gehaald. In maart wordt er weer gestart met een groep (9 aanmeldingen).

10. Bestuursverkiezingen.

Lida is aftredend, maar herkiesbaar. Er hebben zich geen leden gemeld die plaats willen nemen in het bestuur. De vergadering stemt in met de herverkiezing van Lida.

11. Verenigingsdag

Leuke verenigingsactiviteit maar om belangstellenden te krijgen is het vaak trekken. Een vraag naar de leden wie deze dag willen organiseren heeft geen gegadigden opgeleverd. De dag helemaal afschaffen is (nog) geen optie. Voorstel uit de vergadering om de dag niet ieder jaar te organiseren. Nu voor 2026 op het programma zetten en dan eerst de animo polsen en van daar uit een organisatiecommissie samenstellen.

12. Rondvraag

Kees P: Het was even wennen voor bepaalde lopers (geen leden) dat er geen gebak was tijdens Rondje Bert.

Sigo S: Loopt 9 maart de halve marathon van Dordrecht.

Erwin T: Meldt dat na de dauwtrapperswandeling een feestelijk ontbijt zal zijn om het 30 jarig bestaan van de wandelende tak te vieren. Uitnodiging volgt nog.

Kees B: Vertelt over een zeer actieve loper, Lex de Boer (75 jaar, 72 marathons gelopen) die ook vaak mee loopt met de Amakloop. Hij zou graag zien dat deze man in de bloemetjes gezet wordt tijdens de eerstvolgende Amakloop.

13. Sluiting

Sandra sluit om 21.05 uur de vergadering.

De eerste duinloop van 2024!

Wat een feest; dinsdag 2 april liep ik voor het eerst mee met AMAK en gingen we meteen het duin in. Het was droog en warm genoeg dat de eerste korte broeken al tevoorschijn kwamen. We begonnen vanaf de parkeerplaats bij Johanna's Hof en gingen direct het bos in. Na een warming up zijn we gestart met de piramide-training. Dit is een intervaltraining waarbij je steeds een periode rent en tussendoor rust neemt door te dribbelen. De piramide ging in een volgorde van 1, 2, 3, 2, 1 minuten rennen met rustig dribbelen tussendoor.



Tijdens het rennen konden we genieten van de prachtige omgeving van het duin, we zijn zelfs nog schapen tegengekomen. Het is toch wel genieten om op zo'n mooie plek te rennen. Zeker als je voor de eerste keer mee rent. Gelukkig was de training goed te volgen en werd ik enthousiast ontvangen. Met gezellige praatjes tussendoor en genieten van de omgeving vloog de training ook zo voorbij. Ik kijk nu al uit naar de volgende keer!

Kelly

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 Cloppenburch, 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



Wandeltocht

AKERSLOTTER MARATHON KLUB

9^e AMAK-Koningswandeltocht

25^e editie

Akersloot

Jaarlijks een andere wandeling
door het prachtige Noord-Hollandse landschap

21 april 2024

5 – 10 – 15 – 25 km

alle routes zijn met pijlen uitgezet

Startplaats: Handbalkantine Boschweg 26 1921 AR Akersloot

Starttijden: 25 km: 08.00 - 11.00 uur

15 km: 09.00 - 13.00 uur

10 km: 10.00 – 13.00 uur

5 km: 10.00 – 14.00 uur

Sluiting: 16.30 uur

Info: ☎ 0251 - 310715

Website: www.amakakersloot.nl



Wandelafdeling sinds 13 april 1994

Bereikbaarheid

Bij garage/tankstation, *Dorpsstraat* in

Einde Dorpsstraat, rechtsaf Boschweg tegen over nr. 26 bij Meervogels Handbal

Deelname: € 3,50 , met herinnering € 4,50, korting leden € 1,00

De wandelende tak; het eerste jaar...

Wandelen	
15 januari 1995	N.H.W.B.-winterwandeloctchten, clubgebouw Luto, De Boedlelaan 768 Amsterdam Btv. Afstanden: 5 - 10 - 15 - 25 Km. Start 10.00 uur. Vertrek Strammerzoom 09.30 uur.
12 februari 1995	-N.H.W.B.-winterwandeloctchten, prins Maurits, Dorpsstraat 79, Nieuwe Niedorp. Afstanden: 5 - 10 - 15 - 25 Km. Start 9.30 uur. Vertrek Strammerzoom 9.00 uur.
19 maart 1995	-Waterlandwandeloctcht M.S.V. Voorwaarts 't Twiske Speeluin, Cosmariumstraat 18, Amsterdam - KAD. Afstanden: 5 - 10 - 15 - 25 Km. Start 9.30 uur. Vertrek Strammerzoom 9.00 uur.
23 april 1995	-West Priesland wandeloctcht, AWV '69, Café 't Bonte Paard, Dorpsstraat 54, Abbekerk-NH. Afstanden: 5 - 10 - 15 - 25 Km. Start 10.00 uur. Vertrek Strammerzoom 9.00 uur.
6 mei 1995	-"Speciale wandeloctcht" Reserveer deze dag, want het is een prachtige lentewandeling!
28 mei 1995	-Vecht & Buitenplaatsen wandeling "de Boomgaard"- Middenhoek 62 - Loenen a/d Vecht. U.T. Afstanden: 5 - 10 - 15 - 25 - 40 Km. Start 10.00 uur. Vertrek Strammerzoom 9.00 uur.

EEN WEEKEND IN OMMEN

Wat doe je als je met vier Amakkers in een vakantiehuisje in Ommen zit.... Je doet je wandelschoenen aan en blader het wandelboekje door. Ja hoor, ongeveer 12 km van Ommen in Balkbrug is een tocht.

Krentebol en mandarijn mee en op de fiets naar Balkbrug. Het was prachtig weer, de zon scheen volop zodat we in de korte broek en t-shirt er op uittrokken naar de 25e heuveljestocht van de vereniging "Vrolijk Voorwaarts". We waren te vroeg bij de start zodat we eerst maar voor koffie met gebak gingen. Ook was er een marathon voor paard en wagen, waar we een tijdje bij gekeken hebben. Mooi gezicht; er waren zelfs enkele vierspannen bij.

Om 1 uur mochten we vertrekken. De eerste helft van de tocht ging door Balkbrug en langs mooie plekjes in de buur. Even rust om iets te drinken en op weg voor de tweede helft. Die deed de naar van de tocht eer aan. Het waren heuveltjes door het bos met prachtige boerderijen aan de bosrand met mooie doorkijkjes. Onderweg paarden, bokken, Drentse heideschapen en heel veel eikebomen gezien. Zelfs hop, wat gebruikt wordt voor het maken van bier. Een heerlijke dag met prachtig weer. Weer terug naar Ommen naar ons huisje en de eekhoorns die iets lekkers komen halen.

Henry

Bergen, 19 november 1995, Sint Nicolaasocht

Zondagmorgen om ± 8.30 uur trek ik mijn wandelschoenen aan. Ik constateer dat het buiten wel heel erg hard regent en twijfel. Na een kwartier besluit ik toch te gaan; ik zie wel wat het wordt.

Ben, Peter en Henry wachten, en om 9.45 uur vertrekken we richting Bergen.

Na de inschrijving drinken we eerst koffie, daarna beginnen we aan een tocht van 15 km. Buiten maakt iemand een opmerking van: "Jullie kunnen hier ook blijven, want jullie komen hier toch weer terug". Dit is duidelijk geen wandelaar!

Peter en Ben hebben de route en vol vertrouwen gaan we op pad. Het is een mooie tocht, soms herken je wel iets maar dan weer allemaal niets. Het bos is prachtig en de paden zijn afwisselend. Het leuke van deze Sint Nicolaasocht is dat het een hele andere route is dan verleden jaar. Een compliment voor de organisatie is hier op zijn plaats.

Na 9 km komen wij bij de Berekuil aan. Daar zitten mensen binnen en buiten. Wij zijn warm van het lopen en kiezen voor binnen, doordat de ander gaat... maakt ons uitstekend.



Wandelen

de AMAK aan deelneemt voor de maanden juni 1995.

Weide Natuurwandeling, W.S.V. Vinkeveen Boei, Kerklaan 32, Vinkeveen - U.T. Afstanden: 5-10-15-20-30-40 Km. Vertrek Strammerzoom: 9.00 uur.

K wandeloctcht in Vogelenzang. vrije wandeling door het prachtige wateringsgebied tussen Vogelenzang en Zandvoort. Afstand 10 à 15 Km. Vertrek Strammerzoom: 9.00 uur.

en Duintoet. de Duinpoort, Langeveldeaan 22, rdwijkerhout, ZH. Afstanden: 5-10-15 Km. Vertrek Strammerzoom: 9.00 uur.

MIDWINTERWANDELING NIEUWE NIEDORP

Nadat we dit seizoen zijn gestart met 2 boswandelingen, hebben we deze keer de ruimte van de polder opgezocht met mooie vergezichten, lange vaarten en smalle slootjes en dijken. Met de sneeuwklukjes en crocusen al in bloei en zelfs de kievitin in grote getalen weer gesignaleerd.

Zondag 12 februari zijn we gestart om ± 10 uur bij St. Maurits, een uitspanning aan de Dorpsstraat, waar de groep koffie heeft gedronken en ondergetekende heeft zitten wachten omdat die zondag eerst naar de ijsbaan moest. Wat overigens geen probleem bleek te zijn en ik erg Prattig vond en ook met ze mee kon.

Vanaf de start richting de Lange Rijs, een enorme lange brede vaart met mooie wuivende rietkragen en soms tot stormkracht aanwakkerende wind. Het tempo werd door Peet en Kees aangegeven en was stevig. Op een gegeven moment leek het er op dat er van de kant van de dames een demarage kwam, maar deze werd onmiddellijk afgeslagen zoals dat heet in wandeltermen. Aan het einde van het rechte stuk van de Lange Rijs rechtsaf richting Verlaat over een smalle dijk en door een klein dorpje. In Verlaat hebben we koffie gedronken met een gevulde koek, omdat er geen appelgebak met slagroom was.

Vanaf Verlaat weer richting Nieuwe Niedorp waarbij we de Dorpsstraat via de Rijd van Zuid naar Noord geheel hebben kunnen bekijken en afgestempeld bij St. Maurits.

Tijdens het wandelen viel het mij op dat er verschillende mensen van het eerste uur het een beetje af laten weten en er nog steeds van mensen zijn die nog nooit hebben meegelopen. Iedereen zal mensen zijn die nog goede redenen hebben, maar toch zou ik deze hiervoor natuurlijk een goede reden hebben, maar toch zou ik deze leden willen aanmoedigen de stoute wandelschoenen aan te trekken en het ook eens of weer te proberen. De te lopen afstand wordt in gezamenlijk overleg gekozen, dus dat is geen probleem.

Terug naar de wandeling: bij terugkomst in St. Maurits konden we vaststellen dat het wederom een geslaagde, gezellige en gezonde wandeling was geweest waarbij stevig gestapt, gepraat en gelachen is. Groetjes en wie weet zien we jullie bij de Waterland wandeloctcht op 19 maart a.s. in 't Twiske.

Ben en Elles



Wandelvierdaagse Vilt - Valkenburg

Voor ons is dat 4 x 28 km, (men kan ook 14 of 42 km lopen). Na 6 weken schitterend weer slaat het weer precies om op donderdag 11 augustus, de 1e dag van de vierdaagse. Na wat regen en onweer 's nachts starten we 's morgens om 8.30 uur voor de eerste 28 km, 20° à 22° C en droog.

De eerste dag wordt de Gerendalroute gelopen, het is een prachtige wandeling over heuvels met schitterende vergezichten en door lieflijke dalen.

We lopen door dorpjes zoals Berg-Perblijt-Sibbe-IJzerscheulder-Gulpen en dit alles ligt aan het plateau van Margraten en Gerendal.

Na ongeveer zes uur wandelen komen we dorstig terug bij de startint in Berg, waar we een lekker glaasje bier drinken en daarna weer terug rijden naar onze camping in Vilt waar de vouwwagen staat.

De tweede dag lopen we de Groeveroute het is een regenachtige dag en maar 17°C dus de regenkleiding moet aan. Gestart om 9.30 uur. In het begin lopen we door het plaatsje Geulhen, bekend om zijn mergelgrotten en rostwoningen die sinds 1971 weer opgeknapt worden. Deze rostwoningen werden vroeger bewoond door de blokbrekers. Die haalden mergelsteen uit de grotten. De tocht gaat verder een heel stuk langs de Geul die zich prachtig door het landschap kronkelt. Via allerlei smalle paadje komen we in het mooie Bunderbos bij het plaatsje Bunde. In dit bos bevindt zich het zevenheuvelen pad, dit pad is prachtig maar zeer zwaar. Na een mooi glooiend stuk komen we weer vlakbij Berg onze startplaats en als we denken dat we er zijn krijgen we nog een zeer steile helling en dat valt vies tegen. Gelukkig staat het bier koud in de starttent plus een stukje gezellige muziek

Wandelende tak 30 jaar

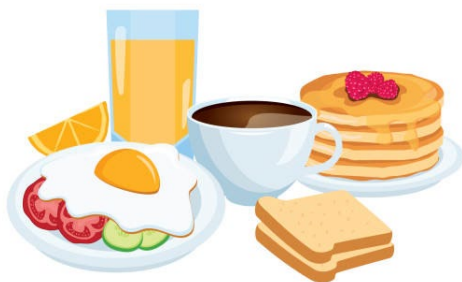
Oprichting wandelvereniging

AKERSLOOT - Onder auspiciën van de AMAK, de Akersloter Marathon Klub, wordt in Akersloot een wandelvereniging opgericht. Om in beweging te blijven gaan steeds meer mensen wandelen. Die mensen willen Cees en Ada Bakker, de initiatiefnemers van de vereniging, bij elkaar halen. Wat hen voor ogen staat is een vereniging waar wandelaars ervaringen uit kunnen wisselen, waar afspraken gemaakt kunnen worden over het samen deelnemen aan wandeltochten en waar informatie verkregen kan worden over plaatsen en data van wandelevenementen.

Wandelaars uit Akersloot, maar ook Limmen en Uitgeest worden uitgenodigd om op 13 april om 20.00 uur naar de kantine van handbalvereniging Meervogels aan de Bosweg in Akersloot te komen voor een oprichtingsvergadering. Op die avond zal besproken worden hoe de vereniging verder gestalte kan krijgen. Voor meer informatie: Cees en Ada Bakker, tel. 02513-10272.

13 april is het 30 jaar geleden dat Cees en Ada Bakker het voortouw namen om onder auspiciën van de AMAK een wandelvereniging op te richten. Om dit te vieren organiseert het bestuur een ontbijt op Hemelvaartsdag 9 mei. Na het dauwtrappen (start 5 uur) zal er in het Boshuis een gezamenlijk ontbijt zijn. Ook als je niet meegaat met de vroege wandeling deze dag, bent je toch welkom. Graag horen we natuurlijk van tevoren of je aanwezig wilt zijn deze ochtend. Neem contact op met Erwin Tiebie, redactie@amakakersloot.nl en doe dit dan voor zondag 5 mei. We hopen op veel wandelaars maar natuurlijk ook op een goed gevulde handbalkantine deze ochtend. Het ontbijt is vanaf 9.30 uur.

Het bestuur



Een Yell

Wat is de betekenis van een Yell?

Een Yell is 'n leus of kreet meestal ter aanmoediging uitgeroepen door bepaalde groepen, bv. door sportploegen/supporters voor aanvang van een wedstrijd.

Hoe win je de wedstrijd?

- Begin elke dag met een Yell.
- Begin met een Yell vóór 'n training of wedstrijd om elkaar op te peppen waarbij, bij iedereen een knop wordt omgezet voor 'n goede training of om een wedstrijd te winnen.
- Start het wandelen met een Yell, of neem 'n Yell in gedachten tijdens lange wandelingen.

Tijdens hardloop wedstrijden of tijdens lange wandelingen, je moet **altijd** fit zijn.

Vandaar deze Amak Yell.

AMAK YELL



We hebben de **A**
We hebben de **M**
We hebben de **A**
We hebben de **K**

Aaa mak, Aaa mak.

De **Amak** die mag nooit verloren.

Knoop dat in je oren.

Laat iedereen dit horen.

De **Amak** die mag nooit verloren.

Wordt of blijf lid.

Ren en wandel, met de **Amak**.

Bij de **Amak** blijf je fit.



Eigen wandeling februari 2024

18 februari stond ik samen met Kees bij het Kruispunt te wachten of er nog wandelaars waren die deze zondag een rondje bij De Kwakel wilden wandelen. Het regende en de voorspellingen waren dat dit de hele dag aan zou blijven. Zoals verwacht kwam er niemand opdagen, en dus besloten we om deze wandeling nogmaals te proberen, maar dan een week later. Die zondag waren er 6 wandelaars op komen dagen, helaas was Kees deze keer ziek. Met 2 auto's reden we naar het Fort bij de Kwakel, waar ons startpunt was. de heenreis per auto was voor de meesten ook al een unieke ervaring. Om Schiphol heen, door de Waterwolftunnel, kwamen we via een smal weggetje bij ons startpunt. Onderweg hadden we een klein buitje, maar de hele wandeling is het droog gebleven en zelfs de zon liet zich regelmatig zien. Het eerste gedeelte was een jaagpad langs de Amstel, waar we rustig konden wandelen met alleen af en toe een fietser of een hardloper als dissonant. Het water werd volop benut door roeiers, van skiff tot de acht-met-stuurman. Aan het eind van het pad gingen we een weg in die tussen grote kassenbedrijven liep. Via de bebouwing van Kudelstaart kwamen we bij onze stop. Café op de Hoek, alwaar we genoten van de koffie met appeltaart of cheesecake. Ook kon hier gebruik worden gemaakt van de sanitaire voorzieningen. Het vervolg van de wandeling ging langs de Westereinder Plassen, maar door de grote villa's nauwelijks waarneembaar. Na het gehucht Vrouwentroost en Fort Kudelstaart liepen we het laagste stuk langs de Vuurlijn terug naar ons startpunt. Kortom een heerlijk wandeling, met helaas maar 6 deelnemers. Hopelijk volgende keer meer.

Erwin



2 april 2024 De Lammetjestocht in Den Burg Texel 10km

De eerste vraag was: Hoe gaan we heen?

Met de auto en dan met de overtocht met het pont of gaan we met openbaar vervoer. We kozen voor het laatste. Om 9.30uur met de bus vanaf ons pont en dan om 12.00uur op het startpunt staan in Den Burg Texel. We kregen meteen startnummer 1. De start was pas om 13.00uur vanuit het clubhuis van de schietvereniging Texel. Aangezien er meerdere mensen vonden dat de starttijd laat was, werd er al gestart om 12.30uur. Er werd weinig over asfalt gelopen. De meeste onverharde paden gingen langs en door “tuunwallen”. En de verharde paadjes waren schelpenpaadjes, waaronder o.a. “Lage Kruuskwegje” en “Skillepaadje”.



Aangezien het weer ook op Texel vochtig was geweest, waren er drassige stukken tussen. Dit maakte het lopen lastiger. De omgeving was lichtglooiend. Onderweg kwamen we maar enkele lammetjes tegen, terwijl de naam van de tocht iets anders deed vermoeden. Oorzaak waarschijnlijk het Blauwtongvirus, veroorzaakt door kleine steekvliegjes knutten.



Al met al een leuke natuurwandeling zonder regen en zonder rustpunt. Terug in het clubhuis nog even genoten van de tomatensoep en daarna om 15.30uur op de bus gestapt richting huis. We konden om 18.00uur weer arriveren bij ons eigen pont, maar hebben nog iets genuttigd in Alkmaar. Dus om 19.00uur weer thuis.

Piet en Lida

Wandelprogramma 2024

Datum	Omschrijving	Afstand	Tijd	Prijs
zondag 21-1	Rondje Bert	25 km	9.00/12.30 uur	
27 en 28 januari	Egmond Halve Marathon (individueel wandelen)			
Zondag 18-2	eigen wandeling	15 km	9.00 uur	
Zondag 17-3	Natuurlijke muggentocht Haarlem	15 km	9.00 uur	€ 2.50
Zaterdag 23 -3	30 van Zandvoort (individueel wandelen)	30 km /18km		
Zondag 14-4	Bloesemtocht Purmerend	15 km	9.00 uur	€ 4.00
Zondag 21-4	9e AMAK Koningswandeltocht 25e editie	5/10/15/25km		
Dauwtrappen 9- 5	Dauwtrappen (Hemelvaart)		5:00 uur	
Zondag 19-5	De Apenloop Almere	15 km	9.00 uur	€ 7.00
Di 28-5 t/m Vrij 31-5	Avondvierdaagse Scouting	10 km	18:00 uur	
Zaterdag 9-6	Muiden Sluizenroute	15 km	9.00 uur	€ 5.00
Wo12-6 t/m Za 15-6	16e Alkmaarse vierdaagse (individueel wandelen)			
Di 16-7 t/mVr 19-7	Nijmeegse vierdaagse (individueel wandelen)			
Zaterdag 27-7	22e Rondje Zandhaas Zuidkennemerland	15 km	9.00 uur	€ 3.00
Do 8 t/m Zo 11-8	Vilt (individueel wandelen)			
Zat 14-9 & Zo15-9	2 daagse NS wandelweekend			
Zaterdag 21-9	Dam tot Dam (individueel wandelen)	18/27 /40 km		
Zaterdag 21-9	Mooi- NH WSV-NoordHolland Broek op Langedijk	15 km		€ 4.00
Zondag 27-10	Verassend Amsterdam Noord	15 km		€ 6.50
Zondag 10-11	54e St Maarten tocht Beverwijk	15 km		€ 1.50
vrijdagdag 29-11 t/m30-11	Fjoertoer (individueel wandelen 13/19/25km)			
Zaterdag 28 -12	Wintertocht Castricum WSV NoordHolland		9.00	Fiets
Zondag 19-1	Rondje Bert	10/ 25km	9.00 12.30	

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

