



# AMAK

## AKERSLOTTER MARATHON KLUB



*Marathonafdeling sinds 1981*

---



*Wandelafdeling sinds 1994*

---

*Nummer 210, april 2019*

## **AKERSLOTERMARATHONKLUB A.M.A.K.**

*Opgericht 31 januari 1981*

### **COLOFON**

#### **BESTUURSLEDEN:**

Sandra Eriks	voorzitter	Dielofslaantje 2 <a href="mailto:voorzitter@amakakersloot.nl">voorzitter@amakakersloot.nl</a>	827066
Marlies Dekker	secretaris	Waterzijde 2 <a href="mailto:secretaris@amakakersloot.nl">secretaris@amakakersloot.nl</a>	313093
Lida Oud	penningmeester	Kerklaan 19 <a href="mailto:penningmeester@amakakersloot.nl">penningmeester@amakakersloot.nl</a>	500260
Christiaan Tuin	technische zaken	Geesterweg 31, Uitgeest 06-15269690 <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>	315717

#### **WANDELCOMMISSIE:**

*Opgericht 13 april 1994*

Dirk van der Laan	commissielid	Strammerboogh 2	06-22310801
Kees Deijlen	secretaris	Rembrandtsingel 14 <a href="mailto:wandelen@amakakersloot.nl">wandelen@amakakersloot.nl</a>	310715
Tinie Leijen	commissielid	Koningsweg 23	315137
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12 <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>	315717

#### **REDACTIE CLUBBLAD:**

Erwin Tiebie	Madeliefpad 12 <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>	315717
--------------	--	--------

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 2 juni 2019

#### **BANKRELATIE:**

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



## **Van de voorzitter**

De winter loopt ten einde (hopen we allemaal natuurlijk). Als het zonnetje komen mens en dier allemaal weer naar buiten. Er wordt weer volop in de tuinen gewerkt en ook de wandel- en hardloopschoenen staan te trappelen om de weg op te gaan.

Maar, alle gekheid op een stokje! We hebben een nieuwe website! Deze nieuwe website wordt op 1 april operationeel en tijdens de jaarvergadering van 22 februari jl. hebben de aanwezigen al kunnen zien hoe die eruit komt te zien. Erwin en Christiaan hebben er hard aan gewerkt en in dit clubblad brengen zij u verder op de hoogte van het gebruik van de nieuwe website.

Ook in deze editie vindt u weer het wandelprogramma voor de komende tijd. Ik wens u dan ook veel wandel- en hardlooplezier.

*Namens het bestuur*  
*Sandra Eriks-Mynett*

---

## **Zondag wandeling 24 maart.**

In de ledenvergadering was een suggestie naar voren gekomen om op zondagochtend een wandeling te organiseren van niet langer dan twee uur. Van tevoren een kopje koffie en dan een wandeling vanuit het Boshuis. Afgelopen zondag 24 maart was het zover. Er was een aankondiging gezet in het Witte Blaadje en Kees had alle wandelaars per mail en app op de hoogte gebracht. Om half negen begaf ik mij naar het Boshuis om de tafels klaar te zetten en de koffiepot aan te zetten. Om kwart voor negen kwamen de eerste al aangelopen en om negen uur bleken er 18 personen aan de koffie te zitten. Om kwart over negen begonnen we aan de wandeling en via Dorregeest, Uitgeest en de Limmerkoog kwamen we na twee uur terug in de kantine. Er werd nog wat nagepraat en daarna ging iedereen voor de middag weer naar huis. Kortom een geslaagd evenement en we zullen dit dan ook verder oppakken in de wandelcommissie.

*Erwin*

## Nieuwe website



### **1 april gaat de nieuwe website van onze club “live”.**

Het adres van de website is [www.amakakersloot.nl](http://www.amakakersloot.nl)

Tegelijkertijd zijn ook nieuwe emailadressen actief. Deze kunt u vinden in de colofon van het clubblad en op pagina “contact” op de site. We zullen proberen om deze site zo actueel mogelijk te houden. Heeft u toch nog op- of aanmerkingen, dan kunt u deze kwijt onderaan de pagina “over ons”. We hopen zo een prettige nieuwssite te hebben gecreëerd.

Tot 28 juli blijft de oude website [www.amak.nu](http://www.amak.nu) in bedrijf. Wanneer u daar heen gaat, wordt u automatisch doorgelinkt naar de nieuwe website.

*Namens het bestuur,*

*Erwin Tiebie*

# De Akersloter Marathon Klub



organiseert



## DE 14<sup>E</sup> 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](http://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](mailto:p.c.m.lansbergen@planet.nl)



**oosterbaan**  
sport- en wandelschoenen

**Voor de eerst binnenkomende teams zijn prijzen beschikbaar.**

## **Zondag 10 maart.**

Een wandeltocht uitgezet door Erwin. Om 9 uur vertrokken we richting het AMC. Een enorm parkeerterrein. Het regende wel, maar we smelten niet dus de poncho's en regenjassen aan en op stap. We doorkruisten een woonwijk, een prachtig park en daarna om de Gaasperplas. Na 5 km was onze 1e koffiешop een ontzettend leuke locatie, boerderij Langerlust. We waren driefnat, het weer was super slecht, maar dat kon ons humeur niet verpesten, de koffie smaakte prima. De weg erheen was een prima verhard pad. Na de stop ging het richting Driemond. (Had ik nog nooit van gehoord). Onze tweede stop was na een heel mooi wandelpad in Abcoude. Een fantastische locatie: Anna Haen, Gein Zuid in Abcoude hier hebben we wat gegeten. Zo lekker. Alles biologisch en gezond. Er was een heleboel te koop aan bijzondere levensmiddelen. Super. Maar nog steeds regen en storm. Geeft niet, de omgeving was prachtig, prachtige boerderijen, molen, kerk, echt genieten.. Om 2 uur waren we weer bij onze start en gingen we weer richting Akersloot. Erwin bedankt voor het uitzetten van deze tocht.

### ***Judith van Baar***



# Wandeltocht

## AKERSLOTER MARATHON KLUB

### 6<sup>e</sup> AMAK-Koningswandeltocht

22<sup>e</sup> editie

Akersloot

Jaarlijks een andere wandeling  
door het prachtige Noord-Hollandse landschap

**28 april 2019**

**5 – 10 – 15 – 25 km**

**alle routes zijn met pijlen uitgezet**

**Startplaats: Handbalkantine Boschweg 26 1921 AR Akersloot**

Starttijden: 25 km: 08.00 - 11.00 uur  
15 km: 09.00 - 13.00 uur  
10 km: 10.00 - 13.00 uur  
5 km: 10.00 - 14.00 uur

Sluiting: 16.30 uur



Info: ☎ 0251 - 312815  
☎ 0251 - 310715  
Website: [www.amak.nu](http://www.amak.nu)

Wandelafdeling sinds  
13 april 1994

Bereikbaarheid

Bij garage/tankstation, *Dorpsstraat* in  
Einde Dorpsstraat, rechtsaf Boschweg tegen over nr. 26 bij Meervogels Handbal

Inschrijfgeld:  
Met herinnering: €3,50  
Zonder herinnering: €2,50  
Korting leden wandelbond: €0,50

## Krantenbericht.

Hieronder twee grappige krantenberichtjes. Komt u ook zoiets tegen stuur het dan naar:

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

### Boek van de dag

## Het leven start met lopen

Lopen is de gewoonste beweging die er bestaat. Onze voorouders vertrokken 70.000 jaar geleden uit Oost-Afrika om op die manier de wereld te ontdekken.

Lopen leidde tot een groter jachtgebied en zo tot meer voedingsbronnen. Het zorgde er voor dat de homo sapiens in contact kwam met soortgenoten, waardoor onze hersens zich sneller ontwikkelden dan die van andere levende wezens.

Erling Kagge schrijft over de noodzaak van lopen. 'Door te wandelen kun je jezelf observeren, van de aarde genieten en je lichaam in het zelfde tempo als je ziel laten reizen', stelt hij.

Erling Kagge, 'Het plezier van wandelen', vert. Hanneke Wijte, uitg. Lev Boeken, €15.





<b>Wandelprogramma 2019</b>				
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

