



# AMAK

**AKERSLOTTER MARATHON KLUB**



*Marathonafdeling sinds 1981*

---



*Wandelafdeling sinds 1994*

---

*Nummer 214 december 2019*

## **AKERSLOTERMARATHONKLUB AMAK**

*Opgericht 31 januari 1981*

### **COLOFON**

#### **BESTUURSLEDEN:**

Sandra Eriks	voorzitter	Dielofslaantje 2	06-17378556 <a href="mailto:voorzitter@amakakersloot.nl">voorzitter@amakakersloot.nl</a>
Ans Kaptein	secretaris	Klein Dorregeest 7a	06-53397797 <a href="mailto:secretaris@amakakersloot.nl">secretaris@amakakersloot.nl</a>
Lida Oud	penningmeester	Kerklaan 19	500260 <a href="mailto:penningmeester@amakakersloot.nl">penningmeester@amakakersloot.nl</a>
Christiaan Tuin	technische zaken	Geesterweg 31, Uitgeest	06-15269690 <a href="mailto:hardlopen@amakakersloot.nl">hardlopen@amakakersloot.nl</a>
Erwin Tiebie	bestuurslid	Madeliefpad 12	315717 <a href="mailto:redactie@amakakersloot.nl">redactie@amakakersloot.nl</a>

#### **WANDELCOMMISSIE:**

*Opgericht 13 april 1994*

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

#### **REDACTIE CLUBBLAD:**

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

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 9 februari 2020

#### **BANKRELATIE:**

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

## Van de voorzitter

Dit is al weer het laatste clubblad van 2019. Alweer een jaar voorbij!  
Hoe ouder je wordt hoe sneller de tijd lijkt te gaan. Maar gelukkig heb ik ook iets fijns te melden. Ans Kaptein heeft besloten het bestuur te komen versterken en het secretariaatswerk op zich te nemen. De ledenadministratie blijft in handen van Marlies Dekker.

Helaas gaan we binnenkort afscheid nemen van Christiaan. Hij stelt zich niet meer beschikbaar voor een volgende bestuursperiode, dus zijn we nog op zoek naar een opvolger voor hem. We hopen dat er iemand is (bij voorkeur een hardloper) die zijn plek in het bestuur kan innemen.

Verder zijn we al druk bezig met de voorbereidingen voor de oliebollenloop op zondag 29 december en natuurlijk ook voor de ALV die voor vrijdag 28 februari 2020 op de planning staat. Noteer beide data vast in de agenda's en ik hoop dat vele van jullie op beide data aanwezig zijn.

Uitgebreide informatie vindt u op de website [www.amakakersloot.nl](http://www.amakakersloot.nl)

Namens het bestuur  
Sandra Eriks-Mynett

ZONDAG 29 DECEMBER 2019

houden wij weer onze traditionele



# AMAK OLIEBOLLENLOOP

We beginnen met koffiedrinken om

**10.30 uur**

**IN DE HANDBALKANTINE AAN DE BOSCHWEG**



Daarna gaan de wandelaars, wandelen en de hardlopers,  
hardlopen

**Na onze sportieve prestatie staan de oliebollen weer klaar!!**

**Iedereen is van harte welkom!!!!**

**Iets lekkers meenemen (glühwein is er al genoeg?)**

**Natuurlijk mag dat, graag zelfs!**



4





Op zondag 19 januari 2020 organiseren wij vanaf kantine Handbal Meervogels "Het Boshuis"

## **RONDJE BERT**

Iedereen is welkom, deelname is gratis. **Maar er staat een collectebus van het KWF.**

Wandelen 25km, start 09.30uur

Wandelen 10km, start 12.30uur

Hardlopen, start 13.00uur (Rondje van 3.5 km; max. 3 ronden)

Na afloop zal er snert en roggebrood met spek beschikbaar zijn.

# AMAK VERENIGINGS DAG

Zaterdag 5 september 2020

*Oproep vorige clubblad blz. 5*

In het vorige clubblad werd gevraagd de achternamen van het verenigingsteam zelf in te vullen. En er *is* gereageerd, de juiste achternaam te vinden bij de persoon uit team. Geweldig, dit vinden wij leuk, maar niet iedereen had het goed. Hierbij onze namen.

Ons team bestaat uit;

Ans Stephan, Cees Brandjes, Esther Lameris, Joke Pepping, Miranda de Graaf en Piet Veld.

- \*Voor alle goede inzendingen een grote dikke duim.
- \*Vanwege de privacywet vermelden wij geen namen, misschien komen jullie daar zelf achter.



**TOP**

Terecht kwam er een opmerking dat de naam van Gerda niet vermeld was. Dat klopt, Miranda de Graaf komt hiervoor in de plaats.

De ontwikkelingen van de AMAK Verenigingsdag:

- \*De achternamen van ons team zijn bekend.
- \*Datum staat vast, zaterdag 5 september 2020
- \*Locatie is bekend en gereserveerd.

Wij zijn volop bezig en willen jullie ook bezig houden. Hierbij een Woord Sudoku die speciaal gemaakt is voor deze AMAK Verenigingsdag.

Voor de oplossing en verdere informatie zie volgende clubblad.

Namens ons hele team; Ans, Cees, Esther, Joke, Miranda en Piet.

		AMAK	Actief	Uniek		Wandelen		Motiveren
Sportief		Motiveren	Gezond			Actief		
Wandelen					Sportief			Uniek
	Motiveren	Sportief		AMAK	Hardlopen	Samen		Gezond
Hardlopen	Samen			Actief	Motiveren	Sportief	AMAK	
Actief	AMAK		Samen		Uniek		Hardlopen	
Samen					AMAK	Gezond	Uniek	
	Gezond		Hardlopen			AMAK		

### AMAK SUDOKU

Vul deze Sudoku zo in dat alle rijtjes (horizontaal en verticaal) en alle 3x3 blokjes de onderstaande 9 woorden bevatten. Alle woorden hebben te maken met de AMAK.

**AMAK, Gezond, Sportief, Actief, Samen, Motiveren, Hardlopen, Wandelen, Uniek.**

Veel succes; Ans, Cees, Esther, Joke, Miranda en Piet.

De oplossing staat in het volgende clubblad.

Het nieuwe jaar staat bijna voor de deur. Een moment om hier bij stil te staan.

## ***2019 NIEUWJAAR 2020***

Wij willen het bestuur, de wandelcommissie, en alle vrijwilligers van de AMAK complementeren. Voor het besturen, het organiseren van de evenementen en het vele werk wat in het afgelopen jaar voor de AMAK is gedaan.

Onze complimenten gaan ook naar de redactie van ons clubblad. Voor het maken van telkens weer een mooi en verzorgde clubblad. Ook aan de websitebouwers, voor het maken van een mooie overzichtelijke site. Dit alles verdient een compliment. Vele handen maken licht werk en samen staan we sterk.

Tevens wensen wij iedereen een sportief, gezond en gezellig 2020

Namens het Verenigingsdag team 2020; Ans, Cees, Esther, Joke, Miranda en Piet.





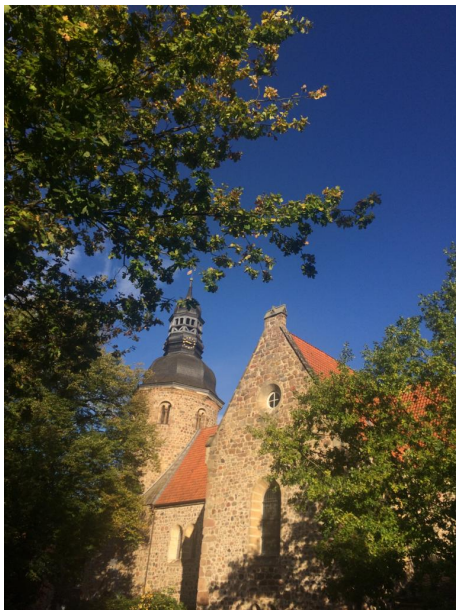
## Doordeweekse wandeling woensdag 6 november 2019.



Met z'n vieren waren we en Arie had bedacht om vanaf Beverwijk een rondje via het Noordzeekanaal te wandelen. Prima toch. Auto geparkeerd op een groot leeg parkeerterrein. Wel lag er veel troep van een hanggroep, o.a. duister materiaal waarin misschien wel een spuit had gezeten en veel blikjes van bier en energiedrankjes. Wij keken maar een andere kant op, want wat moet je ermee. De ergernis was groot. Oh, wat hadden we mooi weer, volop was de zon aanwezig. Heerlijk. Dwars door de polder/weilanden. Het ging net, wat de vieze pruttige ondergrond betrof. De schapen keken ons schaapachtig aan. Ze hebben misschien wel gedacht: "Wat moeten die idioten hier nou lopen?." Gelukkig was het maar een klein stukje en kwamen we weer op een asfaltweg. We liepen langs Hippisch Centrum de Delft aan de Akere en gingen toen rechtsaf, Assendelft Zuid in, richting het Noordzeekanaal. In cafetaria "De Koffiepost" op het pontplein bij het pont Buitenhuizen heerlijke koffie gedronken. Toen langs het Noordzeekanaal gelopen. Kwamen langs het vogelkijkscherm Buitenhuizen. Een wand met gaten is daar gemaakt met de hoop dat de oeverzwaluwen en ijsvogeltjes er op afkomen. Nou inderdaad, als je gaat googelen op vogelkijkscherm Buitenhuizen, dan lees je welke vogels daar zich al hebben aangemeld. We werden ook nog getrakteerd op een groot zeeschip. Heel langzaam voer hij door het kanaal. We liepen van het Noordzeekanaal af de polder weer in. In de verte zagen we de energie-windmolen van Heemskerk. Langs de Aero Club Heemskerk zo naar de parkeerplaats. Arie goed bedacht, we hebben genoten.

*Margreet.*

## Wandel4daagse Nordpfade van 3 t/m 8 oktober.



Door de Stichting Sportwandelschool Hoorn/Westfriesland word ik steeds geïnformeerd d.m.v. mailtjes, over hun activiteiten. Zo ook een 4daagse Nordpfade in Duitsland. Met deze stichting heb ik een paar jaar geleden de 4daagse van Luxemburg gedaan. Toen ingeschreven voor een 2persoonskamer, waar Barry Heemskerk uit Den Haag bij kwam. Dat is heel goed bevallen. Elkaar al die tijd weinig gesproken en heb haar nu gevraagd om samen de 4daagse Nordpfade te lopen. En dat lukte. Opgepikt om 9.00 uur bij NS station Sloterdijk en daar kwam Barry ook, met nog een echtpaar ook uit Den Haag. Barry bleek ze te kennen van de sportschool waar ze allebei lid van zijn. Nog een mevrouw uit Baarn stapte gelijk bij Sloterdijk op en een mevrouw uit Enkhuizen stapte in Hoorn op. Totaal zes mensen en de leider Jan Tonneman van de sportschool. Hij wilde deze 4daagse persé door laten gaan, omdat het

een nieuw traject is, wat zij in hun programma willen opnemen. Van de organisatie Nordpfade, was de Stichting vorig jaar uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst over verschillende Nordpfade routes, 26 in totaal. Zij hebben vorig jaar verschillende routes gelopen/gefietst en vonden dit de moeite waard om het in hun programma op te nemen. Helaas waren er nu maar zes aanmeldingen. Volgend jaar hoopt de Stichting op meer. Vanaf Hoorn 9.45 uur gingen we met een gehuurd busjes met Jan als chauffeur op pad. Om 15.30 uur waren we in Rotenburg, waar we voor vijf dagen in Hotel am Pferdemarkt zouden verblijven. Een gezellig hotel midden in het stadje. Na het inchecken hebben een wandeling door het stadje en omgeving gemaakt. We aten in het restaurant naast het hotel. De 1<sup>e</sup> dag regende het en hebben we de route van



Rotenburger Wasserreich gelopen. We hadden een boekje met alle routes bij het VVV op de Pferdemarkt gehaald. De route wordt goed aangegeven met borden op palen, waarop vermeld het aantal km 's naar welk punt gaat. Als je een punt hebt gekozen dan zijn onderweg de kleine markeringen. Deze route ging langs het riviertje de Wümme. Jammer van de regen maar gelukkig viel het recht naar beneden, paraplu was voldoende, en 's middags was het wat miezerig. Onderweg kwamen we langs uitkijkpunten, molens, door dorpjes, door bos en langs velden. Lengte route 20 km. De 2<sup>e</sup> dag route Vörder See-Osteland, 20 km. Na het ontbijt met het busje naar Bremervörde gereden. Bij de Vörde See was de start. Daar een stuk langs het meer gewandeld en daarna kwam je weer in het bos etc. Een heel stuk op de dijk langs de rivier de Oste gelopen. In een weiland veel herten/reeën zien grazen. De 3<sup>e</sup> dag route Zevener Geist, 22 km. Weer met het busje er heen. Mooie natuurgebieden en vooral stilte. Je komt weinig tegen, geen auto's, fietser, wandelaars. De 4<sup>e</sup> dag route Tarmstedter Moor, 18km. Ook prachtig door dorpjes, langs watermolen etc. Hier hebben we onderweg drie kraanvogels in een weiland



gezien. Toen we dichterbij kwamen, ja toen vlogen ze natuurlijk weg. Ook nog een vosje in het weiland gezien. Soms kwam je onderweg geen koffietent tegen. Koffie dronken we dan òf aan het begin òf aan het einde. De laatste drie dagen hebben prachtig weer gehad, dat toont altijd meer, dan een dag regen. Op de terugweg zijn we gestopt in Leer. In het plaatsje heerlijk koffie en gebak genomen en langs de haven en oude binnenstad gelopen. Nog een tussenstop op de afsluitdijk en in het Monument wat gedronken. We stapten allemaal op de trein in Hoorn. Ieder koos hier zijn eigen richting. Om 18.30 uur was ik in Uitgeest. Mijn fiets stond nog netjes op mij te wachten. In Akersloot even zwaaien naar de mannen die stonden te wachten bij het Kruispunt voor de dinsdagavond-wandeling. Een leuke aanrader, goed te doen que rijtijden er naar toe. Goed aangegeven routes langs mooie natuurgebieden. Kijk op [www.nordpfade.de](http://www.nordpfade.de).

*Margreet.*

## Rota Vincentina van 6 t/m 18 september 2019.



Met een groep van 12 mensen heb ik 10 dagen gewandeld over de kliffen en door de duinen van de kust in Alentejo, Portugal. Met Ad van den Hoogen, waar ik al vele wandelingen mee hebt gemaakt in Italië, had hij nu bedacht voor zijn allerlaatste groepswandeling te organiseren in Portugal. Na jaren van organiseren van groepswandeltochten vindt hij het nu welletjes. 80 jaar en nu zijn aandacht besteden aan andere dingen. De Rota Vincentina is een oud pelgrims pad vernoemd naar de patroonheilige van Portugal Sint Vincentius. In Cabo de Sint Vincente ligt het oorspronkelijke graf van de heilige. Het is daarom een zeldzame pelgrimroute dat in beide richtingen gelopen kan worden van Cabo de Sint Vicente naar Santiago do Cacem. Vanaf Santiago do Cacem zijn er verschillende pelgrimspaden naar Santiago de Compostella. Wij zijn gestart in Santiago do Cacem. Gevlogen naar Lissabon, per taxi (130 km) naar onze start plaats. Wij kwamen veel later dan afgesproken tijd aan, omdat ons vliegtuig, op weg naar de startbaan, moest stoppen omdat er in de cockpit opeens een onbekend lampje ging branden, werd ons verteld. Voordat daar een wagen bij kwam met een ladder dit tot de cockpit reikte,

dat hield nog al wat. We hebben vijf uur in het vliegtuig gezeten, voor een vlucht van 2,5 uur. Maar we werden om 22.00 uur hartelijk ontvangen in het restaurant AMESA, en wij ons het diner/wijn heerlijk hebben doen smaken. De eerste twee trajecten ging nog door het binnenland,



van Santiago do Cacem naar Vale Seco en van Vale Seco naar Cercal do Alentejo. We liepen door bos met eucalyptus- en kurkeikbomen. Van veel kurkeikbomen was van de stam het kurk afgehaald. Er stond een cijfer op de stam bijvoorbeeld een 9 of 7, dat was het jaar dat het kurk van de eik was gehaald. Het duurt ongeveer 10 jaar dat het kurk weer is aangegroeid. Verschillende stapels met afgehaalde kurk zien liggen. In de steden zie je de artikelen die van kurk zijn gemaakt, tasjes, portemonnee, schaaltes etc. etc. De route van Cercal do Alentejo naar Porto Covo liep naar de kust. Vanaf Porto Covo hebben we steeds langs de kust gewandeld. Prachtige vanaf de klif keek je zo'n 10 meter naar beneden naar de Atlantische Oceaan. Mooi die kleuren groen en blauw en het schuim van de witte golven. Dat is een prachtig gezicht. De natuur was ontzetting dor. Weinig van bloemen gezien en ook het lopen over de paden met het mulle zand, stond je af en toe ook wat tegen. Het weer was behoorlijk warm, rondom 25 graden. Maar dan kwamen we weer in ons stadje om te overnachten en dan was al je je vermoeidheid weer vergeten. Leuke stadjes waar bijna alle huizen wit zijn met rode daken. Blauw geverfde kozijnen met gele of rode binnenranden. De vele



ooievaars die bij de kust van Almogrove/Zambujeira in de lente te zien zijn, hebben wij alleen de lege nesten gezien. De bagage werd steeds vervoerd. Wij liepen alleen met dagrugzakje. Een koffiestop kwam je af en toe tegen, of heel in het begin of de hele dag niks. We moesten ons zelf goed bevoorraden met voldoende drinken en etenswaren. De route was heel goed aangegeven met groen/blauw of geel/rood markeringen. Verschillende mensen zijn we tegengekomen of zijn ons voorbij gelopen, allemaal pelgrims, dus het is een route die door velen wordt gebruikt. De afstanden waren gemiddeld 20km. In de volgende plaatsen hebben wij geloged: De bovengenoemde 4 plaatsen, Vila Nova de Milfontes, Almogrove, Zambujeira do Mar, Odeceixe, Aljezur en onze laatste wandelroute was naar Carrapateira. De ene keer slieden we in een mooi hotel, dan een hostel, dan appartement. De volgende dag zijn we met de taxi naar Vila do Bispo gebracht en vandaar met openbaar vervoer, de bus, naar Lagos. Bij het graf van Sint Vincentius in Cabo de Sint Vicente zijn we niet gekomen. Vandaar was het te ingewikkeld/kostbaar om vervoer naar Lagos voor een groep te regelen. In Lagos, een grote stad, waren we

vrij en heb ik langs de boulevard gewandeld en in zee gezwommen. 's Avonds gingen we met zijn allen weer eten. De laatste dag vier uur treinen naar Lissabon. Daar onze bagages in kluisjes gedaan en in vogelvlucht de binnenstad bekeken. Op het vliegveld kwamen we bijtijds aan voor de vlucht van 16.15 uur. Het inchecken verliep heel vlot, als ook de vlucht. Om 22.25 uur geland op Schiphol, waar mijn kleindochter op haar vader stond te wachten die van een vakantie op Ibiza kwam. Wat een verrassing, kon in gelijk met hun mee. Een prachtige vakantie, goed begaanbare paden, goed gemarkeerd, geen grote klimmen, leuke stadjes om te overnachten.

*Margreet.*

## Sinterklaaswandeloct.

Een doordeweekse wandeloct op 5 december. Dat zal wel een verrassing worden. Vaak krijg ik van Loes een berichtje waar we heen gaan en of we de wandelaars willen meenemen. Nu dus niet. Wat was de verrassing. Dit was dat de wandeloct werd geregeld door Bram. Bij het kruispunt waren we met 7 personen. 2 dames en 5 heren. Bram vertelde dat we naar Waarland gingen. Het was windstil maar veel mist. De auto's hadden we bij de kerk in Waarland gezet en liepen richting Oudkarspel. De wegen waren glad van de modder van de trekkers. We zouden over een grasweg verder gaan maar deze was veel te nat dus iets omlopen via de gewone weg. Rond 11.00 uur kwamen we café De Heerlijkheid tegen, maar gesloten. Er kwam iemand naar de deur en ze wilde wel koffie zetten. Wij allemaal naar binnen en de deur weer dicht. Nadat we koffie hadden gedronken liepen we richting Verlaat. Onderweg nog even genoten van het zonnetje, maar wel even. De mist kwam weer opzetten. Onderweg kwamen we een halfhoge schuur tegen. Met kerstverlichting. Dit bleek een ouderwetse aardappelschuur, deze is half onder de grond. In het Verlaat hebben we weer opgestoken bij de Ierse pub, heerlijke chocolademelk. Via de dijk, ook door natte plekken naar de Weel gelopen. Een hoog bruggetje



wat erg glad was moesten we over. Daarna via vlonder naar de gewone weg. Maar toen we terug gingen naar de auto was er geen kerktoeren te vinden. Dit kwam mede door de mist. We kwamen nu door een nieuwbouw gebied. Door te vragen kwamen we toch weercijfer de kerk en auto. Het was een mooie en ontspannen toct. Ruim 14 km en 22.000 stappen. Info Bram

## Zondagswandeling

8 december stonden Piet en ik bij het Kruispunt, gepikt en gesteven om te wandelen. Het miezerde een beetje maaier was pittige wind. We hadden tot 9 uur gewacht maar bleven met zijn tweeën. Dan maar samen naar Amstelveen. Bij de inschrijving was het ook niet druk. Bij de start eerst een poncho aan gedaan en toen wandelen. Het was een mooie toct door het Amsterdamse Bos. Heel goed gepijld. Na een half uurtje kon de regenkleiding weer in de tas en hadden deze niet meer nodig. We kwamen regelmatig groepjes tegen die aan het sporten



waren. De tijd die wij er liepen gingen de vliegtuigen om de vijf minuten over. Zo laag dat we bijna bukken moesten. Rond 11.00 uur kwam het zonnetje door en heb ik mijn trui uitgedaan. Het werd helemaal warm. Op enkele paden na geen problemen. Sommige waren erg nat en dan werd het springen. We hebben een leuke toct gehad. Er waren zaterdag waarschijnlijk ook al amakkers geweest want er lagen al flyers

*Lida*

<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 Koningswandeltocht 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 Enkhuizen	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 Enkhuizen	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 19-1-2020	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





Wij wensen jullie...



IETS GOEDS, IETS lekkers

IETS GEKS, IETS gekkers

IETS AARDIGS, IETS liefs



MAAR HOE DAN OOK,  
IETS

positiefs

Merry Christmas



