



# AMAK

## AKERSLOTTER MARATHON KLUB



*Marathonafdeling sinds 1981*

---



*Wandelafdeling sinds 1994*

---

*Nummer 232 december 2022*

**AKERSLOTERMARATHONKLUB AMAK**  
*Opgericht 31 januari 1981 (wandeltak sinds april 1994)*

**COLOFON**

**BESTUURSLEDEN:**

|               |                  |                                                                                                                   |
|---------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sandra Eriks  | voorzitter       | Dielofslaantje 2      06-17378556<br><a href="mailto:voorzitter@amakakersloot.nl">voorzitter@amakakersloot.nl</a> |
| Ans Kaptein   | secretaris       | Klein Dorregeest 7a<br><a href="mailto:secretaris@amakakersloot.nl">secretaris@amakakersloot.nl</a>               |
| Lida Oud      | penningmeester   | Kerklaan 19<br><a href="mailto:penningmeester@amakakersloot.nl">penningmeester@amakakersloot.nl</a>               |
| Edwin Jaspers | technische zaken | Delving 42<br><a href="mailto:hardlopen@amakakersloot.nl">hardlopen@amakakersloot.nl</a>                          |
| Erwin Tiebie  | bestuurslid      | Madeliefpad 12<br><a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>                        |

**LEDENADMINISTRATIE:**

|                |            |                                                                                              |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marlies Dekker | voorzitter | <a href="mailto:ledenadministratie@amakakersloot.nl">ledenadministratie@amakakersloot.nl</a> |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

**WANDELAFDELING:**

|              |            |                                                                          |
|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Kees Deijlen | secretaris | <a href="mailto:wandelen@amakakersloot.nl">wandelen@amakakersloot.nl</a> |
|--------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|

**REDACTIE CLUBBLAD:**

|              |                                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Erwin Tiebie | <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|

Website: [www.amakakersloot.nl](http://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 februari 2023

**BANKRELATIE:**

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

## **Beste AMAK leden,**

De Sint is nog maar net verdwenen  
Of we gaan weer in de benen  
Kerstmis staat al voor de deur  
Dat haalt ons aardig uit de sleur

Met al dat lekkers in de mond  
Houdt het lopen ons gezond  
Of je nu wandelt of dat je rent  
Als je maar lekker buiten bent

Ook komend jaar, een nieuw seizoen  
Is er weer van alles te doen  
Rondje Bert en de ALV  
Doe jij dit keer ook weer mee?

Maar eerst dit jaar nog goed afsluiten  
Want ook nu gaan we naar buiten  
30 december is de dag  
Dat je met ons lopen mag

Wat we gaan doen, dat zal ik je zeggen  
Hoef ik je echt niet uit te leggen  
Wij hebben er al over vergaderd  
Lees het maar snel, als je even door bladert

Ik hoop jullie allemaal snel weer te zien  
Wie is die persoon? Dat denk jij nu misschien  
Een andere look, maar dezelfde persoon  
Ik blijf wie ik ben, Sandra gewoon



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

# Oliebollenloop 2022

Omdat oudejaarsdag dit jaar op een zaterdag valt, hebben we in een bestuursvergadering bedacht dat we de oliebolloop dit jaar op vrijdagavond 30 december te organiseren. Het zal allemaal even iets anders worden. We gaan een **fakkelwandeltocht** houden. De inloop is vanaf 19.00 uur met koffie/thee/warme chocolademelk. Daarna wandelen we verlicht in de buitengebieden van Akersloot. Hierna keren we terug in de handbalkantine en genieten dan nog even na onder het genot van oliebol en glühwein.

Natuurlijk houden we de gewoonte erin dat u ook wat lekkers meeneemt.

*Het bestuur*



# AMAK

AKERSLOTER MARATHON KLUB

Op zondag 15 januari 2023 organiseren wij vanaf kantine Handbal Meervogels "Het Boshuis"

## RONDJE BERT

Iedereen is welkom, deelname is gratis. **Maar er staat een collectebus van het KWF.**

Wandelen 25km, start 09.15 uur

Wandelen 10km, start 12.30 uur

Hardlopen, start 13.00 uur (Rondje van 3.5 km; max. 3 ronden)

Na afloop zal er snert en roggebrood met spek beschikbaar zijn.





## **Zondagmorgenwandelingen.**

Wat weer goed, dat de Amak op de zondagmorgen wandelingen organiseert. Van de 4x dat er een wandeling is geweest, heb ik 3x meegewandeld. Heerlijk vroeg uit de veren, een frisse neus halen en je spreekt deez en genen. Altijd is er koffie, 1<sup>e</sup> keer bij het begin in de handbalkantine. 2<sup>e</sup> keer stond Lida met koffie en thee bij het Rechtsgebouw in Uitgeest en de laatste keer was de koffiestop bij camping 'de Boekel', met appeltaart en slagroom. Heerlijk.

Een wandeling van 2 uur, in en rondom Akersloot. De vorige keer zijn ze op de fiets naar Heiloo gereden en daar aan een uitgezette wandeling meegedaan. Ook leuk. Ik vind het hartstikke fijn dat de draad door de Amak weer is opgepakt. En ik denk velen met mij, want er loopt steeds een grote groep mee op deze zondagmorgen. Wandelorganisatie, hartelijk dank.

### ***Margreet.***



Namens de redactie wil ik Margreet bedanken voor al die leuke verhaaltjes die zij telkens weer weet te schrijven. Ik hoop dat je hier nog lang mee door kan gaan. In 2023 komt de zondagmorgenagenda weer terug in het clubblad en hopen we weer aan vele mooie wandelingen te kunnen meedoen.

### ***Erwin***

## Wandelprogramma 2023

| Datum    | omschrijving                                                                | afstand | tijd       | reiskosten |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------|
| Zo 15-1  | Rondje Bert                                                                 | 25 km   | 9.00/12.30 | gratis     |
| 20/22-1  | Egmond halve marathon, individueel                                          |         |            |            |
| Zo 12-2  | Poelster Amsterdamse bos                                                    | 15 km   | 9.00       | 4 euro     |
| Zo 19-3  | Muggentocht Haarlem                                                         | 15 km   | 9.00       | 2,5 euro   |
| Za 25-3  | 30 van Zandvoort, individueel                                               |         |            |            |
| Zo 16-4  | Bloesemtocht Purmerend                                                      | 15 km   | 9.00       | 4 euro     |
| Zo 23-4  | 8 <sup>e</sup> AMAK Koningswandeltocht 24 <sup>e</sup> editie 5/10/15/25 km |         |            |            |
| Wo 17-5  | Rondje de Woude                                                             | 9 km    | 9.00       | fiets      |
| Do 18-5  | Dauwtrappen                                                                 | 20 km   | 5.00       |            |
| Za 3-6   | Vissenloop IJmuiden                                                         | 20 km   | 9.00       | 2 euro     |
| Juni     | Avondvierdaagse scouting Akersloot                                          |         |            |            |
| 14/17-6  | 8 <sup>e</sup> Alkmaarse Vierdaagse, individueel                            |         |            |            |
| Zo 4-7   | Drommedaristoht Enkhuizen                                                   | 15 km   | 9.00       | 5 euro     |
| 18/21-7  | Nijmeegse Vierdaagse, individueel                                           |         |            |            |
| 6/9-8    | Vilt, individueel                                                           |         |            |            |
| 16/17-9  | AMAK 2-daagse wandelweekend                                                 |         |            |            |
| Za 16-9  | Dam tot Dam, individueel                                                    |         |            |            |
| Zo 24-9  | Boerenland tocht Warmenhuizen                                               | 15 km   | 9.00       | 3 euro     |
| Zo 1-10  | 19 <sup>e</sup> Evian herfsttocht Zaandam                                   | 15 km   | 9.00       | 2 euro     |
| 24/25-11 | Fjoertoer, individueel                                                      |         |            |            |

**De wandelingen vertrekken steeds om 9.00 uur vanaf het Kruispunt,**

**Mozartlaan 2a, tenzij anders aangegeven.**

Voor inlichtingen: Kees Deijlen 06-51308539 of Erwin Tiebie 06-57008389







