



# AMAK

**AKERSLOTTER MARATHON KLUB**



*Marathonafdeling sinds 1981*

---



*Wandelafdeling sinds 1994*

---

*Nummer 245 februari 2025*

**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 | <a href="mailto:secretaris@amakakersloot.nl">secretaris@amakakersloot.nl</a>                |
| Lida Oud      | penningmeester   | Kerklaan 19         | <a href="mailto:penningmeester@amakakersloot.nl">penningmeester@amakakersloot.nl</a>        |
| Edwin Jaspers | technische zaken | Delving 42          | <a href="mailto:hardlopen@amakakersloot.nl">hardlopen@amakakersloot.nl</a>                  |
| Erwin Tiebie  | bestuurslid      | Madeliefpad 12      | <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>                    |

**LEDENADMINISTRATIE:**

Marlies Dekker [ledenadministratie@amakakersloot.nl](mailto:ledenadministratie@amakakersloot.nl)

**WANDELAFDELING:**

Kees Deijlen secretaris [wandelen@amakakersloot.nl](mailto:wandelen@amakakersloot.nl)

**REDACTIE CLUBBLAD:**

Erwin Tiebie [redactie@amakakersloot.nl](mailto:redactie@amakakersloot.nl)

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 april 2025

**BANKRELATIE:**

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

**Beste AMAK leden,**



We maken ons op voor de Algemene Leden Vergadering (ALV) van vrijdag 21 februari as. Maar eerst kijken we terug op een geslaagd Rondje Bert van zondag 19 januari jl. Het was een groot deelnemersveld en na afloop was de erwtensoep niet aan te slepen. Ik denk dat alle deelnemers hebben genoten. Meer informatie over Rondje Bert leest u natuurlijk verderop in dit clubblad.

Ook de agenda voor de ALV vindt u in dit clubblad samen met het reisverslag van de voorzitter en de secretaris en hoe ze de agenda van deze avond hebben voorbereid. We zien u natuurlijk allemaal snel op 21 februari in de kantine van de handbal. Tot dan.....

*Namens het bestuur,  
Sandra Eriks-Mynett  
Voorzitter*

Eind december kregen we het bericht dat ons Amaklid, Hans Oud, op 20 december is overleden. Hans was jarenlang lid van de Amakloop commissie. Wij zijn hem dankbaar voor wat hij voor de vereniging heeft betekend. Wij betuigen ons medeleven aan zijn vrouw Ans en de kinderen. Heel veel sterkte.

Bestuur AMAK

Bijgaand nog wat foto's met Hans tijdens een verenigingsdag in 2007.



# AMAK

AKERSLOTER MARATHON KLUB

## Uitnodiging

Van harte nodigen we jullie uit voor de Algemene Ledenvergadering van de AMAK. We starten met het afwerken van de agenda. Waarbij we open staan voor jullie op- en aanmerkingen.

Na de vergadering zullen we in samenwerking met Oud Akersloot een film vertonen van de Amakloop uit 1985. Onder andere zien we een interview met Paul Kerssens en Kees Bakker. De film duurt ongeveer 25 min.

## Agenda Algemene Ledenvergadering

Datum: **Vrijdag** 21 februari 2025

Locatie: Boschweg 3 (handbalkantine Meervogels, Het Boshuis)

Aanvang: 20:00 uur

Opening.

1. Notulen vergadering vrijdag 1 maart 2024
2. Ingekomen stukken
3. Activiteiten bestuur.
4. Jaarverslag van de secretaris
5. Jaarverslag van de penningmeester.
6. Kascontrole commissie, Piet Veldt en Dick Pekel. Reserve Leonie Admiraal Benoemen nieuwe kascommissie.
7. Wandelactiviteiten.
8. Hardloopactiviteiten.
9. Bestuursverkiezingen:  
Voorzitter: Sandra Eriks (2026 aftredend)  
Secretaris: Ans Kaptein (2026 aftredend)  
Penningmeester: Lida Oud (2027 aftredend.)  
Alg. bestuurslid Edwin Jaspers ( aftredend, niet herkiesbaar)  
Alg. bestuurslid Erwin Tiebie ( aftredend, herkiesbaar)  
Ledenadministratie: Marlies Dekker.
10. Rondvraag

Met een drankje en een hapje is er gelegenheid om de Film AMAKLOOP 1985 te bekijken.

Graag tot de 21<sup>ste</sup>.

Ans Kaptein (secretaresse Amak)

## **Word onze nieuwe vertegenwoordiger voor de hardlopers in het bestuur van AMAK!**

Beste AMAK-leden,

Na een mooie tijd als bestuurslid van AMAK, waarin ik de brug mocht zijn tussen de vereniging en onze enthousiaste hardlopers, moet ik vanwege mijn verhuizing helaas afscheid nemen van deze rol. Dat betekent dat er een prachtige kans vrijkomt voor een hardloper om deze plek in het bestuur over te nemen!

Als bestuurslid voor de hardlopers ben jij hét aanspreekpunt voor de lopers binnen onze vereniging. Je zorgt dat hun ideeën, wensen en feedback gehoord worden en vertaalt dit naar het bestuur.

Samen werken we aan een vereniging waarin iedereen met plezier en passie kan lopen – van beginnende joggers tot doorgewinterde hardlopers.

### **Wat krijg je hiervoor terug?**

- Een unieke kans om mee te denken over de toekomst van AMAK
- Veel waardering van je mede-hardlopers!
- En niet te vergeten: het is ontzettend leuk en gezellig om samen te werken in een enthousiast en betrokken bestuursteam!

### **Wat vragen we van jou?**

- Een betrokken en enthousiaste houding
- Het vermogen om te luisteren en ideeën helder over te brengen
- Zin om mee te bouwen aan een sterke, gezellige vereniging
- Een actieve deelname aan bestuursvergaderingen (ongeveer eens per kwartaal)

We zoeken iemand die de stem van onze hardlopers kan laten horen en mee wil werken aan de verdere groei en ontwikkeling van AMAK. Ervaring met bestuurswerk is niet nodig, we helpen je graag op weg!

Lijkt het jou wat? Of ken je iemand die perfect in deze rol past? Laat het ons weten! Stuur een e-mail naar [edwinjaspers@hotmail.com](mailto:edwinjaspers@hotmail.com) of spreek me aan tijdens een training of evenement.

**Samen zorgen we ervoor dat AMAK een vereniging blijft waar hardlopers zich thuis voelen. Doe jij mee?**

Sportieve groet,

Edwin Jaspers  
Bestuurslid AMAK



## Mijn tijd bij AMAK



In 2018 besloot ik lid te worden van AMAK. Waarom? Simpel: ik zocht een stok achter de deur om te blijven trainen. Je kent het wel, die goede voornemens die vaak in het water vallen als je ze alleen moet uitvoeren. Maar bij AMAK vond ik al snel meer dan alleen motivatie om te lopen. Ik vond een club mensen die het sporten niet alleen serieus nemen, maar er vooral ook plezier in hebben.

Twee jaar later, in 2020, kwam er een nieuwe uitdaging op mijn pad: het bestuur. Ik wist niet precies wat ik moest verwachten, het bracht echter een hoop gezelligheid en niet alleen leerde ik de club beter kennen, maar ook hoe belangrijk verenigingen zijn voor een dorp. Ze vormen een belangrijk onderdeel van de gemeenschap, brengen mensen samen en creëren verbinding. De afgelopen jaren heb ik niet alleen mijn conditie kunnen verbeteren, maar ook genoten van de trainingen (dank Linda!). Ze waren altijd gevarieerd: de ene keer een pittige intervaltraining, de andere keer een rustige, technische loop. En zodra het 's avonds weer langer licht was, trokken we de duinen in. Wat een luxe om door zo'n prachtige omgeving te mogen rennen! De geur van de bomen, het zand onder je voeten en af en toe een adembenemend uitzicht – dat vergeet je niet snel.

Helaas komt er nu een einde aan mijn tijd bij AMAK, want ik ga verhuizen. Dat betekent afscheid nemen van de trainingen, de gezellige bestuursvergaderingen en al die fijne mensen die ik hier heb leren kennen. Het voelt dubbel, maar ik kijk met een warm hart terug op alles wat ik hier heb meegemaakt.

Ik hoop dat AMAK blijft bloeien en dat er iemand klaarstaat om mijn plek in het bestuur over te nemen. Het is een kans om niet alleen iets terug te geven aan de vereniging, maar ook om zelf te groeien en ontzettend veel plezier te hebben.

Om het nieuwe jaar in te luiden, introduceren we een oude traditie bij AMAK: de doorloopschoenen. Het idee is simpel maar bijzonder. Ik geef de doorloopschoenen door aan Tiny Krom. Ik ben benieuwd hoe zij de AMAK door de jaren heen heeft zien veranderen en hoop dat ze haar verhalen met ons zal delen.

Bedankt voor alles!

*Edwin.*

## **Vacature**

De wandelcommissie, momenteel bestaand uit Kees Deijlen en Erwin Tiebie, is naarstig op zoek naar nieuwe leden. Samen organiseren we de wandelagenda, het rondje Bert en de Koningswandeloctocht. Schroom je niet en meld je aan bij een van beide heren of stuur een mail naar

[redactie@amakakersloot.nl](mailto:redactie@amakakersloot.nl)

dan kunnen we er voor zorgen dat er ook in de toekomst nog veel gewandeld worden bij de AMAK.

## **Vrijwilligers gezocht voor Koningswandeloctocht**

Zondag 27 april organiseert onze vereniging de jaarlijkse Koningswandeloctocht vanuit de handbalkantine. De afstanden die gelopen kunnen worden die dag zijn 5, 10, 15 en 25 kilometer. Koningsdag zelf wordt dit jaar gevierd op zaterdag 26 april. De wandelcommissie is op zoek naar mensen, die die dag in de kantine willen helpen, achter de inschrijftafel willen zitten, of het parcours willen controleren. Heb je interesse, meld je dan aan bij Kees Deijlen of Erwin Tiebie of stuur een mail naar [redactie@amakakersloot.nl](mailto:redactie@amakakersloot.nl)



## Oliebollenloop 2024

De vrijdag na Kerst verzamelden zo'n 30 leden van de club zich in de handbalkantine. We begonnen met koffie, thee en warme chocolademelk. Daarna verzamelden we buiten om een rondje om het dorp te lopen. Iedereen was voorzien van een lichtje. Sommigen droegen kerstboomversiering en weer anderen een fietshelm met verlichting. Na een uurtje wandelen, kwamen we terug in het Boshuis, waar de op ingenieuze verwarmde oliebolletjes op de tafels stonden. Iedereen had een lekkere trek, dus de bolletjes gingen erin als koek. Samen met de glühwein genoot iedereen van dit laatste evenement van de AMAK in 2024.



## Rondje Bert 2025

Het eerste evenement van 2025 zit er ook weer op. Met 20 wandelaars op de 25 kilometer, 20 wandelaars op de 10 kilometer en ook zo'n 20 hardlopers mag dit gebeuren echt wel weer geslaagd worden genoemd. De catering tijdens het wandelen was voortreffelijk en ook de warme appeltaart in Wormerveer was een aangename verrassing onderweg. Na afloop snert met roggebrood, verzorgd door de leden van het bestuur, en een donatie voor het KWF maakten deze koude, mistige januaridag zeer aangenaam.



## Rondje Bert, zondag 19 januari 2025.

19 wandelaars stonden er bij de ingang van de handbal. Er waren zelfs zes mensen op de advertentie afgekomen. Erwin legde in het kort uit, wat de bedoeling was, die “vreemden” hadden geen idee wat ze konden verwachten.

9 uur vertrokken en de twee volgauto's, bestuurd door Kees, de auto vol met koffie/thee, koek, bananen/mandarijnen en frisdrank, en Aad als bezemwagen. Van de auto van Kees is veelvuldig gebruik gemaakt, van de auto van Aad niet. Dat bewijst dat er getrainde wandelaars liepen. Het zijn toch 25 km die gelopen moeten worden.

Het was koud maar weinig wind en iets nevelig, perfect om te wandelen. Met de pont over het Noordhollands Kanaal, daar miste ik het zwaaien van Inge, geen idee wat er aan de hand was, maar wij gingen rechtsaf beneden de Westdijk richting de brug over de Markervaart. Wat een rommel lag er langs de dijk, ik ben ik staat om het mee te nemen, maar dat houdt natuurlijk te veel op, want er werd in een pittig tempo gelopen. Wel neem ik de blikjes mee. Score 4. Er was nog iemand die dat deed, dus ik had concurrentie. Wie het kleine niet eert.....



Op de parkeerplaats bij het eiland De Woude stonden onze trouwe volgers met de auto met de koffie/thee en koek. Heerlijk en je warmde gelijk even op. Ook was er voor de nodige wandelaars een plasgelegenheid, boom, gebouwtje, stapel stenen. Door langs de Markervaart en de Provincialeweg N 246. Na een grote brug slaan we rechtsaf richting de Industrieweg in



West-Knollendam. Daar krijgen we in een speelparadijs koffie met warme appeltaart en slagroom. Nu ging het hier een stuk beter vergeleken met vorig jaar. We zaten zelfs apart van het speelgeweld. Na een half uur werd het wandelen hervat over de Industrieweg. Jammer dat we niet over het pad naast de Nauernasche Vaart gingen. Er zou te veel prut op het pad liggen???? Later weer rechtsaf over de brug over de Nauernasche Vaart en nu ligt deze vaart aan onze rechterkant. Je loopt langs aan de ene kant prachtige woningen liggend aan het water en aan de andere kant liggen in de vaart allerlei soorten woonschepen, groot/klein maar ook wrakken. Onderweg heb ik steeds foto's gestuurd naar Corrie, dan is ze er ook een beetje bij, wat ze heel graag zou hebben gewild.

Nu slaan we linksaf richting naar het lintdorp Krommeniedijk met zijn historische Hervormde Kerkje op een terp. Ergens halverwege op een parkeerplaats bij een groot water en het Spuihuis staan Aad en Kees weer. De mandarijnen en banen hebben veel aftrek. Nu door richting Uitgeest langs het fort K'IJK aan de Lagendijk. We zien in dit natuurgebied wel vier mannetjes fazanten. Lopen langs de havens van Uitgeest aan de Sluisbuurt, de Meldijk en slaan een paar keer rechtsaf en daar staan voor de laatste keer de auto met de versnaperingen. Er is bij de sportschool ook gelegenheid om gebruik te maken van het toilet, waar veelvuldig gebruik van werd gemaakt.



Half drie kwamen we bij de kantine van de handbal aan waar de groep van de hardlopers al aan het bier zaten. Wij werden bediend met erwten- of tomatensoep. Keurig kreeg ieder zijn kop soep. Later arriveerde de groep van de 10 km. Ook bij hun ging de soep smakelijk er in. Een ieder was tevreden met de gelopen tocht en de versnaperingen onderweg en bij de finish de soep met het roggebrood met katenspek/kaas.

De organisatie heel hartelijk bedankt, het was weer voortreffelijk.

*Margreet.*

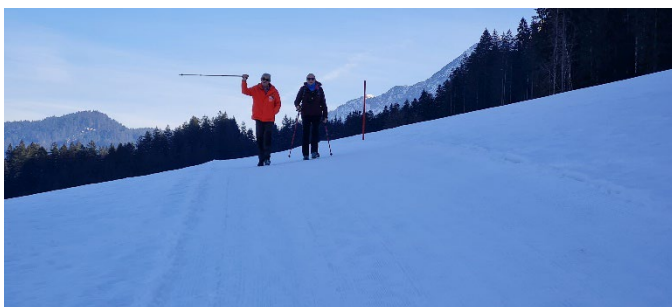
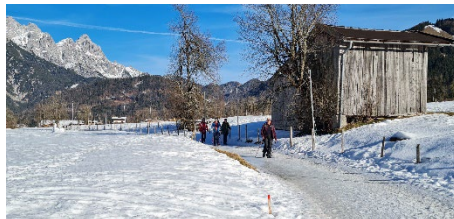
## Winters uitstapje van het bestuur.

De voorzitter en secretaris van de AMAK hebben besloten om samen de agenda voor de ALV te maken. Omdat ze dat in alle rust willen doen zijn ze naar Fieberbrun gegaan. In deze prachtige sneeuwrijke omgeving kwamen ze meteen op mooie ideeën. De omgeving hier is namelijk fantastisch geschikt voor mooie wandelingen. In plaats van een wandelweekend een wandelweek met de Amak??!! Ook de skiënde Amakkers komen hier aan hun trekken. Maar ja, zo'n tripje voor de Amak kan dat wel?!

Sandra en Ans hebben in Fieberbrun een mooie week gehad. Iedere dag wel een wandeling in de omgeving gemaakt. Het weer was wisselend. Van stralende zon tot een dag alleen maar nattigheid. Maar wat is wandelen mooi hier. De stilte die je ervaart als je over de knisperende besneeuwde paden wandelt. De zon lekker warm op je gezicht. En dan het uitzicht op de bergtoppen en de skipistes. Ans ging na een paar dagen wandelen ook nog 3 dagen skiën met Gerard en dat ging buiten verwachting goed. Genoten van afwisselende afdalingen, gezellige eettentjes op de pistes en natuurlijk het skiën zelf. Wat heerlijk dat het weer kon! Sandra en Piet hebben de nodige winterwandelingen gemaakt. Goed geprepareerde paden. Met de tracks was het veilig wandelen op de soms toch wel gladde paden. Voor hen ook weer een nieuwe invulling van een wintervakantie.

De reis die wij maakten was georganiseerd door de wandelschool uit Hoorn. Dit doen zij ieder jaar. Je kan skiën wandelen of langlaufen. Voor iedere discipline is er een begeleider mee. Het is een aanrader want de groep( 40 pers.) bestaat uit gelijk gestemden en wij vonden het heel gezellig. Ook voor alleengaanden een goeie optie om toch eens een vakantie in de sneeuw te ervaren. Oja, de agenda voor de jaarvergadering was snel gemaakt. Zo hadden we genoeg tijd om van dit weekje te genieten.

### *Ans Kaptein*



## Valencia

Begin vorig jaar waren er plannen om weer eens buitenlandse stad aan te doen om de marathon te lopen. Vanwege de aangename temperaturen en een relatief vlak parcours werd uiteindelijk gekozen voor Valencia.

Eind juli begonnen wij met trainingen. Interval loopjes en in kilometers oplopende duurlopen wisselden wij af. Nog steeds werkte wij op dinsdag, de beruchte dinsdagavond trainingen weg. Deze dinsdagavonden, berucht om zijn nazit, werden naarmate de marathon naderde meer lopen dan nazit voor de marathon klanten. Vaak werkte we wel 3 trainingen per week af en de Strava kilometer teller liep hard op richting de 1000 kilometer. Op weg had ieder z'n pijntjes en zeertjes, toch waren we er van overtuigd dat we er allemaal klaar voor zouden zijn.

Heenreis ging lekker en we zaten in een uitstekend hotel in het midden van het centrum. Zaterdagochtend nog een rustig loopje en zaterdag op tijd naar bed. Zondagochtend fris en fruitig naar de start. Na de laatste tactische aanwijzingen van coach Rutger gingen we het startvak in, wat een volk. Eerste gedeelte na de start was door de massa geen doorkomen aan, daarna lekker ons eigen tempo gelopen. Bijna allemaal een pr gelopen en daarna mooi aangezeten.

### *Erik Blokker*



## Wandelprogramma 2025

| dag       | datum          | titel                                | plaats       | afstand     | reisgeld |
|-----------|----------------|--------------------------------------|--------------|-------------|----------|
| zondag    | 19-1-2025      | Rondje Bert                          | Akersloot    | 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                     | Akersloot    | 15 km       |          |
| zondag    | 18-5-2025      | Zuiderzeetocht                       | Volendam     | 15 km       | € 4,00   |
|           | 20-23 mei      | Avondvierdaagse                      | Akersloot    | individueel |          |
| donderdag | 29-5-2025      | Dauwtrappen (start 05:00 uur)        | Akersloot    | 20 km       |          |
| zaterdag  | 7-6-2025       | Rondje van Aalsmeer                  | Aalsmeer     | 15 km       | € 4,50   |
|           | 11-14 juni     | Wandel4daagse Alkmaar                | Alkmaar      | individueel |          |
|           | 15-18 juli     | Nijmeegse Vierdaagse                 | Nijmegen     | individueel |          |
| 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                          | Akersloot    | 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

