



AMAK

AKERSLOTTER MARATHON KLUB



Marathonafdeling sinds 1981



Wandelafdeling sinds 1994

Nummer 237 oktober 2023

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
Edwin Jaspers	technische zaken	Delving 42 hardlopen@amakakersloot.nl
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12 redactie@amakakersloot.nl

LEDENADMINISTRATIE:

Marlies Dekker	voorzitter	ledenadministratie@amakakersloot.nl
----------------	------------	--

WANDELAFDELING:

Kees Deijlen	secretaris	wandelen@amakakersloot.nl
--------------	------------	--

REDACTIE CLUBBLAD:

Erwin Tiebie	redactie@amakakersloot.nl
--------------	--

Website: www.amakakersloot.nl

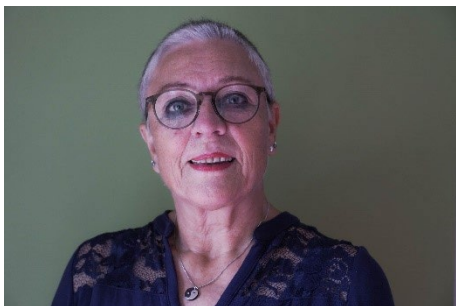
Documenten over het privacy beleid van de vereniging kunt u vinden op de website.

Kopij voor het volgende clubblad inleveren voor 3 december 2023

BANKRELATIE:

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

Beste AMAK leden,



Het zomerseizoen zit er al weer op. Wat hebben we veel mooie dagen gehad dit jaar. De jaarlijkse verenigingsdag ligt al weer een maand achter ons en ook de AMAK-loop en het weekendje weg, is weer geweest. Meer hierover lees je in dit clubblad.

We maken ons nu op voor een fijn winterseizoen, met veel sportieve activiteiten.

Natuurlijk komt er weer een oliebollenloop eind van het jaar en de wekelijkse wandelingen moeten we natuurlijk ook niet vergeten. Ik wens je een fijn en mooi najaar.

*Namens het bestuur,
Sandra Eriks-Mynett
Voorzitter*

Noteer alvast in uw agenda :

Vrijdag 29 december Oliebollenloop, net als vorig jaar met fakkels



AMAK VERENIGINGS DAG 2 SEPTEMBER 2023

Zorg dat je erbij komt.

Jaarlijks op de eerste zaterdag in september heeft de Amak een Verenigingsdag. Nadat drie keer een aankondiging met aanmelding in ons clubblad heeft gestaan stonden op een mooie zaterdagmiddag leden van de Amak met de fiets en indien mogelijk in clubkleding bij het “Boshuis” aan de Bosweg.

Op dit moment heeft Ans Kaptein haar linker pols in het gips, maar dat was voor Gerard en Ans geen reden om deze dag af te zeggen. Zij hebben hiervoor een geweldige oplossing bedacht en kwamen gezellig samen aantrappen op een duo fiets.

Sandra heet ons hartelijk welkom en maakt de indeling bekend. Om 13.00 uur stappen we op de fiets richting Limmen. Voorop fietst een ervaren voorrijder.

In onze mooie groene clubkleur slingeren we vrolijk door de Limmerkoog. Dit wordt vastgelegd door de enthousiaste cameraman die zo nu en dan in de kant van de weg ligt om de groep te filmen.

In Limmen wordt de ploeg in tweeën gesplitst. Groep 1 en 2 gaan naar de Brouwerij Dampegheest en groep 3 en 4 naar de Hervormde Kerk.



De heer Dirk Denekamp tevens koster van de kerk, geeft de rondleiding. Deze Hervormde kerk was zoals zoveel kerken van oorsprong een Katholieke kerk.

Aan de buitenkant is goed te zien dat bij herstel van werkzaamheden na verwoestingen van de Spaanse troepen diverse materialen van boerderijen uit de omgeving zijn gebruikt. Van oorsprong was deze kerk nog een keer zo groot.



Aan de achterzijde zien we een aanbouw met 'n grafkelder van de familie Du Peyrou, met het wapen in de gevel.

Op het kerkhof zijn bijzondere graven te zien.



Binnen bevindt zich een klokkenstoel met een nog origineel torenuurwerk.

Rouwborden van dhr. Du Peyrou en zoon. Het gemarmerde houten grafmonument met urn voor Anna Marie Du Peyrou en op de grond verschillende grafzerken.

Een doophek, doopboog, koperen lichtkroon, een drie kaarsenarmen kandelaar en een orgel uit 1876 zijn te zien.

Na een rondleiding van drie kwartier gaan we voor een kop koffie bij de Hervormde Kerk naar "Ons Huis". Tijdens de koffie wordt gevraagd om binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk spreekwoorden/gezegden met benen op te schrijven. Toepasselijk voor de Amak als je een snelle tijd of een lange wandeling wilt maken.

Na anderhalf uur gaan we wisselen. Buiten staat groep 1 en 2 vrolijk op ons te wachten. Lacherig wordt ons geadviseerd om vooral rustig aan te doen. Sommige voelen het in hun benen, de andere zijn licht hoofd. 😊

Volverwachting fietsen wij richting de brouwerij. Een bedrijf van de familie Koot.



Dhr. Rinus Koot staat op ons te wachten. Hij vertelt dat de brouwerij een uit de hand gelopen hobby is.

Het is nu een familiebedrijf maar het bedrijf kan niet zonder hulp van vele onmisbare vrijwilligers. Rinus zat ook in het bedrijf, maar is nu vrijwilliger en heel veel aanwezig. Samen laten zij bierliefhebbers genieten van Skoftige lekkere speciale bieren.



Met trots laat Rinus ons zien en proeven hoe die bieren worden gebrouwen en gebotteld.

Onder genot van borrelnootjes en een hapje proeven we vier van de verschillende bieren.

Beginnend met 'n Manus een doordrinker van 4.7 %, daarna een Skoftig dubbel van 7.6%. gevuld met een Alkmaars blondje van 7.5 %, en eindigde met Zware Hufter van 10%.



*Gadver-
damme,
wat
lekker...!*

Om half vijf fietsen we licht en vrolijk terug naar de handbalkantine. Achter de bar staan Sjors Veldt en Stina Stuifbergen. In vroegere tijden stond Stina als vrijwilligster regelmatig achter de bar. Sjors is een bekende Akersloter, hij speelt toneel en zingt de sterren van de hemel en nu is hij onze barman.

Het is prachtig weer de deuren staan open en kunnen binnen of buiten gezellig nog iets drinken.

Als het Italiaanse eten is gebracht nemen we plaats in de kantine.

Door de getalenteerde barman worden we voordat we gaan eten uitgenodigd om ons clublied samen gezellig mee te zingen. Daarna volgt een medley over Akersloot en de vereniging.

Dit jaar is gekozen voor Italiaans pastabuffet. De bestelling is gedaan bij Il Gusto de Italiaanse fijnproever uit Limmen.

Vier verschillende pasta's waarvan één vegetarisch en een salade.

Sandra nodigt ons uit voor het eten.

“Weer eens iets anders”, hoor je ze zeggen.



“Het smaakt goed”, hoor je ze zeggen.



Hierna is er nog een lekker ijsje en we sluiten af.

Deze verenigingsdag begon met een fietstocht. Gevolgd met historische informatie, koffie en kennis van spreekwoorden/zegden, 'n proeverij, en eindigde met een gezellig samenzijn, met eten en drinken.

Een dag voor elk wat wils, voor jong en oud en Amak leden gezellig met elkaar.

Het Amak Verenigingsdag team in alfabetische volgorde,
Dirk, Jan, Joke, Sandra en Theo.

AMAK VERENIGINGSDAG 2 september 2023

Spreekwoorden en gezegden met benen erin.

1. Aan één been knagen. *(Langdurig vergeefs bezig zijn).*
2. Als twee honden vechten om een been loopt de derde er mee heen. *(Als twee mensen ruzie hebben profiteert een derde daarvan).*
3. Al lang op de been zijn. *(lang gelopen hebben).*
4. Benen maken. *(Haastig weggaan).*
5. Beter een kwaad been als geen. *(Je moet van twee kwaden het minst erge kiezen).*
6. Blok aan het been. *(Iets wat vertraging meebrengt).*
7. Buitenbeentje. *(Je ziet er anders uit of hebt andere interesses)*
8. Dat houdt mij op de been. *(Daardoor hou ik het vol).*
9. Dat zijn appels op gouden benen. *(Dat is zeldzaam).*
10. De benen nemen. *(Er vandoor gaan).*
11. De benen onder andermans tafel steken. *(dienstbaar worden), (gezegde van een inwonende dienstbode).*
12. De benen strekken. *(Een eindje wandelen).*
13. De benen uit je lijf/gat lopen. *(Iemand die heel hard loopt om zijn doel te bereiken).*
14. Door merg en been. *(Hart verscheurd).*
15. Door merg en been dringen/snijden. *(Buitengewoon kwetsend of doordringend zijn).*
16. Een blok aan het been. *(Een last bij het voortgaan).*
17. Een brekebeen. *(Iemand die zwakke benen heeft, sukkel, knoeier)*
18. Een wit voetje halen. *(Een goede indruk maken bij de baas).*
19. Er geen been inzien. *(Er niet voor terug schrikken).*
20. Ergens geen been in zien. *(Ergens geen probleem in zien.).*
21. Er zijn veel ezels met twee benen. *(Er bestaan veel domme mensen).*
22. Geen been aan de grond krijgen. *(Het voorstel werd niet aangenomen).*
23. Geen been om op te staan. *(Geen enkele verantwoording kunnen geven).*
24. Geen vlees zonder been. *(Niets is zonder gebreken).*
25. Het been stijf houden. *(Niet toe geven).*
26. Het beste beentje voor zetten. *(Iets zo goed mogelijk doen.).*
27. Het is een pleister op een houten been. *(Het is een voorstel dat geen nut heeft).*
28. Het vriest steen en been. *(Het vriest erg hard).*
29. Het zijn sterke benen die de weelde kunnen dragen. *(Wie in weelde leeft moet oppassen om niet op het slechte pad te raken).*
30. Hij vertrok met zijn staart tussen zijn benen. *(hij vertrok beschaamd).*
31. Hij heeft benen als een ooievaar. *(Hij heeft erg lange benen).*
32. Hij kan niet meer op zijn benen staan. *(doodmoe zijn).*
33. Hij is goed ter been. *(goed kunnen lopen).*
34. Hij heeft glazen benen. *(Hij durft niets te ondernemen).*
35. Hou je benen binnen boord. *(Iemand die de benen te ver naar voren heeft gestrekt).*
36. Iemand een beentje lichten. *(Iemand onderkruipen).*
37. Iemand bij 't been krijgen. *(hem bedriegen).*

38. Iemand benen maken. *(hem op de vlucht jagen).*
39. Iemand op het verkeerde been zetten. *(Iemand ergens verkeerde indruk van geven).*
40. Ik kan 't niet uit de benen snijden. *(Ik heb het geld er niet voor, of niet van 'n rug afsnijden).*
41. Ik sta te trillen op mijn benen. *(Angstig, bang).*
42. Leugens hebben korte benen. *(Met liegen kom je niet ver).*
43. Met beide benen op de grond staan. *(Een realist zijn).*
44. Met de benen wagen. *(Te voet).*
45. Met een been in het graf. *(Ernstig ziek).*
46. Met het ene been in het graf staan. *(Niet lang meer te leven hebben).*
47. Met het verkeerde been uit bed stappen. *(Een slecht humeur hebben).*
48. Nog niet op eigen benen staan. *(zich zelf nog niet zelfstandig kunnen redden).*
49. Nog jonge benen hebben. *(Nog jong zijn en dus goed kunnen lopen).*
50. Op één been kan men niet lopen/staan. *(Na 't eerste glas nog een tweede nemen).*
51. Op de been blijven. *(Het volhouden, of niet ziek zijn).*
52. Op de been zijn. *(Ergens zijn, of niet langer ziek zijn).*
53. Op eigen benen staan. *(Voor jezelf kunnen zorgen en daarbij geen hulp nodig hebben).*
54. Op je achterste benen staan. *(Ergens fel tegen protesteren).*
55. Op de achterste benen staan. *(Zich zelf nog niet zelfstandig kunnen redden).*
56. Op je laatste benen lopen. *(Erg vermoeid zijn en het bijna niet meer vol kunnen houden).*
57. Op het verkeerde been gezet worden. *(Door schijnbeweging v.d. tegenstander misleid worden).*
58. Pap in de benen. *(de benen willen niet meer vooruit).*
59. Steen en been klagen. *(Erg luidruchtig en veel klagen).*
60. Tegen het zere been schoppen. *(Een pijnlijke opmerking maken over iets wat gevoelig ligt).*
61. Van kindsbeen af. *(Van jongs af aan).*
62. Vel over been zijn. *(Erg mager zijn).*
63. Vlees en been bezitten. *(Niet mager en eerder groot zijn).*
64. Waar gaan die mooie beentje naar toe. *(Dames worden wel eens na gefloten of geroepen).*
65. Wee je gebeente. *(Als je dat maar laat).*
66. Wijdbeens. *(Met de benen van elkaar)*

GEEN BENEN, GEEN AMAK

Ongetwijfeld zullen meer spreekwoorden/gezegden en/of anders geformuleerd zijn en ook in dialect of in liedjes voorkomen. Voeten, kuit, poten zijn ook niet in deze lijst opgenomen.

AMAK CLUB LIED



BIJ DE AMAK

(muziek: Bij de Marine, Tom Manders)



Allemaal

Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **A-mak**, bij de **A-mak**.
Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **Amak** moet je zijn.
Het is gezond voor je lijf en leden.
Bij de **Amak** is er niemand onte-vre-e-den.
Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **A-A-mak**.

Zanger

De Akersloter marathon,
traint elke din-nes-dag.
In het bos of op de baan,
met vlijt en goed gedrag.
De trainer zegt, "Het gaat heel goed,
je loopt een mooie tijd".
We doen er nog een schepje op,
je stress die raak je kwijt.
Je krijgt veel kracht en steun van hem,
als hij besluit met luide stem.

Allemaal Zo luid.

Zanger roept luidt

"Ja,.. en nu allemaal een snelle eind sprint, vooruit,.. allemaal".
"Nou,.. komt er nog wat van"?

Allemaal Ja hoor.

Allemaal

Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **A-mak**, bij de **A-mak**.
Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **Amak** moet je zijn.
Het is gezond voor je lijf en leden.
Bij de **Amak** is er niemand onte-vre-e-den.
Zorreg dat je d'r bij komt,
bij de **A-A-mak**.

Zanger

Natuurlijk eten wij gezond,
voor elke wed-ste-rijd.
Macaroni en veel pap,
met grote zorg bereid.
We nemen ook wat drinken mee,
dat geef ons energie.
De geest is goed de benen sterk,
je sport met veel passie.
Want wie als eerste de eindstreep, passeert,
wordt met een groot applaus geëerd,...

Allemaal

Geëerd.

<i>Allemaal</i>	We gaan beredeneren, goede tij-den, snelste tij-den. We gaan beredeneren, bij de Amak doen we dat. Een goed gesprek met alle leden. Bij de Amak is er niemand onte-vre-e-den. Zorreg dat je d'r bij komt, bij de A-A-mak.
-----------------	--

<i>Zanger vertellend</i>	Maar dan hebben we ook nog een wandelende tak. Die heel stevig doorstapt, met het grootste gemak. Zij genieten van tochten en hebben plezier, en praten gemoedelijk over mens en het dier. Zoals,.. kijk dat is een heel leuk konijntje. En wie weet nog, hoe dat vogeltje heet. Of jij daar,.. je veter zit los. Val niet hoor, want dan ben je de klos.
--------------------------	--

<i>Zanger zingend</i>	En ze verliezen nooit de moed. Als ze weer zien we gaan niet goed...
-----------------------	---

<i>Allemaal</i>	Niet goed.
-----------------	-------------------

<i>Zanger roept luid</i>	En de eerste de beste, die nu weer verkeerd loopt, moet opletten, en de beschrijving goed lezen, of anders achter aansluiten. Is dat begrepen?
--------------------------	---

<i>Allemaal</i>	Ja hoor.
-----------------	-----------------

<i>Zanger roept luid</i>	Mooi, dan wens ik jullie een fijne wandeling.
--------------------------	--

<i>Allemaal</i>	Bij de A-A-mak.
-----------------	--------------------------------------





AMAK MEDLEY

1. BIJ ONS IN AKERSLOOT

Johnny Jordaen

Bij ons in Akersloot.
Zing je van hèla hola
(Hoeladieje)
Bij ons in Akersloot.
Zie je de jongens en de meiden wandelen gaan.
(Hatsje)
Bij ons in Akersloot.
Waar we voor 'n praatje blijven staan.
En de Akersloter humor,
nooit verloren gaat.
Zolang de Amak wandelt in de maat.

2. GEEF MIJ MAAR AMSTERDAM

Johnny Jordaen

Geef mij maar Akersloot.
Dat is veel fijner dat Parijs.
Geef mij maar Akersloot.
Het is een waterparadijs.
Geef mij maar Akersloot.
Met de Woude en het meer.
Als, waterrat ben ik zo rijk.
En gelukkig te gelijk.
Geef mij maar Akersloot.

3. TULPEN UIT AMSTERDAM

Herman Emmink

Als de lente komt, stuur ik naar jou.
Lelies uit Akersloot.
Als de lente komt, pluk ik voor jou.
Lelies uit Akersloot.
Als ik wederkom, dan breng ik jou.
Lelies uit Akersloot.
Duizend gele, duizend rooie.
Ik geef jou de, allermooiste.
Geen verrassing is zó groot.
Als die lelies uit Akersloot.

4. AAN DE AMSTERDAMSE GRACHTEN

Wim Sonneveld

Aan het Akersloter leven.
Heb ik heel mijn hart voor altijd verpand.
Akersloot kan vreugde geven.
Als het mooiste dorp in ons land.
Al die Akersloter mensen.
Bootjes zeilend op 't Alkmaardermeer.
Niemand kan zich beter wensen.
A-ker-slo-ter zijn is een eer.



5. OPZIJ

.....Herman van Veen

Opzij, opzij opzij.
Maak plaats, maak plaats, maak plaats.
De Amak traint, die komt hier straks voorbij.
Opzij, opzij opzij.
Want wij zijn haast te laat.
We hebben maar een paar minuten tijd.
Wij gaan nu buigen, rekken, strekken,
rondjes rennen om de trimbaan.
Wij kunnen nu niet blijven.
We kunnen nu niet zomaar blijven staan.
Een andere keer misschien.
Dan hoop ik je te zien.
Nou dag, tot ziens, het ga je goed.
Ik hoop dat ik je snel ontmoet.
Nou dag, tot ziens het ga je goed.

6. PAPPIE LOOP TOCH NIET ZO SNEL

Herman van Keeken

Amak wandel niet zo snel.
Amak wandel niet zo snel.
Loop wat zachter toe, want ik word dan zo moe.
Amak wandel niet zo snel.
Loop wat zachter toe, want ik ben al zo moe.
Amak wandel niet zo snel.

7. WIJ ZIJN TWEE EENZAME COWBOYS

Johnny Kraaykamp en Rijk de Gooyer

Wij zijn,.....wandelende vrienden.
Wij wandelen, door 't bos en langs hei.
De auto die maakt teveel herrie
en een file die maakt ons niet blij.
Wij blijven voorlopig maar zwerven.
Het zwerven zit ons in het bloed.
En zingen nu ook op dit feesie.
Want zingen dat kunnen wij goed.



13-4-2004 tekst: ✍

02-9-2023 tekst herzien: ✍

Uitslagen 37^e editie Amakloop

De weergoden waren ons dit jaar goed gezind, want na een aantal dagen herfstweer, scheen op zondagochtend de zon. Het was prima loopweer met een mooie opkomst.

Om 10.00 uur werd begonnen met de jeugd, die onder aanmoediging van familie, burens en vrienden enthousiast van start gingen. Aan de finish kreeg iedereen een mooie medaille en waren er voor de winnaars mooie bekertjes te verdelen.



Uitslagen jeugd:

Halve mijl	meisjes	
1e plaats	Ivy	04:13
2 ^e plaats	Anne Scheffer	04:17
3 ^e plaats	Milou Butter	04:18

Halve mijl	jongens	
1e plaats	Milano Stam	03:20
2 ^e plaats	Quince Kruse	03:32
3 ^e plaats	Mason Talman	03:34

Hele mijl	meisjes	
1e plaats	Lisanne de Jong	07:59
2 ^e plaats	Eva Luit	08:04
3 ^e plaats	Kate Hoogerwerf	08:29

Hele mijl	jongens	
1e plaats	Noud Beentjes	5:58
2 ^e plaats	Sem Bosman	6:29
3 ^e plaats	Luke van Luit	6:40

Om 11.00u was het vervolgende beurt aan de volwassenen om te starten op de 5, 10 of 15 kilometer. Ook hier waren er op de verschillende afstanden prijzen te verdelen voor de heren en dames, waar dan ook hard voor werd gestreden.

Uitslagen volwassenen:

5 KM	Dames	
1e plaats	Jamy van Son	25:51
2 ^e plaats	Srah Dümpelmann	26:09
3 ^e plaats	Sharon v/d Vliet-Sandig	28:15

5 KM	Heren	
1e plaats	Wesley Haysloot	19:45
2 ^e plaats	Joris Heyliger	20:14
3 ^e plaats	Quint Kuiper	20:50

10 KM	Dames	
1e plaats	Marnelle Commandeur	48:49
2 ^e plaats	Annet Remmerswaal	50:12
3 ^e plaats	Elviera Beumkes	50:43

10 KM	Heren	
1e plaats	Oscar Wokke	37:44
2 ^e plaats	Jasper Commandeur	40:28
3 ^e plaats	Jargo Grooteman	42:31

15 KM	Dames	
1e plaats	Nienke Kluft	1:04:52
2 ^e plaats	Maaïke Grooteboer	1:19:22
3 ^e plaats	Miranda de Graaf	1:19:58

15 KM	Heren	
1e plaats	Koen van Spanje	58:45
2 ^e plaats	Richard Dijkhuizen	58:51
3 ^e plaats	Robrecht van Loo	1:01:47

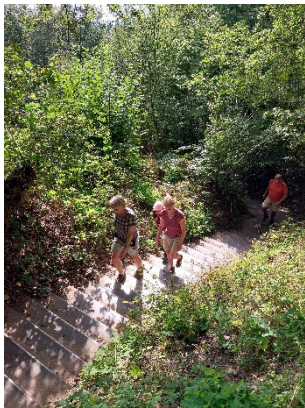
Als organisatie kijken we terug op een geslaagde editie. Speciale dank aan onze sponsors en alle vrijwilligers die hebben meegewerkt om deze editie weer tot een succes te brengen.

Tot volgend jaar!

29 september 2024 (de laatste zondag van september)



Wandelweekend Rhenen



Zaterdagmorgen stond een elftal amakkers klaar bij het Kruispunt om af te reizen naar de Utrechtse Heuvelrug. Het zou een prachtig weekend, althans als we het KNMI mochten geloven. Met een drietal auto's reden we naar ons hotel in Rhenen, dat gelegen was naast de dierentuin. Rond koppiestijd kwamen we aan en we konden gezellig samen op het terras zitten. Na de koffie en gebak gingen we op pad. De zaterdag stond in het teken van de Grebbeberg en de Laarsenberg. We liepen eerst richting de oevers van de Nederrijn en namen de trap (260 treden) omhoog de berg op. Daar aangekomen moesten we allemaal even uitpuffen. We vervolgden ons pad al zigzaggend op



de flanken van beide heuvels. Prachtige vergezichten zorgen voor een heerlijke uitgebalanceerde wandeling. We konden ook nog de beren in Ouwehands Dierenpark aanschouwen, aangezien we langs de achterkant van het park uit kwamen. Op de oorlogsbegraafplaats werd stilgehouden voor de lunch en ook werd een kort bezoekje gebracht aan de daar aanwezige kazematten. Vlak voordat we voor de tweede keer de trap zouden beklimmen namen we plaats in de tuin van een horeca-etablisement voor een drankje. Na deze laatste beklimming daalden we af en kwamen aan bij het hotel. Hier konden we naar onze kamers en kreeg ieder een bon waar de consumpties op



genoteerd konden worden. Voor het diner namen we plaats aan een tafel onder een set prachtige lampen en konden we genieten van een heerlijk maaltijd. Na nog een klein afzakkertje trokken we ons terug voor een welverdiende nachtrust. Ondertussen was het gaan regenen en dat is de hele nacht aardig doorgegaan. Om negen uur kwamen we samen voor het ontbijt, werkelijk een heel goed verzorgd en uitgebreid assortiment, en konden we zelf ons lunchpakket samen stellen. Om half 11 was het droog en begonnen we aan de wandeling die ons naar de andere over van de Nederrijn zou voeren. Bij Moeke,



gelegen naast de aanlegsteiger van de pont, namen we eerst nog een lekker bakkie koffie. Aan de overkant liep de tocht tussen de boomgaarden door en langs poelen en vennen door de weilanden. Bij een fruithandel namen we plaats op de daar aanwezige bankjes voor de lunch en via Kesteren en de uiterwaarden kwamen we bij de brug over de rivier. Dit was het laatste obstakel voordat we terug bij ons hotel aankwamen. We vertrokken weer terug naar Akersloot en de meesten namen daarna nog plaats in de

tuin van Elly en Bram om nog even af te sluiten met een Chinese rijsttafel. We kunnen terugzien op een zeer geslaagd weekend.

Erwin



**Je weet nooit hoe sterk
je bent, totdat sterk zijn
je enige keuze is.**