



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 247 juni 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 10 augustus 2025

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Het mooie weer van de afgelopen maanden was ineens over.

Dus vielen veel wandeltochten letterlijk in het water. Dat mocht de pret echter niet drukken.

Het dauwtrappen was wederom een succes en het ontbijt smaakte natuurlijk extra lekker na een regenachtige wandeling.

Gelukkig laat de zon zich nu weer zien en zijn de verwachtingen hoopvol.

Helaas moeten we op zoek naar een nieuwe hardlooptrainer. Linda heeft laten weten binnenkort met de trainingen te stoppen. Dus... Weet je iemand die hiervoor geschikt is, laat het ons weten. We doen ons best om een nieuwe trainer te vinden.

*Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter*

GEZOCHT: Trainer Amak hardloopgroep

Helaas stopt onze hardlooptrainer Linda met het geven van de trainingen op de dinsdagavond.

De Amak is per direct op zoek naar een trainer voor de Amak Hardloopgroep op de dinsdagavond. Onze hardloopgroep bestaat uit beginnende hardlopers en (zeer) ervaren hardlopers. Onze trainer zorgt ervoor dat één ieder op eigen niveau deel neemt.

Geniet jij van hardlopen? Ben je fanatiek hardloper? Heb je ervaring met het geven van trainingen, een sportopleiding gevolgd, of ben je hiermee bezig en vind je het leuk je kennis door te geven aan anderen? Meld je dan nu aan als trainer.

Een opleiding als hardlooptrainer is niet vereist, maar wel zeer welkom.

Wat bieden wij?

Wij bieden een vrijwilligersvergoeding en in overleg kunnen deskundigheidsbevorderende activiteiten worden gevolgd.

Aan alle leden van de Amak doen wij een oproep uit te kijken naar een nieuwe trainer voor onze hardloopgroep. Ken je iemand of ben je zelf enthousiast om deze uitdaging aan te gaan? Laat het ons dan weten. U kunt mailen naar: hardlopen@amakakersloot.nl

Groeten, Leonie

DUATHLON

AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



**Zaterdag 21 juni,
start 17:00 uur
parkeerplaats Meervogels
Opgeven bij
Ton Kramer / Piet Veldt
info@kpbiking.nl
Kleedkamers beschikbaar**



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

**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

AMAK
AKERSLOTER MARATHONKLUB

Dag allemaal,

Ongeveer een jaar of 17 heb ik mogen meerenen met de Akersloter Marathon Klub. Ik kwam er voor het eerst bij in de beginnersgroep onder bezielende leiding van Jan Veldt. Ik had iets vernomen in een plaatselijk krantje. Het leven was goed en ik werd te dik en conditioneel was verbetering mogelijk. Met een katoenen T-shirt, een sportbroek en sportschoenen die ik voorheen bij het beoefenen van de edele badminton sport gebruikte, ging ik op weg. Dat wil zeggen er werd verzameld op de parkeerplaats van ingang Noorderstraat in de duinen bij Bakkum. Susanne van den Hooff wachtte de nieuwkomers op. Doel: de 5 kilometer van de AMAK loop vervullen. De eerste paar trainingen waren niet makkelijk. Jan was niet mals voor zijn leerlingen. Toch doorgezet en bij de AMAK-loop de 5 kilometer gewonnen van het beginnersgroepje en ook meteen een ronde erbij. In totaal 10 kilometer gelopen; niet te geloven. Het virus had me gebeten. Daarna heb ik de dinsdagavondtrainingen redelijk trouw gevolgd. Daarbij werden er goede hardlooppullen aangeschaft bij Arie van Oosterbaan. Ook met de nieuwe schoenen werd er afgezien, achteraan lopend in het mulle zand van de duinen:

“Sigo komt eran, dus ja, we kunne weer door!”, “Mopperdemopper”

En in de winter op de baan bij de voetbal. Deelgenomen aan het AMAK clubkampioenschap. Mijn eerste 21 kilometer was de Stoomtramloop van Medemblik naar Enkhuizen terug. De ambitie ging verder, want in de winter van 2010 werd de 30 kilometer van Groet-uit-Schoorl gelopen als examen voor de eerste marathon in Eindhoven 10-10-2010. Ik had Suus als coach en Bert de Jong als mentor. En door... later naar Sneek voor de 2^e marathon. Die afstand hoef ik niet meer te doen. De Halve van Egmond en de Dam-tot-Damloop werden vaste prik. En loopjes in de regio met de mede-Amakkers bleven op het programma staan. Gerda Smit was de trainster die er elke training weer stond. De eerste paar Rondje Berts voor de hardlopers organiseerde ik met mede-Amakkers. Net als de organisatie van de Akersloter Triatlon, samen met de IJclub. Gerda werd opgevolgd door Cees, die zijn handbalsausje over de trainingen gooide.

Inmiddels veranderde er het een en ander. Kinderen worden groot. Verandering van jobs. Een huwelijk eindigde. Een nieuwe relatie met Nina kwam er ineens. Mensen komen en gaan in het AMAK-trainingsgroepje. De oude garde verliet de trainingsbaan en een nieuw soort lopers diende zich aan: de recreatieven. Ik heb een uitstapje van een jaar gemaakt naar de KLG. Weer naar een andere werkgever. Prestatie maakt plaats voor genieten van het loopmoment. Coronapandemie: alles lag stil met een kuitblessure. En toen dat hersteld was, heb ik me aangemeld voor de beginnersgroep, als herintreder. Dat was met een nieuwe trainer: Linda. Heel andere manier van trainen, leuk! Met haar heb ik in November nog de Halve marathon van Dordrecht gelopen.

Hop, daar gingen we weer op de dinsdagavond. Lekker fanatiek. Af en toe een gebbetje tussendoor. Nieuwe gezichten en ook wel wat bekenden. Even gezellig. Ook hier veranderden weer zaken: ik begon mij af te vragen wat echt belangrijk was voor mezelf. De kinderen zijn nu volwassen... genoeg. De LAT-relatie met Nina is inmiddels 10 jaar. Mijn ouders hebben gezondheidsproblemen en Eindhoven is ver weg. Daarom heb ik enkele maanden geleden de knoop doorgemaakt. Akersloot wordt, na er 24 jaar gelukkig te hebben gewoond, ingeruild voor Dordrecht. Daar ga ik intrekken bij Nina. Per 22 april werk ik nu in Heijningen, ten noorden van Bergen op Zoom. Het gevolg is dat ik niet meer kan deelnemen aan de trainingen van de AMAK. Ook de loopjes in de duinen en in het dorp zal ik moeten missen.

En dan komt het eind in zicht. Op zondag 13 april werd ik uitgenodigd voor een laatste duinloopje vanaf de Johanna's-hof, door Jerry, Bianca, Tonny en Leonie. Koffie met gebak na afloop. De laatste training was op 15 april jl.. Zoals Linda het betaamd, hebben we een fanatieke

heuveltraining gedaan met als klap op de vuurpijl de trappen van de Papenberg in Castricum. Wat denk je? Kreeg ik ook nog een afscheidscadeautje en toespraken en alles.

Wat ga ik missen?

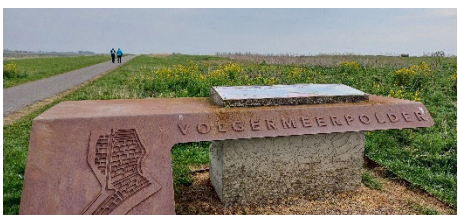
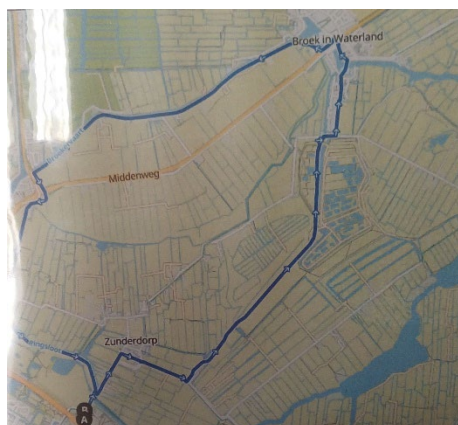
De trainingen op dinsdagavond uiteraard, de loopmaatjes, het dorp, de duinen en het strand. Wat neem ik mee? De mooie herinneringen. Ik wil iedereen bedanken bij de AMAK, waarmee ik hardgelopen heb, vergaderingen en evenementen heb mogen meemaken. AMAK is en was voor mij een warme, dorpse vereniging met leuke mensen laat dat zo blijven. De hardlopers wens ik aanwas toe en doelen om naar toe te werken, regionale loopjes om met z'n allen aan deel te nemen met koffie of thee achteraf. De wandelaars redden het wel. Dag allemaal, tot bij een AMAK-evenement of anders tot ziens!

Sigo Simons,

Dordrecht, 28-04-2025



Zondag 13 april, voorjaarsstocht 2025, wandelen door Waterland.



Zondag 13 april deed de AMAK mee met de Waterlandse Dorpentocht Amsterdam. Met z'n drieën stonden we te wachten bij het Kruispunt. Als vierde man kwam Piet erbij. Dat was maar goed ook, want Cees kwam vertellen dat Erwin niet mee ging vanwege een feest elders en Cees nog niet hersteld was van een liesbreuk. Dus Piet, die met zijn nieuwe auto was gekomen, heeft ons meegenomen naar Amsterdam-Noord. Parkeren bij sporthal De Weeren, even omlopen en de inschrijving was in een gebouwtje erachter, een opvang voor kinderen met een beperking. Helemaal prima. Het zag er niet zwart van de witte hoeden, m.a.w. het was nogal rustig. Even een kopje koffie gedronken en daar gingen we, 9.45 uur.

We hadden een uitgetypte route mee met alle afstanden. Wij liepen 15 km en dan sprong je bijvoorbeeld van punt 30 naar punt 36. Het was even goed lezen, maar de route was duidelijk met pijlbordjes aangegeven, dus appeltje, eitje. Wat niet op de routebeschrijving stond aangegeven was waar een rustpunt was om koffie/thee te drinken, tenminste niet op de route van de 15 km. Toen wij na een uur lopen langs een lunch café kwamen, hebben we gelijk ons tweede bakkie genomen. Gezellig buiten uit de wind tussen de bloembakken. Gelukkig maar, verder kwamen we niet meer langs een gelegenheid waar je iets kon gebruiken. Jammer voor de wandelaars die toch doorliepen, ondanks dat wij riepen: "Hier is lekkere koffie," want we waren de eerste klanten bij dit café.

De route ging richting Zunderdorp, richting Ransdorp, Volgermeer, Galgengouw, Wagengouw, kwamen in Broek in Waterland, kleine stukje door bebouwd gebied, over witte ophaalbruggetjes, maar het meeste liepen we door wijd open gebied. In de verte zag je te kerk zonder toren van Holysloot.

In het begin hadden we het windje in de rug, maar ja later krijg je hem natuurlijk pal in je gezicht, maar het zonnetje was erbij en dat was maar goed ook. 13.15 uur meldden wij ons af. Nog even was gedronken en een sanitaire stop en toen richting Akersloot. Het was een mooie wandeling waar we allen van hebben genoten.

Margreet.

Koningswandeltocht.



Zondag 27 april heb ik meegedaan aan de 10^e Koningswandeltocht van de Amak, 25 kilometer. Even over achten ingeschreven, daar was een gezellige drukte. Je mocht een banaan of appel nemen en toen aan de wandel. De zon erbij, heerlijke temperatuur, wat wil je nog meer.

De route ging eerst langs de westelijke kant van Akersloot richting Hoogegeest en tot mijn verbazing moesten we met de pont over. Vanaf de pont liep ik samen met Leon. Daarna linksaf richting Zuiderkermer. Bij café Torenerf koffiedronken met appeltaart en slagroom. Heerlijk.

Daarna richting Driehuizen en bij Driehuizen over de brug linksaf. Na 500 meter rechtsaf. Dan loop je een stuk van het Noordhollandpad. Bij de Poldermolen moesten we het tegelpad nemen. Alles was heel goed met pijlen aangegeven, maar toch liepen twee dames de asfaltweg rechtdoor. De bewoner van de molen was er zenuwachtig van want Cees had aan die man gevraagd of hij er een beetje op wilde letten, dat de wandelaars het tegelpad moesten nemen. Gelukkig was Cees ook net ter plekke. Hij vermoedde waarschijnlijk al, dat er van die snuggere wandelaars zijn die lopen te beppen en de pijlen niet goed in de gaten houden. Alles kwam gelukkig op tijd op zijn pootjes terecht en de molenaar werd gerustgesteld.

Heerlijk een stuk door de polder gewandeld. We luisterden naar de vogelgeluiden en probeerde te herkennen van welke vogel het geluid kwam. Veel pinkster- paarden- en boterbloemen in de wei. De Meerdijk tot brug, rechtsaf, op de hoek restaurant De Kleine Haag. Helaas geen koffiepunt, het restaurant staat te koop. Door tot De Rijk. Bij Zuideinde allemaal restaurants, waar ik even ergens

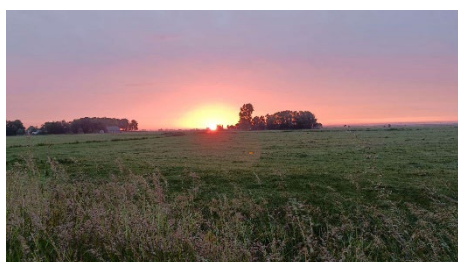
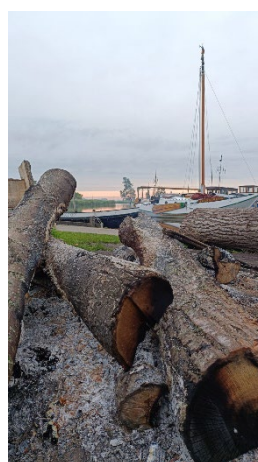
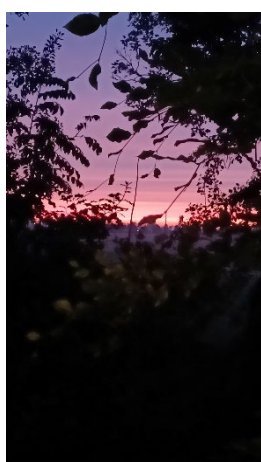
een rust genomen om mijn boterham op te eten. Al snel weer door. Leon had nog genoeg aan zijn appeltaart van Torenerf.

Nu richting Oost- en West-Graftdijk. Ook leuke plaatsjes. Naar de Provinciale weg, Westdijk, de pont, Geesterweg, De Crimpen, Molenpad, Kerklaan en 12.45 uur handbalkantine. We hebben ontzettend van de wandeltocht genoten. Goed uitgezet en met pijlen aangegeven. De organisatie wordt heel hartelijk bedankt.

Margreet.

Dauwtrappen 2025

(fotoimpressie)



Wandelweekend 2.0

Wij, Bram en ik, hebben iets anders bedacht voor het wandelweekend. We willen namelijk in de kop van Noord-Holland gaan wandelen, maar kunnen geen geschikte overnachtingsplaats vinden. Dus willen we twee dagen gaan wandelen met daarbij geen overnachting. Dit doet iedereen thuis. Wel willen we kijken of we het wandelen kunnen opleuken met iets anders. Ook dat houden we nog even geheim. Natuurlijk gaan we wel gezamenlijk uit eten om het groepsgevoel niet kwijt te raken. Heb je interesse om 20 en 21 september mee te gaan, geef je dan op bij Bram of Erwin of via mail redactie@amakakersloot.nl

Erwin



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

