



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 248 augustus 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 5 oktober 2025

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Het is volop zomer en ik hoop dat iedereen lekker aan het genieten is, al komt de regen af en toe met bakken uit de hemel. Gelukkig schijnt de zon ook nog volop, dus genoeg mogelijkheden om lekker te wandelen en hard te lopen.

De 4-daagse wandelingen zijn voorbij, maar de wekelijkse wandelingen gaan natuurlijk gewoon door.

Zin om een keer mee te lopen? Iedere dinsdagavond kan je gezellig meewandelen en ook op de zondagen worden wandelingen georganiseerd. Zo blijf je lekker gezond bezig.

Ik wens je weer veel leesplezier met dit clubblad en hoop dat je nog even heerlijk geniet van het mooie weer.

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

Koppelkoers zaterdag 21 juni 2025

Wat was het een warme dag, deze 21ste juni. Om half 5 verzamelden de eerste fietsers en lopers zich op de parkeerplaats bij de voetbal. Ton Kramer en Piet Veldt waren al druk bezig geweest om alles klaar te zetten. Het waterpunt in de schaduw, met voldoende gevulde bidons, plek voor de EHBO onder de parasol met zicht op het parcours, de reclamevlaggen duidelijk zichtbaar. Ton had al de duo's voorbereid. Helaas was niet iedereen gekomen die zich had opgegeven. De fietsers kregen een transponder. Ton gaf uitleg over hoe de wissel tussen fietsers en lopers moest gaan. De fietsers zetten de tijd inwerking via de transponders en zo kon de rondetijd van fietser en loper bijgehouden worden. De fietser reed een ronde over het mountainbike parcours, waarna de loper de 1260 m lange ronde om de voetbal en tennis liep. Al snel maakten de omstanders zich 'bezorgd' over de inspanningen van de sporters met deze warmte maar zelf waren ze daar laconiek onder. "Daar zijn we zelf bij en dan doen we toch rustiger aan" was de reactie. En Ton vond dat ze wel naar de kloten moesten. Eerder stoppen kwam niet in hem op. De waterdames Nel en Mariska, deelde kwistig water. De deelnemers bleven enthousiast hun rondes maken en waren zeker niet van plan om voortijdig op te geven. Toen de eerste fietser aan het 9^{de} rondje begon was dat het sein om de wedstrijd te eindigen. Nadat Ton de eindstand had opgemaakt was het tijd voor de prijsuitreiking. Arie Visser van Oosterbaan in Alkmaar, had de prijzen ter beschikking gesteld. De winnaars waren Freek Hink (fietser) en Maurice Groot (loper). 2^{de} werden Wout Bakker (fietser) en Floris Putter (loper). Op de 3^{de} plaats eindigden Alwin (fietser) en Duuk Hes (loper). Na afloop was er nog een gezellige nazit met een biertje en Pizza. Gelukkig is deze activiteit ondanks de warmte goed verlopen en is de EHBO niet in actie hoeven komen. Ton en Piet dank voor het organiseren. Volgend jaar weer?

Ans Kaptein.





39e

AMAK-LOOP

28 SEPTEMBER 2025

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

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



**Met een vriend in het
donker wandelen is
beter dan in je eentje
in het licht wandelen**