



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 211, juni 2019

AKERSLOTERMARATHONKLUB AMAK

Opgericht 31 januari 1981

COLOFON

BESTUURSLEDEN:

Sandra Eriks	voorzitter	Dielofslaantje 2	827066
		voorzitter@amakakersloot.nl	
Vacature	secretaris		
		secretaris@amakakersloot.nl	
Lida Oud	penningmeester	Kerklaan 19	500260
		penningmeester@amakakersloot.nl	
Christiaan Tuin	technische zaken	Geesterweg 31, Uitgeest	06-15269690
		hardlopen@amakakersloot.nl	
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12	315717
		redactie@amakakersloot.nl	

WANDELCOMMISSIE:

Opgericht 13 april 1994

Dirk van der Laan	commissielid	Strammerboogh 2	06-22310801
Kees Deijlen	secretaris	Rembrandtsingel 14	310715
		wandelen@amakakersloot.nl	
Tinie Leijen	commissielid	Koningsweg 23	315137
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12	315717
		redactie@amakakersloot.nl	

REDACTIE CLUBBLAD:

Erwin Tiebie		Madeliefpad 12	315717
		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 4 augustus 2019

BANKRELATIE:

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

Van de voorzitter



De zomer breekt aan, de temperaturen stijgen, nog even en het is weer vakantie. Heerlijk om er op uit te gaan. Het dauwtrappen is al weer achter de rug en de inschrijving voor de 35^e AMAK-loop in september is geopend. De hardlopers zijn al volop in training voor de estafette loop in juli en ook de wandelaars komen de zomerperiode weer voldoende aan hun trekken.

Wil je weten welke AMAK-loopjes er allemaal zijn, kijk op de wandelkalender op de nieuwe website.

Ik wens alle Amakkers een lange, sportieve zomer toe en vergeet de AMAK-dag niet.

Schrijf je in voor een gezellig dagje uit op 7 september a.s.

Ga naar www.amakakersloot.nl voor alle informatie.

*Namens het bestuur
Sandra Eriks-Mynett*

Doe mee met de AMAK-estafette loop 2.0!

Graag brengen we bij jullie in herinnering dat de 14e AMAK-estafette weer in zicht komt en wel op zondag 7 juli a.s. Om 10:30 uur gaat die dag dit AMAK-hardloopspektakel van start. Reacties op vorig jaar gehouden enquête zijn aanleiding geweest de estafettevorm dit jaar te wijzigen. Uit de meeste reacties is nl. gebleken dat deelnemers de afstand van een ronde te lang vonden met als gevolg dat ze ook vrij lang stonden te wachten om de gezamenlijke slotronde te kunnen lopen. Verder nam het totale evenement ook meerdere uren in beslag.

Daarom hebben wij besloten de rondes korter te maken. Je loopt nu per ronde 2,5 km in plaats van ruim 5 km. Het parcours is nog steeds door eigen dorp en langs de rand van de Klaas Hoornpolder, een prachtig gebied zoals de meesten zullen weten. De gehele estafette omvat nu 6 rondes individueel en één gezamenlijke slotronde. Het estafette team bestaat uit 4 lopers. Ieder teamlid dient ten minste één ronde alleen te lopen en met de gezamenlijk slotronde mee te doen. De overige 2 rondes mogen onderling vrij worden verdeeld.

Trainer Kees Weber heeft zijn trainingsschema speciaal aangepast voor de AMAK-estafette loop 2.0!

Je kunt je team aanmelden via de AMAK-website www.amakakersloot.nl

Zoals voorgaande jaren kun je ook meedoen met de trimloop. Deze bestaat uit maximaal 6 rondjes van 2,5 km.

Tot 7 juli!

*Namens de AMAK estafette commissie,
Jos van der Velden*

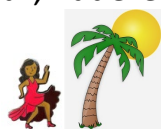
AMAK

AKERSLOTTER MARATHONKLUB

7 SEPTEMBER A.S. VERENIGINGS DAG AKERSLOTTER MARATHON KLUB

Op 7 september a.s. organiseert de AMAK Akersloot de gezellige jaarlijkse verenigingsdag. Dit jaar in een extra zomers tintje want het thema is Carribean!

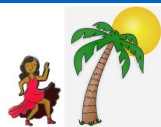
Aanvang ca. 13 uur, nadere informatie volgt.



Meld je nu alvast aan bij redactie@amakakersloot.nl of gooi onderstaand strookje voor 1 augustus in de bus bij Erwin Tiebie op het Madeliefpad 12. Bijdrage is € 20 p.p. Vermeld het aantal personen waarmee je komt (partners zijn ook welkom!).



Lid worden? Nieuwe leden zijn uiteraard ook welkom bij de gezelligste wandel- en hardloopvereniging van Akersloot en omstreken. Meld je nu aan voor slechts € 17,50 per jaar en maak de mooiste wandel- of hardlooptochten in een gezellige groep. ledenadministratie@amakakersloot.nl



LEUK, IK BEN BIJ DE AMAKDAG!

Naam:

Aantal personen:

De Akersloter Marathon Klub



organiseert



DE 14^E ESTAFETTE EN TRIMLOOP te Akersloot op ZONDAG 7 JULI 2019

Afstand:

Elk team van 4 personen loopt 6 rondjes van 2,5 km.
Ieder teamlid moet minimaal 1 ronde lopen, wie meer wil lopen krijgt hiervoor dus de kans.

Na de 6 rondjes, loopt het hele team gezamenlijk nog één slotronde van 2,5 km.
Deelnemers aan de trimloop, lopen maximaal 6 x het rondje van 2,5 km. (15 km)

Starttijd:

Estafeteloop. 10:30 uur
Trimloop. 10:35 uur

Inschrijfgeld:

Estafeteloop: €16,- (4 lopers)
Trimloop: €4,-
Voorinschrijving via www.amakakersloot.nl

Startplaats/Inschrijving:

Handbalvereniging Meervogels, tegenover Boschweg 26, Akersloot
Kleed- en doucheruimte aanwezig

Inlichtingen:

Peter Lansbergen, 075 6871474 ('s avonds) p.c.m.lansbergen@planet.nl



oosterbaan
sport- en wandelschoenen

Voor de eerst binnenkomende teams zijn prijzen beschikbaar.



JUBILEUM

29 SEPTEMBER 2019 35^E AMAK-LOOP

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.

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



oosterbaan
sport- en wandelschoenen

AMAK
AKERSLOTTER MARATHONKLUB

Oeganda fietssafari 2019

Het schaatsseizoen was nog niet voorbij maar de mountainbike werd alweer gepakt voor een avontuur in Oeganda. Met nog 4NH.fietsers namen we het vliegtuig naar Entebbe. Daar wachtte een bus met chauffeur en gids om met ons een mooi tocht te maken. De eerste dag fietste we in de omgeving van Luzera waar we een school bezochte die Ton en Lia Apeldoorn al jaren sponsort en met vrijwilligers heeft opgebouwd. Hier schonken we spullen oa. Schriften, pennen, brillen, laptop etc. Rijdend door de krottenwijken en stoffige wegen genoten we van het enthousiasme van de lokale bevolking. Opeens hield de weg op en per kloetboot gingen we verder door een moeras. We fietste weer verder en weer per boot over het Victoriameer naar een visafslag. Vergezeld door Mariboos (grote aaseters) zaten we aan de gebakken vis en daarna weer op de fiets .De volgende dag fietsen door de Hoofdstad Kampala (een verkeerschaos).We bezochten daar de Kampala Cycling Club en een Moskee waar we ook de 200 m. hoge minaret beklommen. Na een lange avontuurlijke autorit zaten we in het Murchison N.P. Hier maakte we een mooie safari o.a. leeuwen, olifanten, buffels etc. Daarna een boottocht over de Nijl waar krokodillen nijlpaarden en bijzondere vogels geen uitzondering zijn. Op het verste punt van de tocht was een mooie waterval die opgesierd werd met een regenboog. Na deze superdag was het weer fietsen. Onderweg zagen we een groep voetballen met een bal van bananenblad en plastic. We schopte onze meegenomen bal het veld in en ze waren door het dollen heen (wij ook). Na weer een mooie autorit arriveerden we in Fort Portal. Hier hadden we een wandeling met gids door het bos waar diverse apen en vogels leven. Bij de lokale mensen kregen we een demonstratie bananen sap-bier en drank maken en ook koffie van branden tot proeven. En we maakte kennis met de medicijnman die in een lemen hutje met papyrus dak zat. In de namiddag nog een stukje fietsen en daar stonden we oog in oog met een olifant. Nog een paar keer zijn we met de auto naar andere locaties gereden. We hebben diverse scholen bezocht en weeshuizen waar we welkom waren. We lieten altijd wat spullen of een donatie achter dat erg gewaardeerd werd. Er werd gezongen voor ons en zelfs een keer gebeden. Met een vogelaar zijn we ook op stap geweest, Oeganda is een vogelrijk land van klein en groot in vele kleuren. De trip naar onze laatste locatie was 270 km, waarvan we het laatste stuk gingen fietsen (omkleden langs de weg). Dit was een heel slechte weg maar een mooie omgeving. We reden tussen de zebra's en de impala's. Via een pad volgde we een kudde koeien met grote horens. Het was wel lang klauteren met onze fietsen, maar met deze alternatieve route kwamen we toch bij de weg van het hotel Eagles Nest. En weer een verrassende helling, dit was meer dan 25% dus weer lopen. Van onze slaapplek(een tent onder een afdak) had je mooi uitzicht op het wildpark. De volgende dag 75 km. gefietst en af en toe mekaar gek maken naar de top die altijd verder leek. Ook deze dag veel wild gezien. Op de laatste fietsdag eerst een wandeling gemaakt met gids hij vertelde over de bananenteelt en diverse andere gewassen. We kregen in een hut een demonstratie melk pasteuriseren doormiddel van rook en als eindresultaat moest het vaatje 3uur lang handmatig worden geschut. Op het eind van de dag nog een laatste ritje maken met als slot een poging wagen op de klim naar het hotel. In het laagste verzet en zorgen dat het voorwiel op het pad bleef is het me gelukt. De laatste dag een autorit naar het vliegveld bij Entebbe. Onderweg een pauze bij de Evenaar (een aparte beleving). Links en rechts van de gele lijn op de weg het draaikolkexperiment uitgevoerd. In Entbbe afscheid genomen van gids Dennis-chauffeur Mozes en schooldirecteur David tijdens het afscheidsdiner. En die zelfde avond vlogen we naar Schiphol met weer een ervaring rijker. Dank aan TON TRAVEL UGANDA. Deelnemers Rob Hoogeveen, Kees Zwirs, Leo Pennings, Huib Schong en...

Jan Veldt

Het Peerkepad.

In het blad “Jacobsstaf 45”, blad voor pelgrims die naar Santiago de Compostella lopen, las ik over het Peerkepad. Peerke Donders, geboren in 1809 in Tilburg, tot priester gewijd in Haaren omstreeks 1841 en in 1842 naar Suriname afgereisd en heeft zich daar veel ingezet voor de melaatsen. Het Peerkepad is een tocht van Wittem – Tilburg of omgekeerd en is 160 km lang. Er zijn zeven routebeschrijvingen en elke routebeschrijving heeft een rondwandeling. De Routebeschrijvingen zijn gemiddeld 25 km, de rondwandeling tellen tussen 15 en 20 km.

Wij, Corrie en ik, zijn **14 april, zondagmiddag** 2.00 uur, naar Meerssen gereden. Daar hadden we twee nachten gereserveerd bij Vrienden op de Fiets. **Maandag 15 april** zijn we om 8.30 uur naar het station gelopen, daar het treintje van Arriva genomen naar Schin op Geul en toen aan onze tocht begonnen richting Wittem. We lopen de in het boekje beschreven rondwandeling.



In Schin op Geul op het stationnetje aangekomen, denk ik aan mijn ouders, die hier ongeveer 20 jaar hun vakantie hebben doorgebracht in pension Heuvelzicht, en vanaf dit stationnetje hun tripjes naar diverse steden begonnen en eindigden. De route van het Peerkepad is niet met stickers aangegeven, we moeten de route lezen uit het boekje. Via de Martinuskerk met zijn brede trap naar beneden gelopen en we hebben gelijk te maken met de flinke heuvels van

het Geuldal. Prachtige uitzichten en we hebben heerlijk weer. Wel fris, 's morgens nog de handschoenen aan, 's middags konden die uit. We liepen door gehuchten, door beboste gebieden, langs beekjes, prachtig allemaal. Ergens op een mooie plek onze meegebrachte koffie gedronken. Als wij aan koffie toe zijn dan is daar net geen horecagelegenheid dat open is, dus gewoon de boel meenemen, kan je zelf bepalen wanneer en waar je gaat uitrusten. In Wittem eerst een kaarsje opgestoken in de H. Gerardus Majella kerk en onze jassen uitgetrokken. In de kloostertuin onze lunch genuttigd. Heerlijk in de luwte in het zonnetje. Daarna even naar het kapelletje van het klooster. Nu moesten we even de route vinden. De weg was opengebrouwen bij het kasteel van Wittem en we konden de Nieuwstraat maar niet vinden. Na diverse keren vragen kwamen we weer op ons pad. Terug in Schin op Geul was het weer dulle pret. Bij een Y-splitsing moesten we rechts aanhouden en een onbewaakte spoorwegovergang over. Nou, dat hield nogal wat. We konden het niet vinden. Vragen en vragen, drie keer heen en weer lopen, uiteindelijk eerst maar eens doorlopen en ja hoor, daar was de y-splitsing en de onbewaakte spoorwegovergang. He, he. Via Valkenburg, hier een heerlijk ijsje gegeten, kwamen we in Houthem, Daar hebben we een pilsje genomen, dat hadden we wel verdiend dachten we. Daarna naar het station, in de laatste 6 kilometers hadden we geen zin meer. Op het station begrepen we niks van de tijden van de treinen en dachten we dat er geen trein naar Meerssen reed. We zouden al naar Meerssen gaan lopen



toen nog even vragen, ja hoor, gewoon de trein naar Maastricht nemen en die komt langs Meerssen. Ach wat, wij Provinciaaltjes maar wat een geluk. In Meerssen gelijk naar een restaurant om te eten. Op het marktplein tegenover de basiliek. Hier had in nog met de 4-daagse van Berg en Terblijt mijn rust genomen vorig jaar in augustus. Het zag er nu leeg en verlaten uit wat mensen

betreft. We hebben heerlijk gegeten.

Dinsdag 16 april vanuit Meerssen hebben we gelukkig in de routebeschrijving wat namen van straten. Dan is het makkelijk de route te vinden. Via Bunde loopt de route weer langs mooie paden. Door draaihekjes, door het Bunderbos. Daar ergens onze lunch gehouden. Lopen langs een spoorlijn en gaan over een eoduct. Hier ging het eerst ook weer fout, maar gelukkig liep

daar een mevrouw met haar hondje, die ons kon vertellen, waar dat ecoduct precies lag. Nooit geweten dat een ecoduct zo breed is en het lijkt net of je over een stuk weiland met struikjes loopt. Van deze route nemen we niet de rondwandeling. We blijven alleen de rechterkant van de route lopen. We nemen rust langs het Julianakanaal. Er varen veel vrachtschepen voorbij. We ritsen de pijpen van onze broek eraf. Heerlijk in T-shirt en korte broek verder. We komen langs Elsloo. Een leuk plaatsje. Door naar buurtschap Maasband en bij de Leutherhoekweg de zandweg op richting Urmond. De twee spitse kerkjes van Urmond kon je van hieruit al zien stond in het boekje. Dat dachten wij ook te zien, maar uiteindelijk verdwenen deze spitse torentjes die wij zagen helemaal achter ons. Zouden we wel goed gaan??? Toch een stukje terug gelopen en ergens een dijk op. Nee, hoor dit is niet goed. Weer terug en naar een boer die met een tractor op het land aan het werk was hevig gezwaaid. Gelukkig hij zag ons. "Ja hoor dames, voor je ligt Urmond, dus het valt mee". Dat vonden we wel heel fijne, want dit stuk was een lang uitgestrekte landweg, weinig aan. Urmond is ook een heel leuk dorpje met inderdaad twee kerken, allebei op een terp gebouwd. Ook schattige oude huizen. Sommige zijn vakwerkhuisen,



andere weer met een leuk binnenplaatsje. Door Urmond gelopen en kwamen in Berg a/d Maas. Hier even gezeten en kijken naar de veerpont die over de Maas heen en weer vaart. Met de veerpont mee en rechtsaf richting Stokkem. Nu liepen we in België. Nou daar kon je niet verkeerd lopen, dat is één lange weg langs de Maas. Hier waren ze aan een verschrikkelijk groot project bezig. Een heel nieuw recreatiegebied werd er gecreëerd. Zand dat werd

afgegraven door grote bulldozers, werd op een rooster gegooid. Dit zand werd zo gefilterd en opgevangen op een transportband. Die band was volgens ons wel een paar kilometer lang, daar liepen wij vlak langs. Mooi om te zien. We kwamen langs de horecagelegenheid de Wissen. Daar even gezeten, Corrie nam koffie met vlaai en ik een pilsje. Heerlijk. Gelijk even bij de "VVV", dat daar ook was gevestigd, gevraagd waar we ongeveer zaten en waar de Langstraat was. Dit was hier wel gemeente Dilsen-Stokkem, maar ons adres was in Elen, ook gemeente Dilsen-Stokkem. Dilsen-Stokkem bestaat uit diverse kerkgemeenschappen, o.a. Elen. Dit zou volgens de mevrouw van de VVV nog 1.1/2 uur lopen zijn en het was al 17.00 uur. Nou vooruit maar. Gelukkig hebben wij een sneller tempo, dan dat die mevrouw van de VVV ons had ingeschat. We kwamen om 18.00 uur aan bij mevrouw Griet Deckers. Bij het reserveren van dit adres had Griet gelijk aangeboden om voor ons te koken, omdat in gehucht Elen natuurlijk helemaal niks te vinden is, wat eten betreft. Griet woonde met haar man in een monumentaal



pand. Geweldig wat mooi. We hebben ons eerst opgefrist, maar helaas was het in onze slaapkamers steen koud. Ieder had een eigen slaapkamer. Wel was het in de badkamer lekker warm en na onze warme douche waren we goed opgewarmd. Ik kwam tot de ontdekking, dat bij het afritsen van de pijpen van mijn broek, er een runnertje er niet meer aan zat. Waarschijnlijk lag die bij de bank langs het Julianakanaal. Net een nieuwe broek gekocht bij

de ANWB. Daar ga ik mee terug. Gat ver. Morgen dan broek 2 maar aan. Bij Griet en haar man in hun woongedeelte was het behaaglijk. Heerlijk gegeten en lekker zitten kletsen. Toen wij vertelden dat we de volgende naar Rotem gingen wandelen, vertelden ze dat dit maar 3 km verder lag. Dit hadden wij helemaal verkeerd uit het boekje begrepen. Toen hebben we gelijk besloten de volgende dag de verschillende kerkgemeenschappen te gaan bezoeken. **Woensdag, 17 april** na een uitgebreid ontbijt in een prachtige kamer. Ramen met veel glas en lood, een grote buffetkast met mooie eetserviezen en glaswerk er in, en de kachel hadden ze aangemaakt. Eieren, gebakken en gekookt, lekkere jammetjes, yoghurt met muesli etc. etc. Wij konden zelf

onze lunch maken. Met hun beiden de route doorgenomen hoe we het beste konden lopen. We kregen een kaart mee en daar hebben we goed gebruik van gemaakt. Eerst weer terug langs de zelfde weg als gister terug. Bij het zelfde restaurant lekker koffie met vlaai genomen. Daarna door het dorpje Stokkem gelopen en langs de kerk, dicht, en toen richting Lanklaar. In België hebben ze bijna geen stoepen en heel vaak ligt er in de voortuin grint. En niet alleen in de voortuin, dan ook nog langs het hek zodat het grint lekker half op de weg rolt. Na drie dagen lopen voelt dat niet zo prettig aan de voeten. Maar niet getreurd, gewoon doorlopen. Weer langs de kerk gelopen, ook dicht, en naar Dilsen. In Dilsen ben ik niet meer naar de kerk gelopen, ik vond het wel best zo, Corrie wel. Ik wachtte op haar bij de supermarkt. Daar hebben inkopen gedaan voor ons avondeten als we in onze via Air B&B gereserveerde studio zijn. Hele gesprekken met twee dames gehad, die ons vroegen waar we vandaan kwamen en wat we deden. De éne mevrouw kwam uit Rotem en kon zich niet voorstellen, dat daar iemand via Air B&B iets verhuurde. Zij had daar jaren gewoond, maar ja, je kunt ook niet alles weten toch.



Met ieder twee plastic tassen gingen we op pad naar de Eekhoornlaan. Al verschillende mailtjes had ik over deze reservering ontvangen, ook een waarin stond dat we tussen 16.00 en 17.00 uur werden verwacht, en de sleutel al in de deur in huisje 3 stond. Deze mail moest ik bevestigen, maar helaas dit ging niet met mijn mobiel. Later ben ik gebeld door de betreffende persoon die de studio verhuurde. Ja, ik had het begrepen en we zouden naar huisje nr. 3 uitkijken. Wat bij mij toen is blijven hangen, dat we op de Eekhoornlaan nr 3 moesten zijn. Toen we eenmaal op deze laan liepen, was het natuurlijk weer helemaal aan de andere kant van de laan, het begon met nr. 197. Eindelijk bij nr. 3, en helemaal geen sleutel in de deur. Alles was hermetisch afgesloten en niemand thuis. Gelukkig stond er een bankje voor het huis. Wij even bedenken wat nu. Het naar mij gebelde telefoonnummer geprobeerd terug te bellen om te vragen hoe of wat. Niet in gebruik. Toen een meneer op de fiets aangehouden. Hij kende die mensen wel die op nr. 3 woonden, maar nooit van gehoord, dat zij kamers o.i.d. verhuurden. Hij ging met mij bij de overburen vragen, want die kende hij ook, ook niemand thuis. Daarnaast was een tuinman bezig, samen daar gevraagd, nou die man had alleen verstand van tuinen en verder kon hij ons nergens antwoord op geven. Weer naar een ander huis. De man die met mij mee liep, was de pastoor van dit dorp en kende zodoende heel veel mensen. Bij deze woning waren ze wel thuis. Ik vertelde hoe en wat en liet mijn bevestiging zien. Las die man zo, “nr. 45 Eekhoornlaan.” Waren we al die tijd verkeerd bezig. Nou die meneer vond het helemaal niet erg, maar ik schaamde me dood. Hij vroeg ook waar ik vandaan kwam en welk pad we wandelden. Hij hield ook erg van wandelen, was ook naar Santiago gelopen, dus ik kon niets fout bij hem doen. Lukte het niet op nr. 45, dan konden wij bij hen wel logeren. Nou, dat was nog eens een mooi voorstel. Ja hoor, we stapten zo studio nr. 3 binnen en eerst de fles rode wijn open getrokken. Schoenen uit, en lekker languit op de bank. Wijn met nootjes, lekker. De meegebrachte soep en bami ging er smakelijk in. Douchen en slapen. **Donderdag, 18 april** deze dag was richting de auto in Meerssen. Rotem uit, naar het dorpje Elen, daar weer afgeslagen na vragen aan een meneer op een scootmobiel. Bleek dat deze man heel vroeger huizen had gebouwd voor advocaten en doctoren in Alkmaar. Kregen een heel verhaal dat hem een vreselijk ongeluk was overkomen, alle ellende kregen we te horen, we kwamen niet van hem af. Toch het gesprek afgebroken en vriendelijk naar hem gezwaaid. Even later op een bank bij een molen heerlijk in de zon koffie gedronken. Toen richting Maaseik, waar we dachten een treinstation te treffen. Helaas pindakaas, geen treinstation, alleen bussen. Nou, dan maar door naar Susteren. Onderweg onze lunch genomen en om ongeveer 13.30 uur stonden we op het station in Susteren. Uitleg gekregen van een medewerkster van de NS, we konden het beste de trein naar Maastricht nemen, Daar van perron 2 naar perron 6 overstappen en bij Meerssen er uit. Dat lukte. In

Meerssen weer 20 minuten naar de auto lopen. Het was geloof ik 15.30 uur inmiddels en terug naar Akersloot. Langs de Chinees in Uitgeest en om 18.30 uur zaten we heerlijk op de Sluisweg 11 in het zonnetje aan de Foe-Yong-Hai met een lekker biertje. Het gedeelte wat we nu van het Peerkepad hebben gelopen vonden we heel mooi. Een volgende keer starten we in Tilburg en lopen het stuk naar Bree, België. Ik heb er nu al zin in. En na het wassen van de kleding, zag ik dat het runnertje van de éne pijp aan de broek zat en het andere aan een losse pijp.

Margreet.

6^e Koningswandeloct, 22^e editie 2019.

Na verschillende jaren niet hebben deelgenomen aan deze tocht, ging het dit jaar wel. Samen met Corrie hieraan deelgenomen. De 25 km. 8.00 uur bij de start. Corrie had ons al ingeschreven en koffie gehaald. Een praatje met Kees, een praatje met Erwin en starten. Gelijk bij de



handbalkantine rechtsaf naar het meer toe. Daarna richting Klaas Hoorn- en Kijfpolder, over de Geesterweg, langs de Wagnerlaan, via de Westeweg naar het dijkje en zo kwamen we langs het huis van Corrie. Gauw bij haar koffie gezet en Corrie trok een andere jas aan. Niet omdat het nou zo warm was, maar met de jas die ze aan had, was het met een poncho wel warm. We liepen nu beiden in ons

groene Amak jasje. De poncho moest verschillende keren aan. Het waren geen hevige buien, en er stond helemaal geen wind, dat was voordeel, maar een paar vervelende buitjes. We liepen richting Castricum via het Westmaderpad. We hielden de buitenkant van Castricum, kwamen achter kasteel Marquette langs, naar de Rijksweg langs de Patattoloog. Hier was een rustpunt. Maar al koffie gedronken in de handbalkantine, een half uur later bij Corrie nog twee bakkies, we hadden geen behoefte aan rust. Deze hebben wij genomen in Verzorgingstehuis "Meerstate". Koffie



met een heerlijke appelkanjer. Inmiddels weer droog en via een pad parallel aan de Tolweg, maar een klein stukje, toen de wijk in, we moesten naar het Tolpad. We kwamen in Uitgeest en



liepen richting Assum. Hier ergens bij een speelveld met houten attributen voor kinderen, onze boterham opgegeten. Daarna ging het richting spoorlijn, onder de spoortunnel de Zientunnel door, langs de Geesterweg en bij supermarkt Jumbo de Geesterweg oversteken, langs de ijsbaan, daar ergens linksaf langs het gebouwtje van de petanque-vereniging, richting Meldijk, Hoorne,

Populierenlaan, de weg parallel langs de A9, Groot- en Klein-Dorregeest en uiteindelijk de handbalkantine. Heerlijk gewandeld, mooie tocht, goed met pijlen aangegeven en op papier beschreven. We hebben er beiden van genoten. De organisatie heel hartelijk bedankt.

Corrie en Margreet.

Zondag 12 mei, Molen en Merentocht.



Voor zondag 12 mei stond op het programma in het Amakclubblad deelname aan de Molen en Merentocht de 15 km van de organisatie W.S.V. "De Laatste Loodjes" in Zaandam. In één auto kon het aantal leden van de Amak die hieraan wilden deelnemen, Cees, Arie, Lida en ik. Moederdag, ja wat wil, veel leden zitten met hun bosje bloemen bij hun moeder. Echtgenoot Piet was vandaag jarig, maar omdat dit gister groots was gevierd, Piet is 70 jaar geworden, mocht Lida vandaag mee met de Amak. Piet ging liever naar AZ en ... hij ging de cadeaus thuis uitpakken. Ik had met de kinders afgesproken dat ze 's middags mochten komen. Kies voor je zelf, heet dat. Nou één gezin kwam en die bleven nog eten ook. Moest ik nog aan de gang voor ze. Gekkingheid, hartstikke gezellig. Eerst in het clubgebouw een kopje koffie genomen en toen we naar buiten liepen regende het. Wij hadden alle voorzieningen meegenomen, maar Arie had zijn tas met regenkleding en krentenkadetten in zijn auto laten liggen. Dom, dom, dom. Ja de poncho moest toch aan. Gelukkig had Lida er nog eentje voor Arie in haar buidelrugtasje. De tocht ging langs de Zaanse Schans en liep als het ware met een grote boog om de Zaan heen. En met Arie als gids, krijg je alle informatie van dat gebied, waar welke fabriek stond, welke molen van de overkant over de Zaan hier naar toe is overgebracht, waar welke winkel was, waar zijn ouders woonden, waar hij als melkboer langs de huizen kwam etc. etc. Ik vind dat leuk. Bij manege Veldt hebben we weer koffie genomen. 6,5 km gewandeld. Een gezellige drukte daarbinnen met jonge meiden in mooie pakjes, klaar voor hun dressuur.



Leuk om te zien. Terug hadden we tegenwind, maar we liepen mooi in de beschutting van de woonboten of de typische Zaanse huizen. Prachtige verzorgde huizen staan er tussen en langs de woonboten lopen is ook niet verkeerd. Daar zie ik ook van alles. Het Trekvogelpad loopt hier ook langs. Half twee meldde Arie ons af en Cees reed ons weer naar Akersloot. Het was een mooie tocht en de poncho kon na 3 km al weer af.

Margreet.

Wandelen op 1 mei

De dag van de arbeid is in de instelling waar ik werk nog steeds een vrije dag. Dat gaf mij de gelegenheid om een keer met een doordeweekse wandeling mee te lopen. Om half tien stond ik



bij het Kruispunt en uiteindelijk gingen we met zeven personen richting Westzaan. In de schaduw van de watertoren werden de auto's geparkeerd. Arie had een leuk tochtje bedacht. Eerst gingen we achterlangs bij Assendelft en daarna het laatste stukje over de Dorpsstraat. Bij het pontje Buitenhuizen hebben we een heerlijk bakkie koffie gedronken. Langs de afvalbulten van Afvalzorg wandelden we richting de haven van Nauerna. Eerst nog even een vrachtwagen de juiste kan op gedirigeerd. Deze probeerde op een heel smal dijkje de weg te vervolgen, maar keerde om nadat we de weg hadden gewezen. De brug ging net weer dicht toen we aan kwamen lopen en na nog wat leuke anekdotes van Arie



waren we ongemerkt al weer bij de auto's aangekomen. Al met al een leuk wandelingetje op mijn vrije dag.

Erwin

Tweede zondagswandeling op 19 mei.

Ook de tweede zondagochtendwandeling vanaf het Boshuis bleek een schot in de roos. Wederom waren 18 mensen richting het clubhuis gekomen om een stukje te wandelen. Deze ochtend hadden we een wandeling van anderhalf uur op het programma richting het noorden van Akersloot. Over dijkjes en door steegjes konden de deelnemers genieten van ons mooie Leliedorpje. Voor de vakantie gaan we dit nog een keer doen en wel op zondag 23 juni. We hopen weer op een goede opkomst.



Erwin

4daagse van Haarlem.

Al 3 jaar loop ik samen met Nico Oud de vierdaagse van Haarlem en het verbaast ons elke keer weer hoe weinig Amakkers hier wandelen. Het is een prachtige omgeving met fantastische routes rondom de hoofdstad van onze provincie. Niet de druk waardoor je op de rustpunten op je gemak een kopje koffie kunt drinken en niet iedereen voor je voeten loopt. Bijgaande foto stond afgelopen vrijdag in het Haarlems Dagblad.



Erwin

Wandelprogramma 2019				
Datum	Omschrijving	Afstand	Tijd	Prijs
26 en 27 januari	Egmond Halve Marathon (individueel wandelen)			
Zondag 10-2	De Poelster Amstelveen	15 km	9.00 uur	€ 3.00
Zondag 10-3	Eigen tocht Erwin	15 km	9.00 uur	
Zaterdag 30-3	30 van Zandvoort (individueel wandelen)	30 km /18km		
Zondag 7-4	Uithoorns mooiste	17 km	9.00 uur	€ 4.00
Zondag 28-4	6e AMAK Koningswandeloct 22e editie	5/10/15/25km		
Zondag 12-5	37e Molen en Merentocht Zaandijk	15 km	9.00 uur	€ 2.00
Di 21-5 t/m Vrij 24-5	Avondvierdaagse Scouting	10 km	18:00 uur	
Donderdag 30-5	Dauwtrappen (Hemelvaart)		5:00 uur	
Zondag 30-6	Drommedaris wandeltocht enkhuzen	15 km	9.00 uur	€ 4.00
Wo19-6 t/m Za 22-6	8e Alkmaarse plusvierdaagse (individueel wandelen)			
Zondag 28-7	Ns Tocht Loes	15 km ?	9.00 uur	
Di 16-7 t/mVr 19-7	Nijmeegse vierdaagse (individueel wandelen)			
Zondag 18-8	Eigen tocht Dirk	15 km?	9.00 uur	
Do 8 t/m Zo 11-8	Vilt (individueel wandelen)			
Zat 14-9 & Zo15-9	2 daagse NS wandelweekend Loes			
Zaterdag 22-9	Dam tot Dam (individueel wandelen)	18/27 km		
Zondag 13-10	Paddenstoelen wandeltocht Castricum	15 km		Fiets
Zondag 24-11	St Nicolaas tocht in Enkhuzen	15 km		€ 4.00
Zaterdag 30-11	Fjoertoer (individueel wandelen 13/19/25km)	18 Km		
Zondag 8-12	De Poelster Amstelveen	15 km	9.00 uur	€ 3.00
Zondag 19-1-2019	Rondje Bert		9:30/ 12:30	

De wandelingen vertrekken steeds om 9.00 uur! vanaf het 'Kruispunt' Mozartlaan 2 A, tenzij anders aangegeven

Voor inlichtingen:

Dirk vd Laan: 0622310801

Kees Deijlen: 0651308539

Lijst doordeweeks wandelen 2019

- dinsdag 8-1-2019
- woensdag 6-2-2019
- donderdag 7-3-2019
- dinsdag 2-4-2019
- woensdag 1-5-2019
- donderdag 6-6-2019
- dinsdag 2-7-2019
- woensdag 7-8-2019
- donderdag 5-9-2019
- dinsdag 1-10-2019
- woensdag 6-11-2019
- donderdag 5-12-2019



De wandelingen vertrekken steeds om 9.30 uur! Vanaf het "Kruispunt" MozartLaan 2A/hoek Raadhuisweg

Voor inlichtingen:

Loes Roozendaal: 0629414288

Dirk vd Laan: 0622310801



*Wandelen is even alles
laten lopen*