



Van start tot finish



HET CLUBBLAD VAN ACHILLES-TOP



Lekker
geslapen?
Natuurlijk!



Gespecialiseerd in natuurlijk slapen

Leden van Achilles Top ontvangen 10% korting!

ruwette.nl
beddenspecialzaak

Bongerd 29 • 6411 JL Heerlen • 045 / 571 73 24
Avenue Ceramique 120 • 6221 KV Maastricht • 043 / 356 06 26

www.ruwette.nl



van START tot FINISH

Het clubblad van Achilles Top verschijnt zes keer per jaar en bevat officiële mededelingen van het bestuur aan de leden. Gezien dit laatste dienen de leden steeds goed nota te nemen van de inhoud van dit blad.

Nummer 4

2022

Beste sportvrienden,

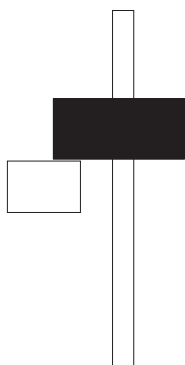
Onlangs was ik met mijn vrouw en uiteraard de sleurhut (caravan) op vakantie in de Franse Ardennen in een gebied dat veel heeft geleden in met name de Eerste Wereldoorlog, de zogenaamde “Grande Guerre” of “Great War”.

Mocht je eens in de gelegenheid zijn om in de buurt van Verdun of in het gebied van l’Argonne te vertoeven dan moet je beslist eens een bezoek brengen aan la butte (heuvel) de Vauquois. Hier is namelijk hard gevochten tussen de Duitsers en de Fransen. In de heuvel zijn kilometers gangen gegraven en er is een enorme hoeveelheid explosieven gebruikt om de vijand (proberen) uit te schakelen. De heuvel is als het ware doormidden gekliefd en van het dorp met kerk bleef niets meer over. En dat is helaas met meerdere dorpen in dat gebied het geval.

Even ten noorden van Verdun was het ook raak. In bijna één jaar tijd hebben daar zo’n 300.000 Franse en Duitse jonge mannen het leven moeten laten. Moet je eens voorstellen dat zijn 15 volle Parkstad Limburg stadions. 130.000 lichamen konden na de oorlog niet meer geïdentificeerd worden en hun beenderen zijn opgebaard in het naderhand opgebouwde Ossuarium in Douaumont, dat je ter plekke kunt bezichtigen. Door kleine raampjes kun je de beenderen zien liggen. Best luguber, maar ook heel indrukwekkend allemaal. En dan hebben we het nog niet eens over de half miljoen gewonden, wier levens in vele gevallen ook verwoest waren.

De Amerikanen tenslotte hebben tegen het einde van de oorlog ook nog van zich laten horen. Zij veroverden la butte de Montfaucon op de Duitsers maar dit ging ten koste van grote verliezen van zowel de yankees als de Duitsers. Van het boven op de heuvel gelegen dorp Montfaucon d’Argonne bleef niets meer over, evenals van de omringende dorpen, negen in totaal. In 47 dagen tijd (26 september- 11 november 2018) sneuvelde daar 26.000 Amerikanen en 28.000 Duitsers. Als je er bij blijft stilstaan, kun je niet anders dan concluderen wat een waanzin allemaal. Een groot deel van de aldaar gesneuvelde Amerikanen ligt in Romagne Sous Montfaucon begraven op een gigantisch grote militaire begraafplaats, groter dan die in Margraten. Schitterend aangelegd, waar natuurlijk geen grassprietje scheef ligt en het woord onkruid onbekend is. Bezoek je daarentegen een Duitse of Franse militaire begraafplaats in de omgeving, ook dan zijn deze keurig onderhouden, maar het gras (met onkruid en andere planten) kan bij lange na niet tippen aan hetgeen op de Amerikaanse begraafplaats is aangelegd. Waarschijnlijk hebben die een soort supergras; immers alles is beter en groter in Amerika, als we tenminste de vorige Amerikaanse president mochten geloven.

NATUURSTEENBEDRIJF



EYMAEL

LEVERING VAN GRAFMONUMENTEN EN BOUWWERKEN

WWW.EYMAEL.NL
Winselerhofstraat 2
6467 CN Kerkrade-W.
Telefoon 045 – 5411664
INFO@EYMAEL.NL

Café Suus
Lunch & Bites

Markt 56 6461 ED Kerkrade
www.cafe-suus.nl info@cafe-suus.nl



Stg Vrijwilligersdiensten Parkstad

SchuldHulpMaatje Parkstad helpt!

Het project SchuldHulpMaatje Parkstad is bedoeld voor mensen uit Heerlen en Kerkrade, die hulp nodig hebben om hun administratie op orde te krijgen.

De schuldhulpmaatjes werken op vrijwillige basis.

Zij bieden u deskundig advies in het gezond houden van uw financiële huishouding.

Daar waar schulden zijn helpen zij u bij het zoeken naar een oplossing of naar de juiste vorm van hulp.

Voor meer informatie ga naar **www.shmparkstad.nl**

Na deze inleidende bespiegelingen, waarvan ik vind dat het goed is om bepaalde aangrijpende gebeurtenissen in onze geschiedenis nooit en te nimmer te vergeten, over tot de orde van de dag. Voor je ligt de vierde editie van ons clubblad "Tussen Start en Finish", jaargang 2022.

De redactie is er weer in geslaagd om jullie een lezenswaardig clubblad voor te schotelen. Ga maar na. Uitgebreide verslagen van zowel de competities als van de open wedstrijden. Een verslag van het jaarlijks uitje van de runninggroep van John Schoeters en John Paulssen. De huldiging van onze jubilarissen tijdens het zomerontbijt. En dat waren er dit maal dankzij, of beter gezegd vanwege de coronaperikelen, best veel. Hebt u een rekening bij de Rabobank, dan stemt u toch zeker ook op onze vereniging. Immers dat is een mooie gelegenheid om de kas van de vereniging te spekken. Hoe u dit dan moet doen leest u verderop in dit blad. Ook aandacht voor de komende Viva la Vida Run, die op zondag, 25 september a.s. moet plaatsvinden. Vanzelfsprekend de gebruikelijke bestuursmededelingen en last but not least het immer inspirerende "Das Wort zum Sonntag" van onze voorzitter Arno. En terwijl ik dit zo schrijf is het onbeschrijfelijk warm. Het kwik stijgt richting de bovenkant van het thermometersbuisje. Wat wil je bij een temperatuur van 39 graden Celsius. Ik mag hopen dat, terwijl je dit leest, er weer aangename temperaturen heersen. Voor al degenen die nog op vakantie moeten gaan wens ik jullie een fijne en onbezorgde vakantie toe.

Tenslotte blijft er niet anders over dan jullie te vragen dat, mocht je nog iets interessants weten voor het clubblad, je kunt volstaan met een mailtje naar mertenst@home. Zeker weten dat het dan dik voor mekaar komt.

Jullie redacteur,
Theo Mertens.





**WIJNHUIS
DE TROS**

Voor een betere
wijn en 'n beste
Borrel!

Wijnen
Whisky
Gedistilleerd
(Speciaal) Bieren
Frisdranken
Tapverhuur
Biermanden
Geschenken
Cadeaushop/Glaswerk

Wijnhuis de Tros Kerkrade
Hoofdstraat 69
6461 CN Kerkrade
Tel.: 045-5452195
info@wijnhuisdetros.nl
www.wijnhuisdetros.nl
www.eenbeterewijn.nl
Eigen parkeerplaats via oprit!



De Boekhandel die dichterbij is dan je denkt!

Via internet bestellen: www.leeskunst.nl

of bellen: 045 – 53 55 390

U kunt ons ook bezoeken om te neuzen in onze boeken:
Hoofdstraat 2 Kerkrade

Accountantskantoor Homminga



Lid Koninklijke Nederlandse Beroepsorganisatie van Accountants

Hoofdstraat 57
6461 CN Kerkrade
Tel. (045) 535 35 45
Fax (045) 546 22 55
E-mail info@homminga.nl
www.homminga.nl



KERKRADE
anno 2008

DÉ Wieëtsjaf

— Brand proeflokaal —

DRINK- ES- EN VERAINSWIEËTSJAF



DÉ KAASSHOP

Sinds 1978 U adres in Parkstad voor:

Kaas- en kaasspecialiteiten binnen en buitenlands
Vleeswaren, salades en kant en klare maaltijden.
Delicatessen, Exclusieve Bonbons, en Wijnen
Brood en Gebak van bakkerij Curfs

Peter en Miranda Klompenhouwer
dekaasshopkerkrade@gmail.com

MARKT 5 KERKRADE - TEL: 045 545 47 60

WOORD van de voorzitter



Zomer 2022

Door Arno Deckers, voorzitter

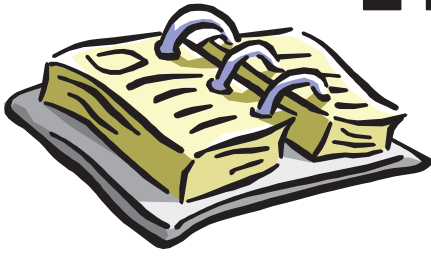
Wat hebben we een prachtig weer. De zon laat zich van zijn beste kant zien. Tropische temperaturen houden ons in de greep. Mensen houden zich overdag zoveel mogelijk binnen en komen 's avonds uit hun huizen voor een ommetje of een terrasje. Eigenlijk hoeven we niet meer op vakantie. Toch?? Onze eigen omgeving en ons eigen land is prachtig en daar kunnen we natuurlijk ten volle van genieten. Maar goed, de vakantie is aangebroken en je ziet dat mensen weer genieten van het feit om een reisje te boeken naar andere oorden. We zijn twee jaar niet op vakantie kunnen gaan en je merkt dat de mens toch behoefte heeft om tijdens de grote vakantie iets anders te doen.

Naast trainen zullen onze leden zeker ook genieten van de zomer 2022. In welke vorm dan ook. Of ze genieten van hun prestaties die ze leveren tijdens wedstrijden of ze gaan genieten van een verdiende vakantie. Wij Achilles-Toppers kunnen voorlopig echter nog niet genieten van een renovatie. Het laat allemaal op zich wachten. Let wel: de baan is ingetekend, de gelden zijn er m.a.w. deze wordt gerealiseerd. Honderd procent zeker. We krijgen een optimale atletiekaccommodatie, maar het project "Kaalheide bruijt" kijkt over de schouder mee. De gemeente zou het optimaal vinden als iedere geleding op Kaalheide dit project zou omarmen, maar dit is nog niet zeker. Achilles-Top, de tennisvereniging en de stichting Bruis zien in dit project nieuwe mogelijkheden. Mogelijkheden die voor de toekomst heel belangrijk zijn. Wij begrijpen de intentie van de gemeente wel, maar hierdoor stagneert de renovatie van de baan. Ik begrijp dat onze leden een beetje wanhopig worden. Immers zij zien ook dat onze accommodatie slecht is en dat het hoogtij wordt dat er vorderingen gemaakt worden inzake renovatie van de baan. In de uitspraken van leden, zoals "In welk jaar wordt de baan gerenoveerd?" "Komt er nog iets van?" "Hoe zit het met de baan?" "Wanneer beginnen ze nou eindelijk?" kan ik me helemaal vinden. We hebben al wat verschuivingen gehad. Eerst september vorig jaar, toen februari dit jaar, daarna begin mei, vervolgens wordt het juni en nu de maand juli voorbij is, is er nog steeds niets gebeurd. Je zou er moedeloos van worden en ik mag jullie melden dat je in de huidige situatie ook moedeloos kunt worden. Ik begrijp de situatie wel, maar het is niet bevorderlijk om een toekomstvisie voor onze club te ontwikkelen als er aan de basis niets gebeurt. Nou ja, niets gebeurt??? Er gebeurt natuurlijk wel wat, maar stagnatie is niet bevorderlijk voor ontwikkeling. We hebben nog een "heisessie" met gemeente, Roda JC en Bruis en ik hoop van ganser harte dat we daarna kunnen starten. Laat ik vooropstellen dat we de moed er in houden, maar het is niet gemakkelijk.

Ons uitgesteld Nieuwjaarsontbijt was een topevenement. 3 juli zaten we met zo'n honderd "ontbijtjes" aan tafel. Eindelijk konden we de jubilarissen en kampioenen huldigen. Twee jaar hadden ze moeten wachten, maar het is gelukt. En ja, Lars Curfs was de eerste die we gehuldigd hebben. Eindelijk kreeg hij zijn oorkonde en bloemen voor het feit dat hij al 25 jaar trouw lid is van onze club. We hadden veel jubilarissen die of 25 jaar of 40 jaar, 50 jaar en zelfs 60 jaar lid waren. Het was dus een langere zit dan normaal, maar het was gezellig. In het kader van ons 60-jarig bestaan van de club kon iedereen gratis aanschuiven. Eindelijk weer een moment van gezellig samen zijn. Toine Ruiters – lid van het jubileumcomité – deelde overigens de aanwezigen mee wat het comité in het kader van ons jubileum nog van plan is. Verder was onze beschermvrouwe burgemeester Petra Dassen ook van de partij. Nadat zij acte de presence gegeven had bij de misviering op markt t.b.v. de opening WMC 2022, kwam zij alsnog even naar onze club.

Ik wens iedereen in de komende maanden veel ontspanning, genot en plezier.

INFORMATIE



R

Bestuursmededelingen

Door Leon Jeurissen

U

Overleden

Baer Smit uit Sittard is vrijdag 1 juli in alle rust overleden. Hij was vijftig jaar lid van AV Achilles-Top en werd in 1991 benoemd tot Lid van Verdienste. Als hoofd van de basisschool 't Pannesjop in Heerlen werd hij allround trainer bij met name de junioren met specialisatie verspringen en stond destijds ook aan de wieg van de afdeling Heerlen van de vereniging.

B

De plechtige uitvaartdienst vond plaats op 8 juli in de Dekenale kerk in Sittard. De kerk was stampvol waarbij ook enkele oud-atleten van de club aanwezig waren, alsmede ook zijn zieke echtgenote Corry en kinderen Hanneke, Rowan, Rosa en Ilse. Aansluitend vond in besloten kring de crematie plaats.

R

Begin juli is oud-lid Jo Minartz overleden. Hij was lid in de jaren zestig in de vorige eeuw en was lid van de Vrienden van Achilles-Top.

I

Trainerskorps

Roger Veldman behaalt diploma Atletiek- en Looptrainer 4

Onze trainer Roger Veldman heeft de opleiding Atletiek- en Looptrainer niveau 4 bij de Atletiekunie met succes afgesloten. Hij startte de cursus op 13 november 2021 in Nieuwegein en mocht op 25 juni het diploma in ontvangst nemen. De opleiding 'Atletiek- en Looptrainer 4' staat in het teken van planmatig prestatiegerichte training geven en het versterken van de vereniging. De geleerde theorie en vaardigheden worden toegepast in het opstellen van een jaarplan voor de groep die je training geeft. Naast deze prestatiegerichte inhoud komt de coördinerende rol van de trainer in de vereniging aan bod. Hierbij staan met name een analyse van het beleid, sport en integriteit en veilige sportomgeving centraal. De opleiding bestaat uit zes workshops en wordt afgesloten met de beoordeling van het portfolio en een interview.

E

K

Orly Meens is gestopt als assistente bij de pupillen vanwege drukke werkzaamheden. Bianca Sluis gaat bij de junioren assisteren bij de werpnummers.



Achilles-Top Trainingsmogelijkheden

Naast het aanbieden van breedtesport streeft Achilles-Top ernaar om ook atleten die meer willen en meer kunnen een passende oplossing aan te bieden. Bij de pupillen bieden we naast de reguliere trainingen een extra training aan. Atleten die voor deze extra training in aanmerking komen worden uitgenodigd door de betreffende trainers. Omdat we bij pupillen nog niet van talenten willen spreken, vindt selectie plaats op basis van een drietal criteria. Intrinsieke motivatie, deelname aan wedstrijden en deelname aan trainingen. Tijdens deze extra training zal extra aandacht worden besteed aan de technieken maar zal vooral het plezier en de beleving voorop staan. Bij de overgang van de pupillen naar de D-junioren worden dezelfde criteria gehanteerd. Er zal gaandeweg meer aandacht worden besteed aan de technieken en de atleten moeten in staat zijn om ook zelfstandig een deel van de training te kunnen afwerken. Om een kwalitatief goede training te kunnen aanbieden werken we in kleine groepen en mag het niveauverschil binnen de groep niet te groot zijn. Junioren die het clubniveau ontstijgen en de ambitie hebben zich te ontwikkelen tot nationale en internationale toppers krijgen de mogelijkheid om deel te nemen aan een tweede extra training. Deze extra training kan tijdelijk zijn maar kan ook een structureel karakter krijgen. Het doel van deze training is om de atleten een extra zetje te geven om aan de voorwaarden te kunnen voldoen om in aanmerking te komen voor een regiotraining. Dit zijn regionale trainingen waarbij talenten uit diverse windstreken bij elkaar komen. Voldoet een junior aan de voorwaarden om deel te nemen aan de regionale trainingen dan zal de clubtrainer dit met de atleet en de ouders bespreken. Samen wordt dan gekeken naar een invulling die het beste past bij de ambitie van de betreffende atleet. Het initiatief hiervoor ligt altijd bij de clubtrainer. Voor de D-junioren is dit Roger Veldman en voor de C-, B- en A-junioren Myrthe Hamers en/of Chantal van der Meulen. Omdat iedere atleet anders is, hanteren we geen lijstjes met voorwaarden waar een atleet aan dient te voldoen om in aanmerking te komen voor deelname aan de regiotraining. De extra trainingen binnen de vereniging kunnen we alleen maar aanbieden indien we over voldoende trainers beschikken. Afhankelijk van het aantal beschikbare trainers.

Jurycursus algemeen

Chris van Lierop is bereid gevonden om in september de jurycursus algemeen, functie 60 en functie 65 (junior official) in Kerkrade te verzorgen. De cursusdagen zijn de donderrdagen 8, 15, 22 en 29 september van 19-22 uur in onze kantine. Willen we volgend jaar over voldoende juryleden beschikken voor onze baanwedstrijden, dan is uitbreiding van ons jurykorps dringend noodzakelijk. Steun onze vereniging en geef je op. De cursus wordt gratis aangeboden. Aanmelden uiterlijk 15 augustus via email achilles.top@gmail.com of via een van de bestuursleden. Alvast bedankt voor de medewerking.

Spreektijd

Het bestuur heeft besloten om telkens voor de algemene bestuursvergadering om 20.00 uur een korte spreektijd in te voeren. Trainers en leden kunnen dan eventueel mededelingen doen of vragen stellen. Vooraf dient wel het item dat besproken wenst te worden kenbaar worden gemaakt aan het bestuur. De geplande bestuursvergaderingen dit jaar zijn: 1 augustus, 5 september, 4 oktober, 8 november en 6 december.

Rabo ClubSupport 2022

Vanaf 5 september stelt de Rabobank onze vereniging in staat een donatie te verdienen. Elke klant en lid van de Rabobank mag zijn stem uitbrengen op atletiekvereniging Achilles-Top Kerkrade die zij een warm hart toedraagt. Met deze stem leveren de leden en andere klanten een bijdrage aan het realiseren van de doelen van onze vereniging. Elke stem kan ertoe bijdragen dat een deel van het beschikbare bedrag naar onze vereniging gaat. Elke stem is geld waard, vooral in deze moeilijke coronatijd. Stem je via de Rabo App of Rabo Online Bankieren, dan is er geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als je inlogt vind je deze knop via 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap'. Leden die geen toegang hebben tot de App of Online Bankieren ontvangen een stemcode. Deze stemcode is persoonlijk en kan éénmalig gebruikt worden. De laatste jaren mochten wij rekenen op jullie steun en konden wij telkens een mooi bedrag in ontvangst nemen. Dank alvast voor de medewerking. Stemmen is mogelijk tot en met 27 september en kijk op de website rabobank.nl/leden/clubsupport. Onze vereniging valt onder Zuid-Limburg Oost

Korting

KORTING BIJ KLIEË VEER

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u bij aankoop vanaf

€ 10,- = korting € 1,- € 20,- = korting € 2,-
€ 30,- = korting € 3,- € 40,- = korting € 4,-
€ 50,- = korting € 5,-

Korting geldt op ons gehele assortiment!

Zoekt u een Cool-Fit sport-shirt met onverslijtbare Full-color opdruk kom dan naar Klieë veer. Bedrukking met uw eigen opdruk is bij ons per stuk mogelijk!!

Ook Hèt adres voor:

leuke cadeaus, belettering

autozonneschermen, enz. Hoofdstraat 48A Kerkrade-Centrum

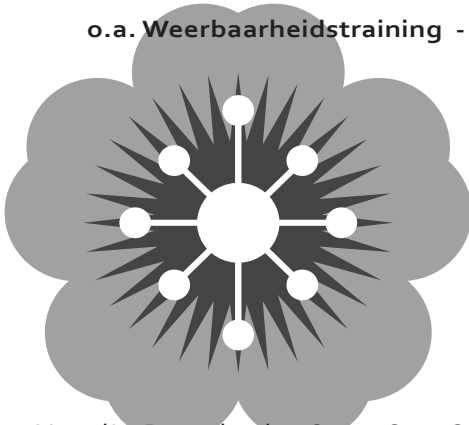
Kijk voor meer informatie op www.klieeveer.nl

Klieë veer

Korting



o.a. Weerbaarheidstraining - Psychosociale begeleiding - Begeleiding bij echtscheiding



ROOS

Kinderpraktijk

Natalie Roos | tel. 06-23262228 | natalie@rooskinderpraktijk.nl | www.rooskinderpraktijk.nl



*Uw adres voor het mooiste boeket,
het leukste cadeau
tegen de vriendelijkste prijs*

Bon A Parte: Mooi – Goed en Apart!

Dé bloemist van het zuiden!



Catharina Hoes

LAMBERTSTRAAT 12 - 6461 JK - KERKRADÉ

T: 045-5452470 M: 06-51335320

HET CATHARINA HOES IS EEN MULTI-FUNCTIONELE ACCOMMODATIE GESCHIKT VOOR :

-FEESTEN EN PARTIJEN

-BRUILOFTEN

-KOFFIETAFELS

-VERGADERINGEN EN SEMINARS

-VERENIGINGEN

ONZE ZALEN ZIJN GESCHIKT VOOR GEZELSCHAPPEN VAN 10 TOT 300 PERSONEN

BEL VOOR HET MAKEN VAN EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK!

Op uw **PLAATSEN**

WEDSTRIJDVERSLAGEN



Wedstrijdverslagen competities

Door Leon Jeurissen en webredactie

Pupillen

In een zonovergoten Landgraaf werd zondag 22 mei de eerste Athletics Champs competitie voor pupillen georganiseerd door onze collega's van atletiekvereniging STB. Achilles-Top kwam met in totaal 21 pupillen in actie, verdeeld over 2 teams in 2 leeftijdscategorieën... en beide teams pakten de overwinning!

De dag begon vroeg voor onze jongste atleten. Om 9.45 uur was het verzamelen op Park ter Waerden, het complex van STB uit Landgraaf. Voor een aantal pupillen was het de eerste echte atletiekwedstrijd en dat was ook wel een beetje te merken aan het nerveuze gekwebbel. Maar toen om 10.15 uur het startschot viel voor het eerste onderdeel - traditioneel bij de Athletics Champs de teamestafette - was bij de meeste kids de spanning wel ingeruild voor de juiste hoeveelheid concentratie. Zowel team A (bestaande uit een 11-tal A-pupillen) als team BCD (bestaande uit een mix van 10 B, C en D pupillen) wisten een mooie 2de plek te behalen met dit eerste onderdeel.



Het bleek de opmaat naar een - vanuit het oogpunt van de Achilles-Toppers - succesvolle competitiedag. Beide teams werkten nog 6 onderdelen af (40/60 m horden, (hurk)hoogspringen, polsstok-verspringen (A), 4/6 min. duurloop, vortex werpen, kogelstoten (A), slingeren (BCD), 40 m sprint (BCD)) en zo rond 13.00 uur werd de balans opgemaakt. De A-pupillen wisten met in totaal 2343 punten niet alleen hun poule te winnen, maar scoorden daarmee ook het hoogste puntentotaal over de hele A-categorie (over 2

poules/8 verenigingen). De BCD pupillen deden hier zeker niet voor onder: de 2452 punten waren ook daar voldoende voor de winst in de poule en tevens het hoogste puntentotaal over de hele categorie (over 2 poules/7 verenigingen).

Vanuit sportief oogpunt dus een Top dag voor onze aanstormende talenten, maar daar waren ze zelf niet zo zeer mee bezig. Dit bleek wel toen we tijdens de groepsfoto na afloop meer dan de helft van de kids misten... in de rij staan bij de ijskraam was net effe belangrijker! En terecht. Voor alle uitslagen kijk op www.atletiek.nu.

Vrouwen

Op zondag 22 mei waren Veerle, Fleur, Anna, Lynn, Maureen, Tabea, Anja en Alexandra in Best voor de tweede competitiewedstrijd in de derde divisie. De behaalde punten waren ruim voldoende voor de winst, met nog één wedstrijd te gaan lonkt een promotiewedstrijd!

Anna Gommer en Maureen Mols begonnen met een 800 meter. Anna won deze in 2.29.25 min. Maureen liep weer een PR en werd vierde: 2.41.77 min. Anja Baroke begon vol zelfvertrouwen aan het hoogspringen en met succes: 1.55 m en een tweede plaats. Dit leverde veel punten op, waardoor het team al uitliep op de nummer twee. Tabea Schneider en Alexandra Willemsen liepen de 100 m.

Alexandra liep 14.12 sec. en Tabea werd vierde in 13.68 sec. Veerle van der Meulen werd tweede bij het speerwerpen met een afstand van 30.87 m. 's Middags wierp Tabea naar de eerste plek: 33.35m. Fleur Hamers liep een sterke 400 m. Ze won in een tijd van 1.02.51 min. Na de 400 m werden de hordes klaargezet voor de 400 m horden. Anna werd op dit onderdeel derde in 1.10.57 min.

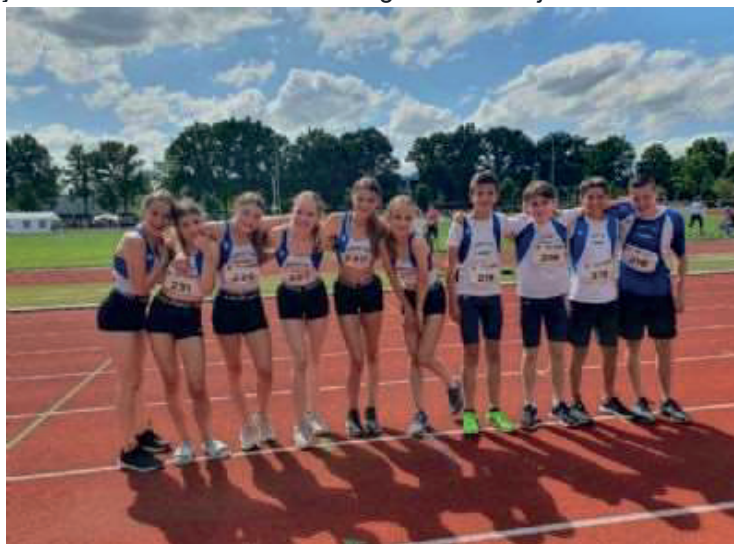
Veerle van der Meulen werd derde bij het kogelstoten. Ze stootte 11.15 m. Maureen stootte 6.87 m. Fleur en Alexandra liepen de 200 m. Fleur zat dicht bij haar PR. Ze liep 27.69 sec. Eindelijk mocht Lynn van Ham in actie komen.

Ondanks de warmte liep ze een sterke, me lef gelopen, 3000 m. Ze won in 11.06.43 min. Ondertussen was het hinkstapspringen begonnen. Anja won met 10.86 m. Voor haar was het dus zeker een top dag! Ze behaalde vandaag maar liefst 1520 punten voor het team. De dag werd afgesloten met de 4x100m. Tabea, Fleur, Lynn en Veerle waren erg zenuwachtig, maar liepen naar een mooie 53.57 sec. Met deze tijd werden ze uiteindelijk derde. De vrouwen wonnen de poule met 7315 punten. Een voorsprong van 1075 punten op de nummer twee. Landelijk staat het team nu tweede. Nog één wedstrijd en dan hoogstwaarschijnlijk naar de promotiewedstrijd!!

C-junioren

Zaterdag 11 juni vond de laatste CD-competitie plaats in een zonnig Weert. Een wedstrijd om een plek in de finale te veroveren... en dat is gelukt! Daarnaast zijn nog 10 PR's verbroken. De meisjes C mochten aftrappen. Jessie Hahnrahts, Gwennett Krützer, Lisa Hilgers en Sara van Ham noteerden een tijd van 43.21 sec. op de 4x80m. Dit is een persoonlijk record van het estafetteteam. Stijn Pelzer sprong 1.50 m hoog. Hiermee evenaarde hij zijn PR. Lieke Jans wist haar PR bij het

10



verspringen te verbeteren met één centimeter: 4.56 m! Met deze afstand won ze het verspringen. Het tijdschema van deze dag was niet ideaal. Meerdere atleten konden hun onderdeel niet afmaken. Zo ook Daan van Opijnen en Ben Langenberg. Zij hadden twee pogingen bij het discuswerpen en toen moesten ze meteen door naar de 800 m. Daan kwam met de discus tot 21.85 m (PR) en liep een sterke 800 m in 2.30.33 min. (PR)! Ben wierp 14.64 m met de discus en liep 2.54.00 min. op de 800 m. Gerardo Farrera Ortiz liep de 800 m in 2.42.35 min. Ook Sara en Jessie liepen een 800 m. Sara werd tweede in 2.41.30 min. en Jessie derde in 2.45.18 min.

Bij het kogelstoten verbeterde Fee Florie haar PR met bijna één meter naar 5.54 m. Lisa werd derde met 8.53m. Daan verbeterde ook bij verspringen zijn PR: 3.90m. Op de 300 m horden was Achilles-Top goed vertegenwoordigd. Bij de jongens C werd Stijn tweede in 50.77 sec. Bij de meisjes C werd Lieke eerste in 51.73 sec., Dewi Koll tweede in 54.69 sec. en Jessie vierde in 57.97 sec. Een paar minuten later mochten Lisa en Dewi hoogspringen. Met vermoeide benen van de 300 m H lukte het Dewi toch om haar PR te evenaren: 1.30m. Lisa werd derde en sprong een PR: 1.35m. Gwennett werd derde bij het verspringen en verbeterde haar PR met drie centimeter naar 4.33m. De laatste poging heeft ze niet meer kunnen doen, want ze moest meteen door naar speerwerpen. Ze wierp 17.68m. Fee wierp 9.43m. Ben en Gerardo maakte zich klaar voor de 100 m. Gerardo liep 13.94 sec. en Ben 14.73 sec. (PR)! Het laatste onderdeel voor de meisjes C was de 80 m. Fee finishte in 13.15 sec., Sara werd derde in 11.49 sec. en Lieke werd eerste. Ze dook zelfs onder de 11 seconden: 10.95 sec. (PR)! Bij de jongens C was verspringen het laatste onderdeel. Stijn sprong 4,47m ver.

De jongens C hadden geen compleet team, maar hebben mooie prestaties neergezet. De meisjes C wonnen de poule, net zoals de andere twee wedstrijden, met een ruime voorsprong. Landelijk zijn ze op een 35e plaats geëindigd en dat betekent: op naar de C-finale! Deze vindt plaats op 17 september.

D-junioren

Op zaterdag 11 juni hebben de Meisjes D zich in bij de laatste competitiewedstrijd in Weert geplaatst voor de landelijke finale. Ze mogen zich dan gaan opmaken voor de D-finale waarin de ploegen deelnemen die landelijk zijn geëindigd tussen plek 37 en 48. Het team wist uiteindelijk op een 41e plek te eindigen met 13.477 punten.

Ook de laatste en beslissende wedstrijd werd georganiseerd op de accommodatie van AV Weert. Hoewel het team een goede uitgangspositie had is het toch altijd weer spannend want je zou maar eens het estafettestokje laten vallen, niet goed uitkomen bij de horden of bij verspringen drie foutpogingen krijgen. Kortom er kon toch nog wel een hoop mis gaan.

Gelukkig hielden de meiden tijdens deze warme dag hun hoofd koel en sneuvelden er hier en daar zelfs nog wat persoonlijke records, wat uiteindelijk resulteerde in het hoogste puntenaantal van de drie wedstrijden en een plek in de D-finale. De locatie en datum van deze finale is nog niet bekend gemaakt. Proficiat Chayenne, Isa, Isabel, Lynn, Michelle, Myrthe, Odi en Renée. De jongens D junioren eindigden landelijk op een 128e plek met 8.994 punten. Met dit team hebben we helaas geen enkele wedstrijd met volle bezetting kunnen aantreden waardoor niet alle onderdelen bezet waren. Dit team bestond uit Alain, Job, Noah, Pim, Tim en Trevor.

Masters mannen

De tweede competitiewedstrijd van de masters mannen was op 19 juni in Barendrecht.

De ploeg kon helaas niet alle nummers bezetten en werd uiteindelijk 16e van de 20 ploegen met 3166 punten. Lennert Elands liep de 100 meter in 13.61 sec. en sprong 4.70 m ver. Lars Curfs kwam op de 100 meter tot 15.44 sec. en sprong 3.30 m ver.

Carel Claassen liep een goede 800 meter in 2.17.58 min. en Hans Smeets liep 2.37.12 min. Hugo Kusters verscheen na een lange blessureperiode aan de start van de 5000 meter en finishte in 20.46.34 min. Glenn Gentle stootte de kogel 10.35 m en Wim Smit sprong 1.30 m hoog.

Vrouwen

Veerle, Alexandra, Lynn, Fleur, Sara, Maureen, Liv, Tabea en Anja zijn zondag 3 juli met een trots gevoel teruggekomen uit Valkenswaard, want op 11 september mogen ze naar de promotiewedstrijd! Na de 2e competitiewedstrijd, in Best, stonden de vrouwen landelijk al in de top

VAN START TOT FINISH



acht. Hier moesten ze blijven staan om naar de promotiewedstrijd te mogen. Vanaf elf uur stroomden de punten binnen. Veerle van der Meulen begon de dag met het verbreken van haar eigen clubrecord kogelslingeren. Anja Baroke haalde, op haar verjaardag!, maar liefst 1381 punten binnen voor het team. Met een puntentotaal van 6029 eindigden de vrouwen als tweede in hun poule, vlak achter de vrouwen van GVAC. De drie competitiewedstrijden bij elkaar opgeteld leverde een totaal van 20429 punten op! Een landelijke 5e plaats. Dit betekent dat onze Achilles-Toppers op zondag 11 september mogen strijden om een plekje in de tweede divisie te bemachtigen! Prestaties: Veerle van der Meulen: kogelslingeren 25.36 m (4e + CR), 100 m 14.84 sec.(14e), kogel 10.07 m(4e); Alexandra Willemsen: 100 mH 19.87 sec. (10e + PR); Lynn van Ham: 1500 m 5.08.44 min. (1e); Fleur Hamers: 400 m 1.02.81 min. (2e), 200 m 28.11 sec. (3e); Sara Alkema: 400 m 1.13.31 min. (12e); Maureen Mols: 1500 m 6.05.76 min. (10e), kogel 6.39 m (19e); Liv Steinbusch: 200 m 29.78 sec. (9e); Tabea Schneider: 100 mH 17.46 sec. (3e), verspringen 4.80 m (4e), 100 m 14.08 sec. (tegenwind + 4,0 m/s, 7e); Anja Baroke: hoogspringen 1.50 m (2e), verspringen 4.91 m (3e); Alexandra, Fleur, Liv en Lynn liepen de 4x400 m in 4.23.45 min. (3e).

Pupillen

Onze Achilles-Top pupillen hebben zondag 10 juli weer de overwinning mogen vieren bij de 2de Athletics Champs competitie van 2022. Op het mooie complex van AV Unitas in Sittard wisten zowel de pupillen A als de pupillen B/C/D de meeste punten te behalen en daarmee de welverdiende dagzege!

Pupillen A

De pupillen A (geboren 2011 en 2012) kwamen met een team van 8 Toppers in actie op de onderdelen team-estafette, 60m, 60m horden, slingeren, vortex werpen, verspringen en 6 minuten meters maken. In totaal werden 2264 punten behaald; ruim voldoende voor de poulewinst en ook genoeg voor de overall winst in deze leeftijdsklasse. Een mooie prestatie van Arden Veldman, Indi Koll, Ise Jans, Jolé Marijnissen, Jorn Frenken, Luna Duin, Maud Coenen en Tijs Pölz.

1	Achilles-Top Kerkrade	2264
2	Atletiek Maastricht	1932
3	STB Landgraaf	1763
4	AV Unitas Sittard, team 1	1706
5	AVON Heerlen	1692
6	AV Unitas Sittard, team 2	1686

Pupillen B/C/D

Bij de lagere leeftijdsklassen (geboren 2013-2015) waren we vertegenwoordigd met 12 pupillen. De onderdelen die hier op het programma stonden waren: team-estafette, pendel estafette (horden), vortex werpen, medicine bal stoten, hoogspringen, verspringen en 4 minuten meters maken. De pupillen die het moesten doen voor onze vereniging: Bente Woudstra, Bo Merken, Ebere Shaaka, Fabian Metsemakers, Gwenn van Vuuren, Isis van Velzen, Jim Merken, Julie Scholtissen, Merlijn Florie, Nola van de Ven, Raoul Bongarts en Serena Shaaka. En ze deden het! Toen de kruitdampen waren opgetrokken stond er een puntentotaal op het bord van 2170 en dat was ook hier voldoende voor de poulewinst en de overall winst!

Bij het verspringen en het medicine bal stoten vielen er zelfs **clubrecords** te noteren: Julie Scholtissen verbeterde het record van Arden Veldman (2019, Sittard) bij het verspringen met 2cm naar een nieuw clubrecord bij de Meisjes Pupillen C van 3.65m. En diezelfde Julie overtrof ook haar eigen clubrecord bij het medicine bal stoten van 4.45m naar 6.10m!

1	Achilles-Top Kerkrade	2170
2	AV Unitas Sittard, team 2	2072
3	Atletiek Maastricht / AVON Heerlen	1737
4	AV Unitas Sittard, team 1	1694
5	AV Unitas Sittard, team 4	1619
6	AV Unitas Sittard, team 3	1506
7	STB Landgraaf	1500



Natuurlijk zijn we als vereniging trots op deze prestaties, maar zeker net zo mooi is het om de gezonde spanning bij de kids te zien op een wedstrijddag als deze (bij de een misschien iets minder dan bij de ander). Het plezier lijkt er in ieder geval steeds goed in te zitten - niet alleen bij de talentjes zelf maar ook bij de familie en fans die er ook vandaag weer bij waren. Die niet alleen voor de mentale ondersteuning zorgen, maar ook dat de vermoeide pupillen weer veilig thuis komen... Op naar de volgende Athletics Champs!



KOREAANSE AUTO'S SINDS 1978



Uw partner voor:



CHEVROLET



HYUNDAI
Service



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10

M marco
media

grafisch ontwerp ↔ dtp ↔ communicatie ↔ muziek

Check marco-media.nl voor meer informatie

Gordijnen- en vloerbedekkingspecialist
woninginrichting

WEUSTEN V.O.F.
Einderstraat

6461 EP Kerkrade - Tel. 045 - 545 20 33

Al 120 jaar
verstand
van lekker vlees!

Onze eerlijke ambachtelijke
producten, u proeft
het verschil!



KEURSLAGERIJ *sinds 1892*
lochtman

Benzenraderweg 90, Heerlen tel. 045-5716471
www.lochtman.keurslager.nl



In het **NIEUWS**

Update Viva la Vida Run 2022

In de vorige editie van ons clubblad hebben we uitvoerig stilgestaan bij onze ambitie voor de Viva la Vida Run van dit jaar. Momenteel zijn we druk bezig met het realiseren van deze ambitie maar, zijn we deels afhankelijk van externe partijen. Concrete toezeggingen en/of afspraken laten daarom nog even op zich wachten. In ieder geval hebben we verschillende muziekgroepen die reeds hun medewerking toegezegd hebben. Wat beleving betreft maken we dus al een stap in de juiste richting. Nu is het zaak de afsluiting op de markt nog vorm te geven. Hierover zijn we in gesprek met iemand die als professional werkzaam is in de evenementenwereld.

Op dit moment wordt tevens gesproken over een samenwerking met de organisatie van de Obvion RUN en de Parelloop Run. Dit moet dan resulteren in een klassement voor de Parkstad Cup. De winnaar van dit klassement op het onderdeel 10 km zou dan tijdens onze run bekend gemaakt worden. Voorwaarde wordt dan deelname aan alle drie evenementen die dit jaar achtereenvolgens op 11, 18 en 25 september plaatsvinden.

Indien we er met z'n allen de schouders onder zetten kunnen we dus uitzien naar een hardloop- en wandelevenement dat een duidelijk eigen karakter heeft. Hiervoor zijn we echter wederom aangewezen op vrijwilligers die aan een volgend succesvol evenement mee willen werken. Buiten de bestaande groep kunnen we dus zeker nog enthousiaste mensen gebruiken die kleine of grotere taken op zich willen nemen. Denk hierbij aan het bemannen van drankposten, hardlopers helpen de juiste afslag te nemen of toezien dat weggebruikers de afsluitingen respecteren. Voor dit laatste is overigens een minimum leeftijd van 18 jaar vereist en een korte instructie met afsluitende digitale toets waarvoor echter 99,9% slaagt. Zonder deze vrijwilligers is het helaas niet mogelijk een dergelijk evenement te realiseren, we rekenen dus op jullie! Familie en/of vrienden zijn uiteraard ook welkom als vrijwilliger. Je opgeven als vrijwilliger, eventueel met voorkeur voor een bepaalde taak, kan bij Jo van Loon. Email: jo.van.loon@achilles-top.nl

Voor het volledige programma kijk op de website vivalavidarun.nl. De inschrijving is inmiddels geopend en de inschrijvingstermijn sluit zondag 18 september. Schrijf je in en evenals bij de vorige editie krijgen leden van Achilles-Top korting. Alvast succes en doe mee!
Wij rekenen op jullie ondersteuning!

Met sportieve groet,
Team Viva la Vida Run Kerkrade

viva la vida

KERKRADERUN22

BEDRIJFSKLEDING • PROMOTIEKLEDING • BELETTERINGEN

APS GROEP[©]

FOR ALL YOUR PROMOTIONS



Café de Hoots

- all in feesten, drank en eten, vanaf € 22,50 p.p.
- maandag en dinsdag gesloten
- elke 1e zaterdag van de maand orkest

wij verzorgen: communiefeesten, koffietafels, recepties, vergaderingen enz

■ Marie-José en Leo Lennaerts
Holzstraat 26 Kerkrade
tel.: 045-5463088 ■ www.dehoots.nl



15 en 16 januari 2022

Voor alle gegevens

zie website www.abdijcross.nl



Abby Lempers

bloemsierkunst • plantencentrum
groenarchitectuur • cadeau-artikelen

Niersprinkstraat 10 Kerkrade
045-5462737 • www.abbylempers.nl



Maxwijn

wijnhandel slijterij

Max van Wersch
Kloosterkoolhof 64
6415 XV Heerlen

045-5724481
info@maxwijn.nl
www.maxwijn.nl



MANNENMODE
GEILENKIRCHEN
markt 13 6461eb kerkrade www.mmgeilenkirchen.nl

de modezaak van Kerkrade sinds 1936



DEUR DERTIEN
Damesmode • Kadootjes • enzo



SPEERPUNT

Feestelijk zomerontbijt en huldiging jubilarissen

Nadat in twee jaar vanwege coronamaatregelen het jaarlijks Nieuwjaarsontbijt niet door kon gaan, volgde zondag 3 juli een inhaalslag met een zomerontbijt. Het werd een gezellig weerzien van de Achilles-Top familie in het Catharinahoes met huldiging van vele jubilarissen van de afgelopen twee jaar.

Ook de atleten die in 2020 en 2021 tijdens nationale kampioenschappen in de prijzen waren gevallen, werden gehuldigd.

Toine Ruiters sprak namens het jubileumcomité tot de aanwezigen en deelde mede dat het comité zich hard zal maken om de aanschaf van een nieuwe elektronische tijdmeting te realiseren. Namens de gemeente Kerkrade was burgemeester Petra Dassen aanwezig.

De bijeenkomst werd enigszins overschaduwd door het overlijden van gouden jubilaris Baer Smit op vrijdag 1 juli. Zijn dochters Ilse en Rosa waren aanwezig om de felicitaties in ontvangst te nemen.

Dionne van Hoof ging in een toespraak in over de manier hoe zij het trainen onder leiding van Baer Smit had ervaren.



Huldiging jubilarissen

Lars Curfs 25 jaar lid in 2020

Lars Curfs kwam als 11-jarige bij de club. Hij is een atleet met een beperking en kreeg van de Atletiekunie de categorie T38 toegewezen. In deze klasse werd hij in 2003 nationaal kampioen op de 100 en 200 meter. In 2007 werd hij kampioen op de 200 meter en vele jaren later, in 2019, werd hij kampioen bij het verspringen en tweede op de 100 meter. Ook nam Lars deel aan een EK. Wat velen misschien niet weten is dat hij nationaal recordhouder is bij de T38 op de 100 meter 13.16 sec. en 200 meter in 26.42 sec., beiden in 2006. In 2010 werd hij recordhouder bij het verspringen met 4.87 meter. Al met al fijne prestaties gezien zijn mogelijkheden. In de loop der jaren is hij binnen de club uitgegroeid tot een soort 'cultfiguur'. Iedereen kent Lars. In zijn gloriejaren werd hij getraind door John Martineau.



Overzicht van de feestelijke bijeenkomst

Adry Weijenberg 40 jaar lid in 2020

Adry Weijenberg kwam als B-junior bij de club. Zijn prestaties lagen vooral bij de midden- en lange afstandsnummers. Zowel voor de junioren- als bij de seniorenploeg een waardevolle ploeggenoot tijdens competitiewedstrijden. Hij maakte de gloriejaren mee in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw. Later specialiseerde hij zich op langere afstanden. Als recreant is hij nog regelmatig te zien tijdens de trainingen. Ondanks zijn drukke werkzaamheden, is hij Achilles-Top al ruim 40 jaar trouw gebleven. Als lid van de Koninklijke Landmacht werd hij onder meer uitgezonden naar Afghanistan. In zijn woonplaats Nijswiller is Adry voorzitter van de plaatselijke Heemkundevereniging, schrijver van 'Nieswieler van vroeger bis noe' en bestuurslid van de Stichting kernoverleg Nijswiller. Bij het Bernardinus College in Heerlen is hij docent Engelse taal- en letterkunde, aardrijkskunde, Arbo-coördinator en coördinator internationalisering Bernardinus College. Een bezige bij die nog altijd tijd heeft om te proberen zijn conditie op peil te houden.

Herman Theunissen 60 jaar lid in 2021 (postuum uitgereikt aan echtgenote Roos)

Herman Theunissen werd in augustus 1961 lid van de club. Sterke atleet en direct vanaf het begin nationale top op de werpnummers kogelstoten, discuswerpen en kogelslingeren. Hij was de eerste Achilles-Top-atleet die nationaal kampioen kogelstoten werd bij de mannen in de B-klasse. Destijds werden atleten op de werpnummers ingedeeld in de klasse A en B. Herman maakte in de beginjaren van de club deel uit van de sterke mannenploeg. Na zijn actieve atletiecarrière bleef hij zijn conditie op peil houden met trimmen en een partijtje voetballen bij de club. Vervolgens is hij vele jaren actief als werptrainer bij de jeugd. Zelfs tot hij ernstig ziek werd. Helaas is Herman nog vrij onverwachts op 19 september 2021 overleden. We missen deze joviale en sympathieke clubgenoot nog steeds. Voor zijn echtgenote Roos was het **zijn Herbert**, zoals hij officieel met deze voornaam heet.

Harry Handels 25 jaar lid in 2021

Harry Handels werd in april 1996 benoemd tot erelid van Achilles-Top. Als gemeenteambtenaar sportzaken en lid van de Sportraad Kerkrade was hij een vurige voorstander om onze vereniging aan een kunststofaccommodatie in het gemeentelijk sportpark te helpen. Alle mogelijke subsidiebronnen werden dankzij Harry aangeboord om dit project te realiseren. Dat lukte uiteindelijk in 1985. Oud-burgemeester Jo Smeets opent in dat jaar op 25 augustus de nieuwe accommodatie. Een nieuw tijdperk voor de club breekt aan. De eerste renovatie van de kunststofbaan is in 1999. Op dit moment staat ons opnieuw een grondige renovatie te wachten. Als dank werd Harry dan ook in 1996 benoemd tot erelid van Achilles-Top.

Wim Smit 25 jaar lid in 2021

Wim Smit is een laatbloeier als het gaat om het beoefenen van de atletieksport. Hij kwam in maart 1996 als 39-jarige bij de club. Hij trainde allround en werd al snel een trainingsmaatje van Glenn Gentle. Bij de mannen masters nam hij onder meer deel aan een tienkamp en enkele technische onderdelen. Hij heeft vele clubrecords bij de mannen masters op zijn naam staan: M40 hoog: M45 100 en 200 meter, 110 m horden, polshoog en tienkamp (5018 pnt): M50 ver en speer; M55 ver, hoog en 400 m horden en M60 hoog. Als hij blessurevrij is kan hij voor de mastersploeg mannen nog van grote betekenis zijn.

Richard Vulkers 25 jaar lid in 2021 (afwezig wegens ziekte echtgenote)

Richard Vulkers is een bescheiden recreant. Hij kwam in het kielzog van zijn vader, wijlen Lambert Vulkers die actief was bij de materialenploeg, in 1996 als 28-jarige bij de club. In de jaren dat hij nu nog actief is binnen de vereniging nam hij in de beginjaren nog al eens deel aan baanwedstrijden maar beperkt zijn activiteiten nu nog tot af en toe deelname aan wegwedstrijden, crossen en andere loopevenementen.

Ellen Lemmens-Lambrichts 40 jaar lid in 2021

Ellen kwam onder haar meisjesnaam Lambrichts in juli 1981 als 14-jarige bij de club. Niet zo verwonderlijk gelet op het lidmaatschap van haar ouders Thresy en Martin Lambrichts. Zij was bij de meisjes en vrouwen een verdienstelijke 400 en 800 meter loopster. Ook nam ze in het begin regelmatig deel aan een cross. Bij zowel bij de meisjes- als de vrouwenploeg een prima ploeggenote die vooral op de 4x400 meter estafette voor de nodige punten zorgde.

Na haar sportieve carrière is zij, weliswaar op de achtergrond, de club als lid trouw gebleven.

Karel Arnolds 50 jaar lid in 2021

Karel Arnolds werd in 1971 als recreant lid van onze club. In het begin van de jaren zeventig in de vorige eeuw is hij nog enkele jaren bestuurslid en penningmeester geweest. Hij is nog altijd nauw betrokken bij alle activiteiten binnen de vereniging en houdt

bijvoorbeeld zijn conditie op peil met een partijtje voetbal op zaterdagmorgen met zijn maten. Als vrijwilliger is hij onmisbaar als het gaat bij het runnen van onze kantine en bij onze evenementen zoals de Abdijcross en Viva la Vida run. Ook als carnavalist trok hij jaarlijks mee met de Achilles-Top groep in de grote optocht. Ook staat hij te boek als jurylid. Voor zijn inzet van die vijftig jaar heeft het bestuur besloten om hem te benoemen tot Lid van Verdienste.



Karel Arnolds, Lid van Verdienste

Jo Hanssen 50 jaar lid in 2021

Jo Hanssen begint in 1971 als pupil bij de club. Al snel wordt duidelijk dat hij veel potentie heeft om te slagen in de atletieksport. In de juniorenperiode behoorde hij, onder de bezielende leiding van trainer Baer Smit, tot de nationale top bij het verspringen. Hij is de eerste Achilles-Topper die voor het eerst de zeven metergrens bij het verspringen kraakt. Zijn clubrecord bij de junioren A staat nog steeds op 7.15 meter. Ook bij de junioren B met 6.93 meter staat dit clubrecord nog steeds op zijn naam. Zowel bij de junioren- als de mannenploeg was hij een grote puntenverzamelaar. Na zijn atletiecarrière is hij vrijwilligerswerk blijven doen binnen de club. Hij verzorgt onder meer de lay out van ons clubblad en bemant de uitslagendienst bij onze baanwedstrijden en andere evenementen.

Jo van Hoof 50 jaar lid in 2021

Jo van Hoof werd in 1971 lid van de club. Hij ontpopte zich als een verdienstelijke allround atleet met als specialisatie speerwerpen en polsstokhoogspringen. Hij maakte deel uit van de succesvolle mannenploeg in de jaren zeventig en tachtig in de vorige eeuw. Na zijn actieve atletiecarrière heeft hij nog enkele jaren een bestuursfunctie bekleed en vertegenwoordigde de club enkele jaren in de Kerkraadse Sportraad. Ook trainde hij enkele jaren de polsstokhoogspringers. Hij is nog steeds actief als recreant en houdt zijn conditie op peil met een partijtje voetbal met zijn maten en fietsen. Ook als carnavalist is hij bij de club al jaren present.

Arno Last 50 jaar lid in 2021

Arno Last werd in 1971 lid van de club. In eerste instantie als recreant, maar later vroeg hij een wedstrijdlicentie aan om als masteratleet te kunnen deelnemen aan officiële wedstrijden op de lange afstanden tot en met de marathon. In die jaren stond hij dan ook te boek als clubrecordhouder op diverse lange afstanden in bepaalde leeftijdscategorieën.

Als vrijwilliger kan de club nog altijd een beroep op hem doen. Bij thuiswedstrijden is hij bijna altijd nog inzetbaar als jurylid. Ook om andere klusjes voor de club te doen is hij niet te beroerd de handen uit de mouwen te steken. Zolang zijn gezondheid het toelaat, bezoekt hij onze accommodatie.

Hans Merx 50 jaar lid in 2021

Hans Merx werd in 1971 lid. Zijn voornaamste bezigheid was het verzorgen van de atletiekmaterialen en hij stond aan de wieg van de oprichting van een heuse materiaalploeg binnen de club. Ook bij de aanleg van de kunststofbaan in het Gemeentelijk Sportpark was hij nauw betrokken en hield alles nauwgezet in de gaten. Hij is altijd op de hoogte van allerlei nieuwigheden op het gebied van atletiekmaterialen en aanleg van accommodaties. Hij is nog even bestuurslid geweest. Ook was hij voortdurend bezig met het uitstippelen en controleren van het parcours van de Abdijcross en later de Stadsloop, nu de Viva la Vida Run. Tevens is hij jurylid.

Baer Smit 50 jaar lid in 2021 (postuum vertegenwoordigt door dochters Ilse en Rosa)

Baer Smit kwam in 1971 bij de club. Hij was hoofd van de basisschool 't Pannesjop in Heerlen en was betrokken bij de plaatselijke scouting. Er werd onder zijn leiding een afdeling Heerlen opgericht aan de



Heuvelweg in Heerlen. Hij was een allround trainer met als specialisatie verspringen. Veel talenten bracht hij voort. Verspringtalenten als Jo Hanssen en Rik Martens begeleidde hij, zelfs tot in Papendal. Zijn trainingsmethodes heeft hij zich zelf eigen gemaakt. Was ook de glorieperiode dat de club op zondagmorgen met twee bussen vol ging trainen op de Brunsummerheide. Hij overleed helaas op 1 juli.

Ilse Smit met oorkonde Baer Smit

John Stoffelen 50 jaar lid in 2021 (afwezig vanwege vakantie)

John Stoffelen werd in 1971 lid. In het begin als wedstrijdleet, maar niet veel later als recreant. Hij houdt met hardlopen zijn conditie zoveel mogelijk bij. John is jurylid en vrijwilliger als hem hier om wordt gevraagd. Hij staat als carnavalist zijn mannetje.

Marcel de Veen 50 jaar lid in 2021 (wegens ziekte niet aanwezig)

Marcel de Veen werd in 1971 lid van de club. Hij groeide in de loop der jaren uit tot een uitstekende lange afstandsloper en beheerste de loopnummers vanaf de 800 meter tot en met de marathon. Met Max van Wersch, Harry Driessen en Edmond Wojciechowski beleefde hij hoogtijdagen op de lange afstandsnummers. Dat gold ook voor zijn aanwezigheid in de succesvolle mannenploeg in de jaren zeventig en tachtig in de vorige eeuw. Na zijn actieve wedstrijd sport zorgt hij voor een sterk deelnemersveld bij de Abdijcross en in de jaren negentig voor het internationale Atletiek Gala Kerkrade.

Léon Jeurissen 60 jaar lid in 2021

Léon Jeurissen werd in 1961 lid van de club en zit vanaf 1967 in het bestuur. Hij bekleedde hierin functies als secretaris, wedstrijdsecretaris, penningmeester en nu trainerscoördinator en pr en communicatie. Zat in de jaren tachtig in de vorige eeuw jarenlang in de unieraad van de KNAU, maakte deel uit van de afdeling van de NKS Atletiek, werkte mee aan de oprichting van de Stichting Atlas (samenwerkingsverband Limburgse atletiekclubs), inmiddels al lang weer ter ziele. Is bestuurslid van de Sportstichting Kerkrade, jurylid, houdt het archief bij van de vereniging en schreef het jubileumboek Vijftig jaar Achilles-Top.

Tiny Kessels-Pluymen 60 jaar lid in 2021

Tiny werd onder haar meisjesnaam Pluymen in 1961 lid van de club. Was een verdienstelijke atlete op diverse atletiekonderdelen, zowel op de sprint- en springnummers als de middenafstand en de werpnummers. Een allround atlete dus. Dat blijkt ook dat er nog steeds enkele clubrecords bij de vrouwen masters op haar naam staan. Zij trouwde met onze 400 en 800 meter loper Theo Kessels. Na haar actieve atletiekcarrière is ze nog jarenlang jeugdtrainster geweest en is nog steeds jurylid als commissaris van vertrek en rechterhand van haar man. In de beginjaren van Achilles-Top was zij nog een poosje wedstrijdsecretaris uitwedstrijden en hield ze de bestenlijsten bij voordat Bert Vos dit werk van haar overnam.

Huldiging kampioenen

Bert Vanwersch (afwezig) werd in 2021 maar liefst vijf keer nationaal kampioen bij de mannen M55: 10 km weg, 5000 en 10.000 meter baan, marathon en cross.

Hans Smeets (afwezig i.v.m. deelname WK masters in het Finse Tampere) werd in 2020 nationaal indoorkampioen mannen M70 op de 400 en 800 meter.

Carel Claassen (afwezig i.v.m. deelname WK masters in het Finse Tampere) won in 2020 bij het NK mannen M55 zilver op de 400 meter indoor en in 2021 goud op de 400 meter en zilver op de 800 meter outdoor.

Jan Muijers won in 2021 bij de NK mannen M75 zilver op de marathon en brons op de 10 km op de weg.

Lisa Hilgers won in 2021 brons bij het NK discuswerpen meisjes D tweedejaars.

i·Minded
online oplossingen

Sinds 2003 bouwt i-Minded online oplossingen.
Gespecialiseerd in digitalisering van bedrijfsprocessen.
No-nonsense en servicegericht.

T. 045-5680642

info@i-minded.nl

www.i-minded.nl



Fysio
Regtop

Sportfysiotherapie Manuele therapie Bedrijfsfysiotherapie Revalidatie

www.regtop.nl

**LOPERS
COMPANY** 

Harry Driessen | **HEERLEN**

De running speciaalzaak voor Achilles Top leden. Leden ontvangen **10% korting** op de aankopen van schoenen en kleding.

Leverancier van de clubkleding

Voor meer info: shop.harrydriessen.nl

Er is ook een uitgebreide collectie wandelschoenen aanwezig!
(Lowa, Meindl, Hanwag en Dolomite).

Welke artikelen zijn er nog meer te vinden die het hardlopen (atletiek) leuk, snel en gezellig maken: *spikes, hartslagmeters (GPS), voeding, sport BH's, drink systemen, sokken, kleding etc.*

Deskundig advies d.m.v. een looanalyse! Er wordt naar de drukbelasting via een voetspiegel gekeken en er worden opnamen gemaakt van de loopafwikkeling en loophouding.

De winkel heeft een groot netwerk; desgewenst doorverwijzing naar podo-therapeut, fysio-therapeut etc.

Sportieve groeten, Harry, Anja en Janno

Bongerd 13B, 6411 JL Heerlen • Telefoon: 045 571 20 09

E-mail: heerlen@loperscompany.nl • Website: www.loperscompany.nl

Bij inlevering van deze advertentie in de winkel krijg je € 20,00 korting op de aankoop van Running en Wandelschoenen vanaf € 120,00.

Op uw **PLAATSEN**

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Verslagen open wedstrijden

Door Leon Jeurissen en webredactie

Vestingloop in Den Bosch

Ad van Kempen nam op 22 mei bij de masters mannen deel aan de Vestingloop in Den Bosch. Hij legde de 15 km af in 1.17.30 uur.

Avondwedstrijd in Valkenswaard

Bij een avondwedstrijd op 25 mei in Valkenswaard deed Hans Smeets een poging het wereldrecord bij mannen M75 op de Engelse mijl aan te vallen. De poging mislukte. Hans finishte in 5.54.25 min. Hij kwam niet in de buurt van zijn pr van 5.42.02 min., dat een luttele één seconde verwijderd is van het WR.

Abdijentocht Tongerlo

Ad van Kempen was als master present tijdens de Abdijentocht in het Belgische Tongerlo-Averbode op 26 mei. Hij liep de 16 km in 1.22.19 uur.

Drie keer NK-goud Hans Smeets

Hans Smeets heeft tijdens het NK masters van 27-29 mei in Harderwijk drie gouden medailles gewonnen bij de mannen M75. Hij won de 400 meter in 1.12.36 min. (clubrecord), de 800 meter in 2.38.99 min. en de 1500 meter in 5.52.91 min. Clubgenoot Carel Claassen won bij de mannen M55 twee keer brons: 400 m in 59.63 sec. en 800 m in 2.17.55 min.

Baanwedstrijd in Oordegem

Anna Gommer liep 28 mei in het Belgische Oordegem een 800 meter bij de vrouwen in een tijd van 2.20.34 min.

Belgica marathon

In het Zuidlimburgse vond zondag 29 mei de Belgica marathon plaats. Richard Huijbregts werd bij de mannen M40 9e in 3.29.26 uur. Melanie Vermeulen liep bij de vrouwen V40 naar een 8ste plaats in 4.08.44 uur. De marathon kon ook als duo worden gelopen. Dave Essers werd met zijn kompaan Edo Bogman eerste. Dave leg de halve marathon af in 1.20.19 uur. Mischa Fuhren liep de halve marathon in 1.47.06 uur en Math Baggen in 1.53.32 uur. Ook met een viertal kon de marathon worden volbracht. Joël Engelen liep zijn 10 km in 40.51 min., Frank Paffen over zijn 10,3 km 40.04 min. en Serge Souren zijn 10,8 km in 41.49 min.

Avondwedstrijd in Barendrecht

Anna Gommer verbeterde op 1 juni in Barendrecht haar beste seizoensprestatie op de 800 meter door deze afstand bij de vrouwen te winnen in 2.20.33 min.

Avondwedstrijd in Eindhoven

Twee sprinters van onze club deden het 3 juni tijdens een avondwedstrijd in Eindhoven uitstekend met persoonlijke records. A-junior Loïc Smeijsters werd tweede op de 100 meter in 11.57 sec. Bij de junioren B won Luc van Ham zowel de 100 meter in 11.93 sec. als de 200 meter in 24.50 sec.

Trailrun La Roche

Bert Vanwersch deed 4 juni de stoute schoenen aan en nam deel aan een trailrun in La Roche, Belgische Ardennen, over 42 km. Hij legde deze zware afstand af in 4.35.55 uur.

Hans Smeets scherpt NR 800 meter aan.

Binnen drie dagen heeft Hans Smeets het nationaal record op de 800 meter mannen M75 aangescherpt. Op 5 juni liep hij in Lanaken (B) een tijd van 2.35.69 min. (oude record 2.36.32) en op 7 juni in Weert 2.34.05 min. Tijdens de wedstrijd in Weert verbeterde A-juniore Lynn van Ham haar persoonlijk record op de 800 meter in 2.20.93 min.

Volksloop Weert

Roel Curfs nam in Weert op 5 juni deel aan de Hema Volksloop over 15,5 km. Hij werd bij de mannen derde in een tijd van 1.19.28 uur.

Nieuw NR 1500 meter voor Hans

Hans Smeets heeft tijdens een baanwedstrijd op 10 juni in Utrecht zijn eigen nationaal record op de 1500 meter verbeterd. Hij finishte in 5.16.90 min. Een tijd die goed is voor een tweede plaats op de wereldranglijst allertijden. Anna Gommer liep een prima 800 meter en werd bij de vrouwen 7e in een tijd van 2.19.31 min.

Maastrichts Mooiste

Tijdens Maastrichts Mooiste op 12 juni in Maastricht werd Serge Souren op de 10 Engelse mijl 12e in een tijd van 59.52 min. Mischa Fuhren legde deze afstand af in 1.20.03 uur en Ad van Kempen in 1.25.43 uur. Op de 10 km werd Dave Essers 11e in 37.30 min. Joël Engelen werd op de 5 km 16e in 18.53 min. en Frank Paffen 18e in 19.13 min. Eline Collombon werd bij de vrouwen 5 km tweede in 20.48 min.

Baanwedstrijd in Oedt

Master-atleet Hugo Kusters maakte op 15 juni in het Duitse Oedt zijn rentree na een lange blessureperiode. Hij liep de 800 meter in 2.28.01 min. en was de snelste bij de mannen M60.

Avondwedstrijd in Maastricht

Vrijdagavond 17 juni waren twaalf Achilles-Toppers in Maastricht. Ze stonden vijftien(!) keer op het virtuele podium: negen gouden, vijf zilveren en één bronzen medaille. Als een van de eerste kwamen we aan op het terrein van Maastricht Atletiek. We zochten meteen een plekje in de schaduw, want het was behoorlijk warm en benauwd. Dewi Koll, Alain Ritten, Gwennett Krützer, Lieke Jans, Sara van Ham, Lisa Hilgers en Fleur Hamers maakten zich klaar voor de 150 m. Dewi won haar serie in 22.79 sec. Alain won zijn serie in 21.38 sec. Ook de serie daarna werd gewonnen door een Achilles-Topper: Gwennett liep 21.65 sec. Lieke, Lisa, Sara en Fleur startten in dezelfde serie. Lieke en Fleur liepen een dik PR.: Lieke 20.41 sec. en Fleur 20.53 sec. Sara liep 21.27 sec. en Lisa 21.38 sec.



Bij het hoogspringen evenaarde Stijn Pelzer zijn PR: 1.50 m. Bij het kogelstoten stootte Dewi 6.25 m en Alain 7.43 m. Dewi kon meteen door naar de 1500 m. Deze liep ze in 6.06.19 min. Sara Alkema liep de 1500 m in 5.47.68 min.! Bij het discuswerpen werd Lisa tweede met 27.54 m. Lucas Koolen en Luca Broers wonnen allebei in hun eigen categorie. Lucas met 40.90 m en Luca met 33.45 m. De avond werd afgesloten met een 300 m. Dewi liep 50.64 sec. en Sara 47.22 sec. Lieke won haar serie in 46.34 sec. en Gwennett liep 49.56 sec. Fleur won haar serie in 44.03 sec. en Alexandra Willemsen finishte in 49.87 sec.

Baanwedstrijd in Oud-Beijerland

Anna Gommer liep op 18 juni in Oud-Beijerland de 400 meter horden vrouwen in een tijd van 1.10.45 min.

NK U20 & U18 + clubrecord!

Op 17-19 juni waren vijf Achilles-Toppers te vinden in Amsterdam bij het NK U18 en U20. Er werden weer mooie resultaten genoteerd en Lynn van Ham kwam zelfs terug met een clubrecord op de 5.000 m! Op vrijdagavond liep Loïc Smeijsters de 100 m U20 in 11.62 sec. Met deze tijd was hij door naar de halve finale! Hier liep hij 11.75 sec. en eindigde op een mooie 19e plek. Luc van Ham liep de 100 m U18. Hij liep in de series 12.17 sec. (34e). Op zaterdag kwam Lucas Koolen in actie bij het discuswerpen U20. Met zijn worp van 40.34 m mocht hij door naar de finale. Hij verbeterde zich naar 41.11 m en werd hiermee achtste op het NK! Op zondag vertrokken Luca Broers en Luc en Lynn van Ham al heel vroeg richting Amsterdam. Om 10 uur stond Lynn klaar om de 5000 m te lopen. Ze werd vierde en verbeterde het clubrecord met elf seconden naar 19.29.21 min.! Luc kwam in actie op de 200 m. De eerste vier van elke serie kwalificeerde zich meteen voor de halve finale. Luc werd op 0,001 seconde vijfde in zijn serie, dus het was even spannend. Als tweede tijdsnelste mocht hij door naar de halve finale mét een mooi PR: 24.38 sec.! In de halve finale scherpte hij zijn PR aan naar: 24.33 sec. en werd hij 21e op dit NK. Luca werd bij het discuswerpen U18 12e met 37.78 m. Zijn verste worp kwam héél dicht in de buurt van zijn PR (37.80 m).



Laatste Nelli Cooman Games

Op zaterdag 18 juni werd in Stadskanaal de 23e en tevens laatste editie van de Nelli Cooman Games georganiseerd. Zoals ieder jaar was AV Jahn II weer gastheer. Achilles-Top was ook bij de laatste editie weer van de partij en werd

vertegenwoordigd door Jhe-Dyeaan (jongens pupil C) en Arden (meisjes pupil A2). Zoals ieder jaar bestond de wedstrijd bij de pupillen uit een meerkamp met vijf onderdelen. Jhe-Dyeaan wist vier van de vijf onderdelen te winnen en moest alleen bij het hoogspringen genoeg nemen met een tweede plek. In totaal wist Jhe-Dyeaan een puntentotaal van 2.041 bij elkaar te sprokkelen en wist hiermee overtuigend de meerkamp winnend af te sluiten.

Arden werd driemaal derde en tweemaal tweede en wist uiteindelijk de tweede plek in de meerkamp op haar naam te schrijven met een puntentotaal van 2.648.

Een mooie prestatie van deze twee Achilles-Top atleten!





Mozart 100 by UTMB

Nicole Meurers nam evenals vorig jaar deel aan de halve marathon tijdens de Mozart 100 by UTMB op 18 juni in Salzburg. Zij finishte in deze zware wedstrijd in een tijd van 4.12.39 uur. Haar man, Hugo, vorige keer goed voor de 100 km, moest helaas vanwege een blessure afzeggen.



Nationale A Games Soest

Op zondag 19 juni werden in Soest de Nationale A-Games georganiseerd. Dit zijn de officiële Nederlandse Kampioenschappen voor A-pupillen. Elke atleet komt uit op zijn/haar favoriete onderdelen en gaat met de andere atleten de strijd aan.

Namens Achilles-Top waren A1-pupil Jolé en A2-pupil Arden naar Soest afgereisd om de strijd aan te gaan. De dag begon met lichte regen maar als snel werd het droog en kwam zelfs de zon nog af en toe door. Al met al prima voorwaarden om een mooie prestatie te leveren. Arden stond ingeschreven voor vier onderdelen. Verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 1.000 m. Ardens tweede vertesprong was meteen haar beste en met een sprong van 4.28 m mocht ze de bronzen medaille in ontvangst nemen. Bij het kogelstoten wist Arden met een worp van 7.84 m het zilver te bemachtigen. Het hoogspringen



leidde tot een bloedstollende climax. Er waren op 1.35 m nog drie atleten over zonder foutsprong. Uiteindelijk wist een atleet deze hoogte te halen en sprong uiteindelijk nog over en hoogte van 1.45 m. Omdat Arden en een atlete van AV 1923 op een gedeelde tweede plek stonden moesten zij een slopende barrage springen waarbij de atlete van AV 1923 uiteindelijk nipt wist te winnen en even later het zilver in ontvangst mocht nemen. Arden moest genoegen nemen met het brons. De 1.000 m werd direct na de barrage gelopen. Hoewel natuurlijk geen ideaal scenario wist Arden met een tijd van 3.41 min. de vijfde plek te bemachtigen en evenaarde ze tevens haar persoonlijk record. Jolé had zich ingeschreven voor verspringen, vortexwerpen en kogelstoten. Met een sprong van 3.43 m eindigde Jolé op een vijfde plek bij het verspringen. De vortex gooide ze naar een afstand van 18.19 m waarmee ze als achtste eindigde en tevens haar persoonlijk record verbrak. Tenslotte werd de kogel gestoten naar een afstand van 4.46 m. Hiermee werd Jolé negende in het eindklassement.

NK senioren in Apeldoorn

Anna Gommer nam als enige Achilles-Topper deel aan het NK senioren van 24-26 juni in Apeldoorn. Zij verbeterde zich op de 400 meter horden door een persoonlijk record te lopen in 1.06.91 min. Anna werd daarmee elfde.

Singelloop in Weert

Michelle Weerts werd op de 1 km voor meisjes tijdens de Singelloop op 24 juni in Weert zevende in een tijd van 4.19 min.

Buffer-run Bingelrade

In Bingelrade vond 24 juni de Buffer-run plaats. Op de 5 km mannen werd Dave Essers 3e in 18.44 min. Jacqueline van Loon liep de 5 km in 30.16 min. Op de 10 km vrouwen een tweede plaats voor Eline Collombon 43.14 min. Bij de mannen werd Joël Engelen 10e in 39.10 min. Bij de 10 km mannen masters werd Frank Paffen 3e in 38.23 min. en Richard Huijbregts 4e in 38.43 min. Sjef Dooper liep deze afstand in 50.10 min. en Jo van Loon 53.33 min.

Succesvolle Limburgse Kampioenschappen CD-junioren

Op zaterdag 25 juni vonden in Roermond de Limburgse Kampioenschappen plaats voor D- en C-Junioren. Atletiekvereniging Swift uit Roermond was gastheer. Achilles-Top was ruim vertegenwoordigd met negen D-Junioren en vijf C-junioren. In totaal wisten deze atleten 15 medailles mee naar huis te nemen waarvan vier goud, zes zilver en vijf brons.

Goud was er voor Renée met kogelstoten, voor Alain met verspringen, voor Lieke met 80 m horden en voor Lisa met discuswerpen.

Zilver was er voor Renée met speerwerpen, voor Odi met verspringen, voor Dewi met 60 m horden, voor Lisa, Gwennet, Sara en Lieke met 4x80m estafette meisjes C, voor Lieke met 80 m en voor Stijn met 100 m horden. Brons was er voor Renée met 1000 m, Odi met 60 m horden, Alain met 80 m horden, Sara met 800 m en Stijn met hoogspringen. Naast de podiumplekken waren en nog tal van andere mooie prestaties en zijn diverse persoonlijke records gesneuveld.



Baanwedstrijd in Süchteln

Als laatste wedstrijd voor het WK masters in het Finse Tampere, liep Hans Smeets in het Duitse Süchteln op 26 juni een 800 meter in 2.34.90 min. Zijn tweede beste tijd dit jaar.

Carel Claassen knalt op 800 meter WK masters

Carel Claassen heeft woensdag 29 juni tijdens het WK voor masters in het Finse Tampere in de series 800 meter mannen M55 flink uitgehaald. Er werd bijzonder snel gelopen en Carel finishte in een uitstekende tijd van 2.13.51 minuten. Daarmee kwam hij 0,001 seconde tekort voor een finaleplaats. Met deze prestatie verbeterde hij zijn persoonlijk record, en dus ook het clubrecord, met maar liefst vier seconden. Een dag later liep Carel de 400 meter in 58.25 sec. Niet voldoende voor een finaleplaats.



WK titel 800 meter Hans Smeets

Hans Smeets heeft vrijdag 1 juli in het Finse Tampere tijdens het WK voor masters goud gewonnen op de 800 meter mannen M75. Hij won in een tijd van 2.38.66 min. Op de tweede plaats eindigde de Amerikaan Gary Patton in 2.39.71 min. Brons was er voor de Australiër Kevin Solomon in 2.51.47 min. Alle drie de medaillewinnaars strijden al jaren voor een plaats op het erepodium tijdens WK's. Voor Hans is het de veertiende titel en in vier opeenvolgende categorieën (M60, M65, M70, M75) goud.

Lars Curfs wint 100 m en verspringen

Lars Curfs heeft zaterdag 2 juli in Eindhoven tijdens het Open NK Para, het NK voor atleten met een beperking, in de klasse T38 zowel de 100 meter als het verspringen gewonnen. De 100 meter ging in 15.30 sec. en hij sprong 3.87 m ver. Wat velen misschien niet weten is dat Lars nationaal recordhouder is bij de T38 op de 100 meter in 13.16 sec., 200 meter in 26.42 sec. en verspringen met 4.87 meter.



Open Zuid-Hollandse kampioenschappen

Arden Veldman nam op 2-3 juli in Barendrecht deel aan de open Zuid-Hollandse kampioenschappen voor pupillen meisjes A tweedejaars. In de meerkamp werd Arden tweede met een puntentotaal van 3073. Haar prestaties waren: 60 m 9.52 sec., 1000 m 3.45.20 min., balwerpen 25.45 m, kogelstoten 7.49 m en verspringen 4.21 m.

Baanwedstrijd in Genk

Jolé Marijnissen nam op 3 juli in Genk deel aan een wedstrijd voor pupillen meisjes A. Op de 60 m liep zij met 9.97 sec. een pr. Verder sprong Jolé 3.40 m ver en stootte de kogel 4.62 m.



Ook WK goud op de 1500 meter voor Hans Smeets

Na de WK-titel op de 800 meter heeft Hans Smeets donderdag 7 juli in het Finse Tampere ook op de 1500 meter voor mannen M75 goud gewonnen. Hij won in een tijd van 5.27 min. Op de tweede plaats eindigde de Amerikaan Gary Patton in 5.31 min. Brons was er voor de Australiër Kevin Solomon in 5.50 min. Het betekende voor Hans de vijftiende wereldtitel. Vanwege problemen met de elektronische tijdwaarneming zijn de tijden niet op de honderdste nauwkeurig bekend.



NK Studenten

Anna Gommer won tijdens het NK voor Studenten op 9 en 10 juli in Wageningen zilver op de 800 meter in 2.22.61 min. Op de 400 meter werd zij vierde in 1.01.19 min. (serie 1.01.17). Alexandra Willemsen liep de 400 meter in 1.08.74 min.

Avondwedstrijd in Roermond

Enkele leden namen deel aan de avondwedstrijd op 15 juli in Roermond. Bij de jongens D won Alain Ritten de 150 m in 21.13 sec. (nieuw clubrecord) en het hoogspringen met 1.40 m. Luc van Ham won bij de jongens B de 200 m in 23.99 sec. (pr) en Loïc Smeijsters de 100 m jongens A in 11.58 sec. en de 200 m in 24.06 sec. Lieke Jans werd bij de meisjes C 2e op de 150 m in 20.63 sec., Sara van Ham werd 4e in 21.07 sec. en Gwennett Krützer 6e in 21.42 sec. Gwennett werd 3e bij het verspringen met 4.30 m. Bij de meisjes D werd Dewi Koll 2e bij het hoogspringen met 1.25 m en 4e op de 1000 m in 3.46.51 min. Fleur Hamers won bij de meisjes A de 200 m in 27.84 sec. Lars Curfs liep de 100 m in 14.93 sec. en sprong 3.88 m ver.

Zuid-Nederlandse kampioenschappen!

Op deze warme zondag (17 juli) waren Alexandra, Fleur, Lennert, Loïc, Luc, Luca, Lynn, Maureen en Stijn in Helmond voor het Zuid-Nederlands kampioenschap. Ze kwamen terug met drie medailles! Luc van Ham beet de spits af. Na zijn PR op de 200 m in Roermond, verbeterde hij zijn PR op de 100m! Met een tijd van 11.90 sec. werd hij tweede in zijn serie en kwalificeerde zich direct voor de finale. Lennert Elands en Loïc Smeijsters liepen de 100 m bij de mannen senioren. Lennert liep 13.35 sec. Loïc werd tweede in zijn serie. Hij hield zich op het einde iets in, maar liep alsnog een mooie 11.71 sec. In de halve finale liep Loïc 11.68 sec., waarmee hij zich weer met een grote Q kwalificeerde voor de finale. Onze C-



junior Stijn Pelzer was ook van de partij. Bij het hinkstapspringen sprong hij 10.15 m, tevens een nieuw clubrecord. Met deze afstand staat hij 6e in de nationale ranglijst van dit seizoen. Dat belooft wat voor de C-Spelen eind augustus. Lennert sprong in zijn eerste poging 10.49 m. Door een blessure aan zijn enkel was dit ook meteen zijn laatste sprong. Hij eindigde op een vierde plaats.

Het discuswerpen jongens U18 werd gewonnen door Luca Broers met een afstand van 34.55m. ZNK-titel dus voor Luca! Alexandra Willemsen werd derde op de 400mH in een tijd van 1.18.03 min. Fleur Hamers liep een sterke 400m in 1.01.58 sec. Haar beste prestatie van dit seizoen en een vierde plaats op dit ZNK. Luc had dit seizoen nog geen 400m gelopen, dus hij moest vandaag laten zien wat hij in huis had. Hij verbeterde zijn PR met VIJF! seconden naar 54.93 sec.. Een zesde plaats.

Bij het discuswerpen wierp Maureen Mols een PR: 22.19 m. Later op de dag liep ze de 200m in 31.46 sec.. Maureen stond ook nog, samen met Lynn van Ham, aan de start van de 1500m. Maureen verbeterde ook hier haar PR! Ze liep 6.05.61 min. Lynn werd derde in 5.04.07 min.

In de finale 100m werden zowel Luc als Loïc vierde in hun categorie. Luc liep, ondanks de verzuring van de 400m in zijn benen, 11.98 sec. Loïc evenaarde zijn PR van 11.57 sec.

Alle uitslagen na 17 juli worden in het eerstvolgende clubblad vermeld, aangezien deze uitgave (deel 4) tijdig bij de drukker moet worden aangeleverd.

Nieuwe categorie-benamingen

Sinds twee jaar kennen we voor de vroegere A- en B-junioren nieuwe namen, respectievelijk U20 en U18. Reden voor invoering destijds was het feit dat World Athletics deze naamgeving introduceerde, in navolging van andere internationale sportfederaties.

Op dat moment rees al de vraag of we dat ook naar de jongere leeftijdscategorieën moesten doortrekken. Immers, de regels voor deze categorieën zijn niet internationaal gereguleerd dus dat mogen de nationale federaties (in casu de Atletiekunie) zelf bepalen. Uiteindelijk is besloten om het twee jaar later in te voeren, per 1 januari 2022.

Dat betekent dus dat de categorieën die we kenden, zijn veranderd:

Categorie benaming oud	Categorie benaming nieuw
minipupillen	U8
C-pupillen	U9
B-pupillen	U10
A-pupillen	U12
Junioren D	U14
Junioren C	U16

In het wedstrijdreglement 2022-2023 is deze benaming al doorgevoerd. Ook in de ons omringende landen zien we dat deze categoriebenaming steeds meer wordt gebruikt.

Let wel, het is alleen de **naam** van de categorie die verandert! De verdeling is nog altijd op basis van geboortjaar. Het is nu dus **niet** zo dat een atleet tot zijn of haar verjaardag in een bepaalde categorie zit, zoals bij de masters.

Voorbeeld:

Een U14 atleet in het huidige seizoen is geboren in 2009 of 2010. Een atleet die is geboren in 2008 maar nog 13 jaar is omdat hij of zij in november jarig is, hoort in de categorie U16.



Jaarlijkse uitje van de running groep van John Schoeters en John Paulssen

Door Marloek Beukers



Op zaterdag 21 mei veranderde de hardlooptgroep van John Schoeters en John Paulssen éénmalig in wandelgroep de "Achilles-stappers van de Johnnies". Die dag verzamelden we namelijk bij camping Bie de Groeve in Meerssen voor ons inmiddels (half-)jaarlijkse groepsuitje.

Dat we gingen wandelen was bekend maar hoe en wat en waar dat was de verrassing van de organisatoren. Dit jaar waren dat Marloek, Wilma en Stephanie.

Nadat we een mooie groepsfoto hadden gemaakt van de 23 (!) deelnemers werd de groep verdeeld in drie groepjes want we gingen een lekker ouderwetse speurtocht lopen. Het werd een uitdaging voor iedere groep want er moesten ook vragen beantwoord en zelfs een rebus opgelost worden. Die uitdaging gingen de groepen graag aan want er werden fantastische prijzen beloofd. De weergoden waren ons ook goed gezind. Na de drukkende warmte en de fikse buien van donderdag en vrijdag scheen het zonnetje volop en was het ideaal wandelweer.



VAN START TOT FINISH



Met steeds vijf minuten tussenruimte (wat duurde dat wachten lang voor de derde groep!.....), gingen de groepen op pad. De vrijwillig aangewezen teamcaptains en hun assistenten hadden de routebeschrijving en liepen als volleerde navigators voorop. De rest kon lekker keuvelend volgen maar werd wel bij de les gehouden als er een vraag beantwoord moest worden. Vragen als: hoeveel verschillende soorten bijen leven hier?; wat kun je bij Merel doen?; hoe breed is het bruggetje over de Geul?; wie ligt er begraven in het kerkje en hoe heette het hotel vroeger?, daagden de lopers uit om goed op te letten en behalve de voeten ook de hersens te laten bewegen.

Het venijn zat hem in de staart, want de laatste vraag was: hoe vaak ben je een bruggetje overgelopen?

Ai, daar kwam het op de goede speurders aan. Want er zaten heel veel bruggetjes in de route en eehmmm hoe vaak zijn we die over gegaan? Nee, het juiste getal wordt hier niet gepubliceerd want de wandeling is gratis op te vragen en dan kun je zelf een keer gaan tellen.

Waarschuwing: hier en daar kan het spannend worden door loslopend wild op de route. Niet voor watjes dus maar kom op, wij zijn van Achilles Top dus da's een makkie. Hard wegrekken kunnen wij altijd!

De route die de Geul volgde en zonder hoogteverschillen door het mooie landschap van Houthem liep, was 7,5 km lang en met al dat speurwerk duurde het 2 uur voor de groepen terug waren bij de camping. Daar wachtte ons een heerlijke lunch en een welverdiende kop koffie. Hoewel..... we zagen toch ook wat biertjes en wijntjes op tafel verschijnen.

Hoogtepunt was de prijsuitreiking. De jury heeft zich over de antwoorden gebogen en met minieme verschillen een eerste, tweede en poedelprijs toegekend.



De groep olv Nicole Angerer en hulpcaptains ontving de Poedelprijs (jammer Nicole, die weggevlogen Rodabij heeft je genekt), groep 2 olv Paola en Karel ontving de zilveren wandelschoen en groep 3, olv Sonja en Karin mocht de eerste prijs, de gouden wandelschoen in ontvangst nemen. Én de uitdaging om volgend jaar ons uitje te organiseren!

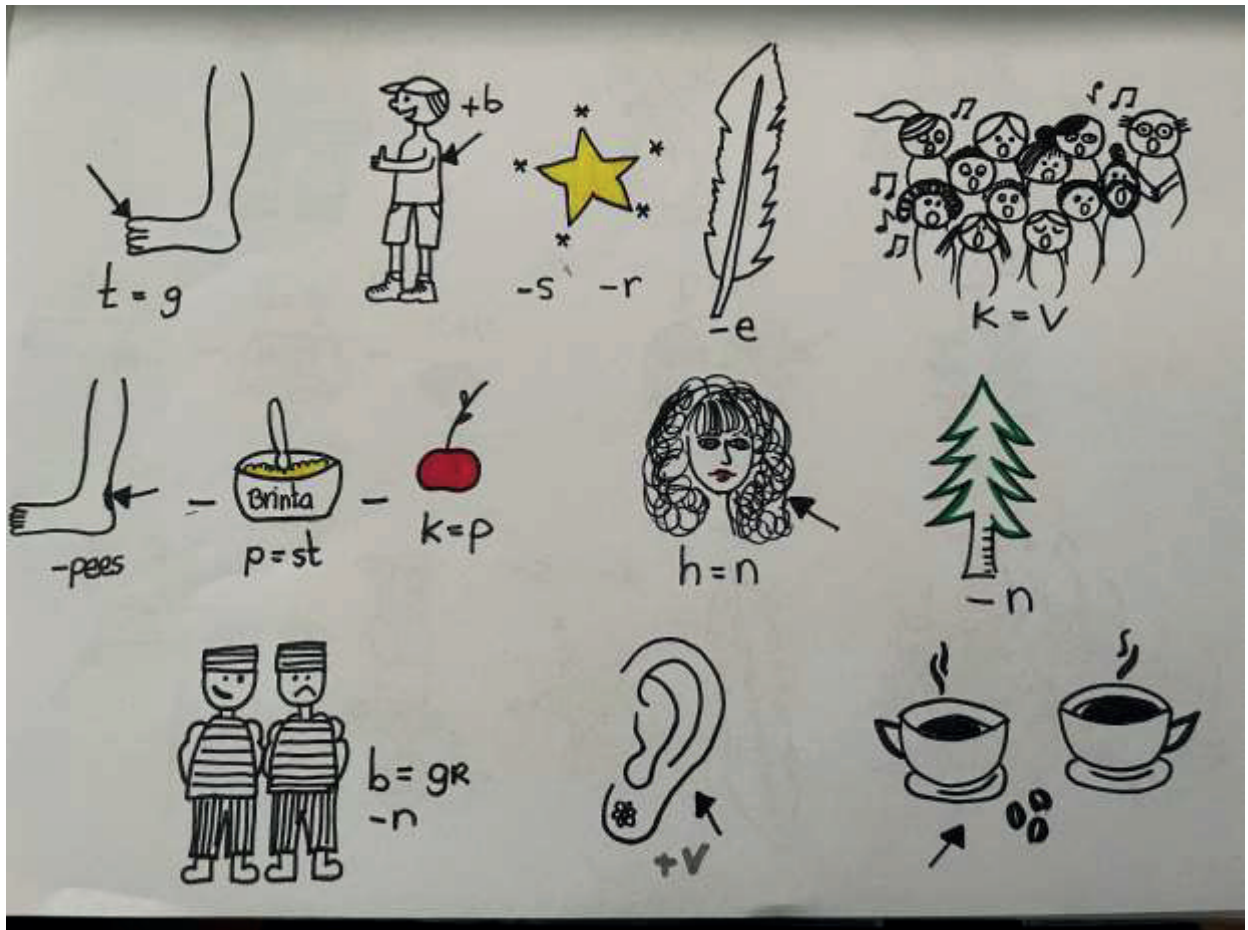




We kunnen terugkijken op een geslaagde zaterdagochtend met vooral veel gezelligheid.
 Superleuk dat jullie er met zovelen waren. Een bevestiging dat het clubgevoel in onze loopgroep in ieder geval helemaal in orde is!

Wilma, Marloek, Stephanie

Voor wie zin heeft:





CLUB Informatie

Achilles-Top is opgericht d.d. 19 april 1961 en gevestigd in sportpark Kaalheide in Kerkrade. Voor meer informatie kunt u terecht bij de bestuursleden. Het lidmaatschap gaat in op de eerste dag na de kennismaking van een maand. De contributie bestaat uit een maandelijks en een jaarlijkse bijdrage, die afhankelijk is van de leeftijd en aard van de activiteiten in de vereniging. Overmaking op bankrekeningnummer IBAN: NL23RABO0168408325 (BIC: RABONL2U).

Bestuur		
Voorzitter	Arno Deckers	045-5454572
Sponsorfinding	Arno Deckers	06-23917088
Secretaris	Frank Soomers	06-45437457
Penningmeester ad-interim	Arno Deckers	06-23917088
Contributiezaken	Ilona Mulders	contributieATOP@outlook.com
PR, interne communicatie	Leon Jeurissen	045-5463856
Trainerscoördinator Senioren/AB-jun.	Leon Jeurissen	06-51182592
Wedstrijdorganisatie	V a c a n t	
Jeugdzaam en thuiswedstrijden	Emmy Boumans-v.d. Laar	045-5312063
Trainerscoördinator CD-jun./pupillen	Emmy Boumans-v.d. Laar	06-31332473
Accommodatiezaken	Dré Boumans	045-5312063
Evenementenmanager Viva la Vida Run	Jo van Loon	06-43177192
Evenementenmanager Abdijcross	Vacant	

Accommodatie		
Gemeentelijk sportpark	Parkstraat 4	6466 BA Kerkrade
Kantine sportpark		045-5414140
Postadres	Postbus 265	6460 AG Kerkrade
Website	www.achilles-top.nl	
Email	achilles.top@gmail.com	
KvK verenigingsnummer	40186061	

Trainerkorps	trainer	assistent
	Bianca Sluis	Petra Coenen
	Wim Marijnissen	Manon Smeets
		Roger Koll
		Lisa Hilgers
		Jessie Hahnraaths
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Roger Veldman	
	Albert Cordewener	
	Myrthe Hamers	
Midden-afstand	Vacant	
Sprint	Theo Kessels	
Werpen	Michel Leinders/Etienne Orbons	Bianca Sluis
Loopgroepen	Fred Kroon	Math Baggen
	Harry Driessen	John Coervers
	Harry Kamphuis	John Paulssen
	John Schoeters	
Nordic walking	Corry Kroon	Silvia Molenaar
Sport overdag	Han Vos	

Redactie clubblad		
Voorzitter	V a c a n t	
Eindredactie	Theo Mertens	045-5420340
Redactie-adres	Marjolein 10	6467 HL Kerkrade
Emailadres	mertenst@home.nl	
Uitslagen, wedstrijdkalender	Vacant	
Wedstrijdzaken Pupillen	Roger Veldman	
Wedstrijdzaken Junioren	V a c a n t	
Lay-out	Jo Hanssen	
Verschijningsdata 2021	1 februari	1 augustus
	1 april	1 oktober
	1 juni	1 december

't Gouden uisje

Inkoop van Goud en Zilver

Heilige Geeststraat 7
6041 GB Roermond
tel. 0475-333356

- ✓ Discreet en vertrouwd adres
- ✓ Contante betaling
- ✓ Deskundige en vrijblijvende taxatie

Sieraden Munten
Baren Tandgoud etc.



Openingstijden: Dinsdag t/m Zaterdag van 11 tot 17 uur
tgoudenhuisje@live.nl - www.tgoudenhuisje.nl



SCHILDERSBEDRIJF
MINTEN

schilder-en behangwerk · spack spuiten · waterschade herstellen · gevelwerkzaamheden · gebouw renovatie
houtrenovatie · gevelrestauratie · stucwerk restauratie

0031 6 46 19 06 22



BELEEF KERKRADE

Beleef Kerkrade

Kerkrade kent haar paradepaardjes. Publiekstrekkers als GaiaZOO, Leisure Dome, Abdij Rolduc, Roda J.C. en Museumplein Limburg trekken jaarlijks duizenden bezoekers.

Leisure Dome

Het LeisureDome is hét ultieme dagje uit voor jong en oud. Zo is er een megabioscoop, bowling en lounge, lasergame, soccerarena, escape room, kinderspeelparadijs, GlowGolf, trampoline- en gamehal en kun je er lekker eten. Leisuredome geeft vermaak, ontspanning en plezier aan de bezoekers van iedere leeftijdscategorie.

GaiaZOO

GaiaZOO biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. In GaiaZOO reis je in één dag over de hele wereld en ontmoet je vele bijzondere en unieke diersoorten. GaiaZOO biedt een onvergetelijk dagje uit voor groot én klein.

Achilles-Top

Bij atletiekvereniging Achilles-Top, gevestigd in Gemeentelijk Sportpark Kaalheide, zijn er talloze mogelijkheden. Op de 400 meter kunststof atletiekbaan wordt niet alleen getraind, maar er vinden ook regelmatig atletiekwedstrijden plaats. Achilles-Top is er voor alle leeftijden. Van pure wedstrijdssport tot gezond bewegen en van sportmassages tot recreatie. Voor ieder wat wils!

Roda JC Kerkrade

Roda JC Kerkrade is een Nederlandse voetbalclub gevestigd in Kerkrade. Roda JC Kerkrade speelt zijn wedstrijden in het Parkstad Limburg Stadion.

Museumplein Limburg

Het aan het Museumplein Limburg gelegen theater, museum en discovery center vertellen elk een deel van het oudste verhaal: de relatie van de mens met de wereld waarin hij leeft. De drie instellingen richten zich op verschillende doelgroepen, waarbij het openbare gedeelte van het plein alle doelgroepen bedient met dienstverlening en ontspanning.

Abdij Rolduc

Rolduc is de grootste abdij van de Benelux en één van de UNESCO top 100 monumenten van Nederland. De abdij heeft een rijke geschiedenis van meer dan 900 jaar oud. Tijdens een rondleiding zie je de mooiste plekjes.



WWW.BELEEFKERKRADE.NL