



# 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](http://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 5**

**2022**

**Hallo allemaal,**

**W**ekt het bij jullie ook zo'n weerzin op als je op een nog warme wc-bril moet gaan zitten? En dan hangt het er ook nog vanaf of je voorganger je geliefde of een wildvreemd iemand was. Wellicht zo'n onverzorgd type met harige billen. Brrr...je moet er maar niet aan denken. Op de Rijksuniversiteit van Groningen richting experimentele psychopathologie houden zij zich daar onder andere mee bezig en met name over het verschijnsel walging. Dit verschijnsel voelt als iets weerzinwekkends onder bepaalde omstandigheden. Het is een krachtige emotie die we van de evolutie hebben meegekregen om zo te voorkomen dat we in aanraking komen met mogelijk besmettelijke dingen waarvan we ziek zouden kunnen worden.

Let wel walging is iets anders dan angst. Angst is een reactie op iets gevaarlijks dat beweegt. Bij angst bevries je of je gaat juist iets doen. Maar iets wat vies is roept alleen walging op. Denk aan die warme wc-bril. Daar ben je op zich niet bang voor. Hij zal je immers niet aanvallen, net zoals het aanschouwen van bijvoorbeeld rottend vlees, een open wond of poep. Bah...je walgt er alleen van, maar angst...nee. Walging wordt bovendien gestuurd door de omgeving en de opvoeding. Ga maar na een klein kind walgt nog niet van poep, hij zou er zelfs mee gaan spelen, maar kinderen zien de walging bij de ouders en langzaamaan groeit ook bij hen het besef van bah.

Daarentegen kan een mens ook weer gaan wennen aan viezigheid. Vraag dat maar aan bijvoorbeeld schoonmakers van toiletten in openbare gelegenheden of aan artsen/verpleegsters die geconfronteerd worden met wonden, die toch verzorgd moeten worden. Op een gegeven moment verdwijnt de walging; blijkbaar valt het wel mee met het gevaar voor hen en wordt het verschijnsel walging tot op zekere hoogte uitgeschakeld. Interessant toch?

En tenslotte speelt de bron c.q. de locatie ook nog een rol. Thuis zal je zomaar iets drinken uit een glas dat op de aanrecht staat, maar met een glas in een openbare ruimte zul je dit nooit doen. Het kan immers gevaarlijk zijn. Het is immers onbekend.

Zo...dit waren dan weer enkele (m.i. interessante) wetenswaardigheden, die ik jullie niet wilde onthouden. En dus nu over tot de orde van de dag. Voor jullie ligt de vijfde uitgave van ons clubblad "Van start tot finish" van onze atletiekvereniging Achilles-Top.

Wat kan je er ditmaal zoal in lezen? Nou ietsje minder dan je normaal van ons gewend bent. Het was immers nog altijd vakantietijd. Toch zijn er de gebruikelijke bestuursmededelingen en onontbeerlijke uitgebreide wedstrijdverslagen, alsook het voorwoord van onze voorzitter. Dus toch genoeg om te lezen. Mocht je nog iets interessants weten voor de volgende uitgave van ons clubblad, dat weer over twee maanden zal verschijnen, een mailtje naar mij ([mertenst@home.nl](mailto:mertenst@home.nl)) en het komt dik voor mekaar.

Jullie redacteur,  
Theo Mertens.



# WOORD *van de voorzitter*

## Mooi was die zomer 2022

**O**p het moment dat ik dit voorwoord voor ons clubblad schrijf, zijn de weersomstandigheden zoals we dat gewend zijn in het jaargetijde van de herfst: regen, wind en lagere temperaturen. Als ik terugblik naar de afgelopen drie – vier maanden, dan mag ik niet klagen. Prachtige zomerse temperaturen, weersomstandigheden waarin we ruim van tevoren een buitenactiviteit konden plannen. Geen probleem, want de verwachtingen waren altijd goed. De natuur heeft er wel onder geleden, dat is zeker. Normaal is mijn grasveld in mijn tuin altijd groen, maar deze keer ziet het er op dit ogenblik in ieder geval niet goed uit. Ik heb uit eerbied voor het drinkbaar nauwelijks meer gespreeid en dat is in onze tuin dus wel te merken. Ik zie plekken waar helemaal geen gras meer staat en dat betekent dat ik moet gaan zaaien, bemesten, kalken etc. Je kunt natuurlijk overgaan op kunstgras. Dat is waar, maar daar ben ik geen liefhebber van (voorlopig althans niet). Ik ga ook niet klagen, maar ik wil het wel medegedeeld hebben.

Trainen in zo'n prachtig weer is een genot. We hebben ook nog het geluk dat we op onze accommodatie op verschillende plaatsen schaduw hebben, zodat het tijdens de trainingen uit te houden was. In ieder geval gaat de zomer van 2022 het archief in als warm tot zeer warm en droog.

Het Wereld Muziek Concours heeft ook van het mooie weer mogen profiteren. Geweldig mooie mars- en showwedstrijden in het Parkstad Limburg Stadion, bezoekers hebben kunnen genieten van fijne buitenactiviteiten, de deelnemers aan de concertwedstrijden in de Rodahal en het theater zijn met een tevreden gevoel naar huis gegaan. Wat wil een organisatie nog meer.

Voor Achilles-Top zijn de weersomstandigheden ook goed geweest. De trainingen werden goed bezocht en dat heeft natuurlijk geresulteerd in mooie officiële prestaties. Immers, baanwedstrijden mochten weer georganiseerd worden en daar hebben onze actieve leden grif gebruik van gemaakt. In deze editie leest u welke resultaten door wie geleverd zijn. De vrouwenploeg is zelfs gepromoveerd. Complimenten en nogmaals van harte gefeliciteerd. Het bestuur zal daar op gepaste wijze op terugkomen. De complimenten gaan natuurlijk ook naar ons trainerscorps. Zij hebben onze atleten geholpen om die prestaties te leveren.

Ook onze recreatieve afdeling heeft genoten van de trainingen. Niet alleen op de baan werden de opdrachten afgewerkt, maar ook in onze prachtige natuur. Genieten van bewegen en beleven van hetgeen we rondom ons hebben. Dat is een bijzonder motto.

Het prachtige Vie-gebouw met zwembad en sporthal is geopend. Als het groen er omheen nu nog klaar is, dan mag de gemeenschap Kerkrade zich weer op de borst kloppen. Een mooi ideaal is behaald. Ook hiermee is Achilles-Top gebaat. We kunnen de deelnemers aan de Viva la Vida Run nu eindelijk eens een fatsoenlijke kleed – en douchruimte aanbieden. Ze kunnen dan tegelijkertijd zien wat Kerkrade bedoelt met "Beleef Kerkrade". De eventmanager Jo van Loon en zijn werkgroep heeft in de afgelopen maanden hard gewerkt om van de Viva La Vida Run weer iets moois te maken. Zondag 25 september zal het uitwijzen. Zoals het er nu uitziet, zal het weer ons niet in de steek laten.

Wij als Achilles-Toppers blijven voorlopig hopen een definitief uitsluitsel over het begin van de renovatie van onze atletiekaccommodatie. Zoals eerder medegedeeld: alles is goedgekeurd, maar het tijdstip van aanvang ligt nog in nevel gehuld. Het project "Kaalheide bruist" zal begin oktober weer op tafel liggen bij de projectgroep en wij – Achilles-Top dus – hopen dan dat de kogel echt door de kerk gaat. We zullen gaan starten, MAAR..... Of het verstandig is om half oktober 2022 te starten met de renovatie, weet ik niet. We gaan de winter in, lage temperaturen, de asfaltfabrieken liggen van december t/m februari stil i.v.m. groot onderhoud, vorst etc. etc. We zullen dit met de verantwoordelijke personen van de gemeente en de aannemer goed moeten doornemen. We gaan dus vol goede moed naar de volgende "heisessie" met gemeente, Roda JC en Bruis en ik hoop van ganser harte dat we daarna echt weten van de hoed en de rand.

Het laatste nieuwtje is dat we ons jubileumfeest (60-jarig bestaan) gaan vieren op zaterdag 26 november as. In de volgende editie komen we hier uitgebreid op terug.

Voor nu wens ik iedereen in de komende maanden veel ontspanning, genot en plezier.

Arno Deckers, voorzitter.

## Marcel de Veen Lid van Verdienste

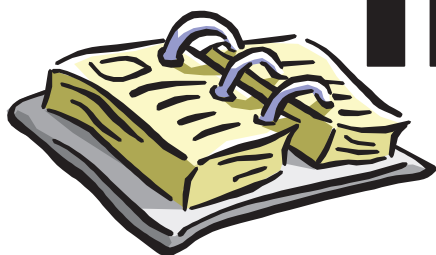
**M**arcel de Veen is door het bestuur van AV Achilles-Top benoemd tot Lid van Verdienste. De uitreiking van deze onderscheiding zou aanvankelijk hebben plaatsgevonden tijdens het zomerontbijt van de club op 3 juli. Helaas kon Marcel wegens ziekte hierbij niet aanwezig zijn. Tevens is Marcel vijftig jaar lid van onze vereniging.

Onlangs werd door voorzitter Arno Deckers en bestuurslid Leon Jeurissen een bezoek gebracht aan Marcel en werden de oorkonde vijftig jaar lid en de plaquette Lid van Verdienste alsnog overhandigd. Marcel was in

zijn actieve loopcarrière een verdienstelijke lange afstandsloper en een waardevol lid van de succesvolle mannenploeg in de jaren zeventig en tachtig. In het verleden zorgde hij als contactpersoon voor topatleten die deelnamen aan het internationaal Atletiek Gala Kerkrade en nu al vele jaren actief om te zorgen voor een sterk deelnemersveld tijdens de Abdijcross.



# INFORMATIE



R

## Jurycursus algemeen

Chris van Lierop is bereid gevonden om in Kerkrade de jurycursus algemeen, functie 60 en functie 65 (junior official) te verzorgen. Aanvankelijk waren de cursusdagen in september gepland. Vanwege vakanties en te weinig aanmeldingen vinden de workshops nu plaats op de donderdagen 13, 20 en 27 oktober en 3 november van 19-22 uur in de kantine van Achilles-Top in sportpark Kaalheide. Deelname aan de jurycursus staat open voor alle leden van de Limburgse atletiekverenigingen. Willen we volgend jaar over voldoende juryleden beschikken voor onze baanwedstrijden, dan is uitbreiding van het jurykorps dringend noodzakelijk. Tijdig aanmelden is noodzakelijk, graag voor uiterlijk 5 oktober via deze inschrijflink: <https://mijnvolta.atletiekunie.nl/agenda/18248>



U

B

R

I

E

K

## Bloemstuk voor Marcel de Veen

Tijdens het zomerontbijt opperde Ellen Lemmens-Lambrichts, zelf gehuldigd voor haar robijnen verenigingsjubileum, het idee om namens de aanwezigen een bloemetje te laten bezorgen bij de zieke gouden jubilaris Marcel de Veen. Er ging een spaarpotje door de zaal. Met deze donatie werd dit bloemstuk bij Marcel bezorgd. Dank aan iedereen die heeft bijgedragen om deze leuke geste te realiseren.



## Looptrainerscursus niveau 3

De looptrainerscursus niveau 3 vindt in het najaar niet plaats in Kerkrade, maar in Stittard. De cursus start op 12 november. Indien leden interesse hebben, kunnen zij zich aanmelden via de atletiekunie onder de rubriek cursussen. Graag ook even melden bij het bestuur.

## Abdijcross

Het bestuur is nog altijd naarstig op zoek naar een eventmanager voor de Abdijcross. Na het vertrek van Hans Meijer is nog geen opvolger gevonden. Ook de ziekte van Marcel de Veen als contactpersoon voor de topatleten is een punt van zorg. In oktober wordt een besluit genomen in welke vorm de Abdijcross zal plaatsvinden. Op dit moment is het weekend van 21-22 januari 2023 hiervoor gereserveerd.



**Categorie-indeling vanaf 1 november 2022**

Zoals elk jaar vindt per 1 november een nieuwe categorie-indeling plaats.

Deze geldt tot en met 31 oktober 2023.

De indeling is als volgt:

Jongens en meisjes A:	geboren in 2004-2005
Jongens en meisjes B:	geboren in 2006-2007
Jongens en meisjes C:	geboren in 2008-2009
Jongens en meisjes D:	geboren in 2010-2011
Pupillen jongens en meisjes A:	geboren in 2012-2013
Pupillen jongens en meisjes B:	geboren in 2014
Pupillen jongens en meisjes C:	geboren in 2015
Pupillen jongens en meisjes D (mini):	geboren in 2016 en eerder
Mannen en vrouwen:	geboren in 2003 en ouder
Masters mannen en vrouwen:	bij het bereiken van de leeftijd van 35 jaar

**Onderlinge clubkampioenschappen**

De jaarlijkse onderlinge clubkampioenschappen, in de vorm van meerkampen, vinden plaats op zaterdag 1 oktober in ons sportpark. De wedstrijden beginnen om 13.00 uur en duren tot 17.00 uur. Voor het programma zie onze website en op atletiek.nu.

**Roger Koll officieus nieuwe starter**

Roger Koll heeft vrijdag 16 september examen gedaan als starter tijdens een avondwedstrijd op de accommodatie van STB Landgraaf. We zijn blij dat iemand bereid is in de voetsporen van Theo Kessels te treden. Bij het drukken van het clubblad dienden de officiële papieren nog te worden goedgekeurd door de Atletiekunie. Theo is al op leeftijd en heeft te kennen gegeven in 2024 als actieve starter te willen stoppen. Hij krijgt nu de gelegenheid Roger verder te begeleiden als nieuwe starter bij altiekwedstrijden. Ervaring opdoen bij baanwedstrijden is voor Roger nu belangrijk. Alvast proficiat en succes Roger.



# Op uw **PLAATSEN**

## WEDSTRIJDVERSLAGEN



Door Leon Jeurissen en webredactie

### Baanwedstrijd in Eindhoven

Enkele Achilles-Toppers namen deel aan een baanwedstrijd op 23 juli in Eindhoven. Bij de jongens pupillen C won Jhe-Dyeaan Martha het verspringen met 3.63 m en de 600 m in 2.08.85 min. en werd tweede op de 40 m in 6.84 sec. en het kogelstoten 5.53 m. Bij de meisjes pupillen C won Julie Scholtissen het kogelstoten met 6.90 m (nieuw clubrecord) en het verspringen met 3.56 m en werd tweede op de 40 meter in 6.97 sec. (nieuw clubrecord) en op de 600 m in 2.13.00 min. D-juniore Renée Scholtissen werd eerste bij het kogelstoten met 10.32 m en tweede bij het verspringen met 4.10 m (pr) en liep de 60 m in 9.21 sec. en de 600 m in 2.02.93 min. D-juniore Dewi Koll werd derde bij het discuswerpen met 17.89 m (pr) en sprong 3.92 m ver, liep de 60 m in 9.31 sec. en de 600 m in 1.57.22 min. (pr). Michelle Weerts liep in deze categorie de 60 m in 10.03 sec., de 600 m in 2.25.93 min. en stootte de kogel 5.98 m. A-pupil Arden Veldman won de 60 m in 9.26 sec. (pr), de 600 m in 2.02.36 min., het kogelstoten met 8.08 m en werd tweede bij het verspringen met 4.18 m. Jolé Marijnissen werd vierde op de 60 m in 9.63 sec. (pr) en boekte tevens pr's op de 600 m in 2.18.64 min., kogelstoten 4.99 m en het verspringen met 3.58 m. Indi Koll liep de 60 m in 9.76 sec., stootte de kogel 4.65 m en sprong 3.46 m ver. Bij de jongens B werd Luc van Ham derde op de 100 m in 11.91 sec. en vierde op de 200 meter in 24.16 sec. C-junior Stijn Pelzer sprong 1.50 m hoog en 4.46 m ver. A-junior Loïc Smeijsters werd vierde op de 200 m in 23.68 sec. (pr) en werd vierde op de 100 m in 11.68 sec. Onze meisjes C deden mee bij de meisjes B. Lieke Jans werd tweede op de 100 m in 13.43 sec. en sprong 4.65 m ver (pr). Gwennett Krützer werd vijfde op de 100 m in 14.12 sec. en sprong 4.29 m ver. Sara van Ham werd vijfde op de 800 m in 2.36.57 min. Lisa Hilgers won het discuswerpen met 26.63 m. A-juniore Lynn van Ham werd vierde op de 3000 m in 11.06.88 min.

### Fices Spelen

Luca Broers nam bij de jongens B deel aan de Fices Spelen van 23-29 juli in het Oostenrijkse Klagenfurt. Bij het kogelstoten werd hij achtste met 11.23 m (bsp). In de stromende regen werd hij bij het discuswerpen zevende met 33.79 m.

### Baanwedstrijd in Utrecht

Anna Gommer nam op 5 augustus deel aan een wedstrijd in Utrecht. Zij werd achtste op de 800 m vrouwen in een tijd van 2.21.88 min.

### Baanwedstrijd in Seraing

Master-atleet Hans Smeets liep op 7 augustus in Seraing (B) de 1500 m in 5.30 min.



### Hivernaltrial Landgraaf

Wil Jung nam deel aan de 11 km tijdens de Hivernaltrail op 7 augustus in Landgraaf. Hij werd bij de mannen M60 eerste in een tijd van 1.16.41 uur.

### Baanwedstrijd in Spa

Master-atleet Hans Smeets liep op 13 augustus in Spa (B) de 800 m in 2.35.29 min.

### Baanwedstrijd in Wageningen

Anna Gommer was op 19 augustus present in Wageningen. Daar werd zij vierde op de 800 m vrouwen in een tijd van 2.21.11 min.

### Baanwedstrijd in Barendrecht

Alexandra Willemsen werd op 19 augustus in Barendrecht tweede op de 200 m voor vrouwen 31.98 sec.

### Baanwedstrijd in Lanaken

Hans Smeets deed op 20 augustus in Lanaken een poging het wereldrecord op de Engelse mijl te verbeteren. De poging lukte helaas niet. Hij finishte teleurgesteld in 5.49.83 min.  
Carel Claassen werd tweede op de 300 meter masters mannen in 42.54 sec.

### Zomersportfeest in Aken

A-pupil Arden Veldman won op 21 augustus in Aken de meerkamp en won daarbij het balwerpen met 32.00 m (nieuw clubrecord), liep de 50 m in 8.00 sec. en de 800 m in 2.54.10 min. (beide eveneens nieuwe clubrecords). Julie Scholtissen won eveneens de meerkamp bij de meisjes pupillen C, waarbij twee clubrecords sneuvelde: 50 m in 8.42 sec. en de 800 m in 3.14.25 min. Bij de meisjes D won Renée Scholtissen het verspringen met 4.51 m (pr), de 75 m in 11.16 sec. en de 800 m in 2.55.92 min. (beide nieuwe clubrecords). A-junior Loïc Smeijsters won de 200 m in 23.51 sec. en werd tweede op de 100 m in 11.72 sec. Master-atleet Hans Smeets liep de 800 m in 2.36.53 min.

### Baanwedstrijd in Oedt

Master-atleet Hans Smeets liep op 24 augustus in Oedt (D) de 1500 m in 5.22.08 min.

### 3JS in Zuid-Holland

Niet de 3JS uit Volendam, maar drie pupillen van Achilles-Top (Julie Scholtissen, Jhe-Dyeen Martha en Jolé Marijnissen) kwamen op zaterdag 27 augustus in actie in Zuid-Holland. Julie (meisjes pupillen C) en Jhe- Dyeen (jongens pupillen C) reisden af naar Barendrecht voor het Open Zuid-Hollands Kampioenschap en Jolé (meisjes pupillen A1) liet zich gelden in Papendrecht.

Hemelsbreed zaten ze zo'n 11 kilometer van elkaar.

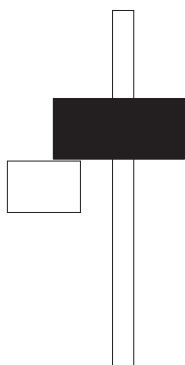
Als regerend Zuid-Hollands kampioene ging Julie haar titel verdedigen en Jhe-Dyeen weet ondertussen ook wel hoe het is om de hoogste trede van het podium te betreden. Beiden kregen bij CAV Energie een meerkamp

voorgeschiedt bestaande uit 5 onderdelen (40 m, verspringen, kogelstoten, balwerpen en 600 m). Mooi dat de organisatie nu al voor het tweede jaar luistert naar de wensen van veel atleten om de toch al stoffige vierkamp te vervangen door een vijfkamp.

Julie ging voortvarend van start door op de 40 m een tijd te noteren van 6.85 sec. en hiermee alweer een clubrecord op haar naam te zetten. Bij het verspringen wist ze met een afstand van 3.54 m een degelijke sprong neer te zetten en bij het kogelstoten verbeterde ze haar eigen clubrecord met maar liefst 38 cm naar 7.28 m. Beide onderdelen wist ze winnend af te sluiten. Met een 3e plek op de 600 m en een



# 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**



overwinning met balwerpen kwam Julie uiteindelijk op een puntentotaal van 2229, maar liefst 257 meer dan nummer 2. Julie mag zich dan ook zeer terecht voor het 2e jaar achterelkaar Zuid-Hollands kampioen noemen.



Jhe-Dyeaan liep de 40 m als enige in zijn categorie onder de 7 seconden en noteerde een tijd van 6.97 sec. Bij het verspringen en kogelstoten wist hij z'n persoonlijk record te verbeteren naar 3.79 m (ver) en 6.93 m (kogel). Ook bij het balwerpen en de 600 m deed Jhe-Dyeaan het goed met 22.18 m en een tijd van 2.09.95 min. Met een puntentotaal van 2266 wist hij uiteindelijk de tweede plek te bemachtigen waarbij het verschil met de nummer een met 67 punten minimaal was.

Jolé op een gedeelde eerste plek te eindigen met 1235 punten. Dit deed ze met een tijd van 9.92 sec. op de 60 m, een vertesprong van 3.43 m en een worp met de vortex van 21.74 m wat tevens een nieuw persoonlijke record opleverde. Op de 1000 m als los onderdeel wist ze uiteindelijk als vierde over de finish te komen in een tijd van 4.15.99 min.



Julie, Jhe-Dyeaan en Jolé, gefeliciteerd met jullie mooie prestaties!



**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](http://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

Accountant  
lid van

**NBA**

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



**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**



### Nationale C en D Spelen

Jessie Hahnraaths, Sara van Ham, Lisa Hilgers, Lieke Jans en Stijn Pelzer namen deel aan de C-Spelen op 27 en 28 augustus in Amsterdam. Een officieus Nederlands Kampioenschap voor junioren C. En zondag 4 september stond Alain Ritten te schitteren in het Olympisch Stadion tijdens de D-Spelen. Lisa wierp de discus naar een afstand van 26.18m. Dit was genoeg voor een finaleplek. In de finale wierp ze weer 26.18 m. Ze behaalde hiermee een mooie elfde plek!

Bij het verspringen sprong Lieke 4.60 m en op de 80 m liep ze 11.29 sec.. Stijn werd vijfde bij het hinkstap-springen met een afstand van 10.04 m. Sara en Jessie kwamen in actie op de 800 m. Sara liep 2.36.92 min. en Jessie 2.45.12 min. (PR). Lisa, Jessie, Sara en Lieke vielen net naast het podium bij de 4x80m. Ze liepen 43.24 sec. Een mooie vierde plek. Stijn maakte er een weekendje Amsterdam van, want op zondag mocht hij verspringen. Hij sprong 4.51m.

Zondag 4 september dus de D-Spelen in het Olympisch Stadion van Amsterdam. Een hele gave ervaring voor onze D-junior Alain Ritten. Hij kwam terug met een 2 PR's! Op de 80 meter horden liep Alain 13.89 sec. (PR) en hiermee mocht hij door naar de halve finale. Daar liep hij 14.05 sec. Een mooie veertiende plek. Bij het verspringen verbeterde Alain in zijn eerste poging al zijn PR naar 4.54m. Een tiende plek! Gefeliciteerd met de mooie prestaties.

### Trilogie Hans Smeets

Onze master-atleet Hans Smeets blijft maar wedstrijden lopen om in vorm te komen voor de aanval op het wereldrecord op de Engelse mijl bij de mannen M75. Op 28 augustus liep Hans in Seraing (B) een 1500 m in 5.20.17 min., op 2 september in Bergisch-Gladbach (D) opnieuw een 1500 m in 5.22 min. en op 5 september in Pelt (B) een 800 m in 2.34.39 min. (zijn tweede beste seizoenstijd na 2.34.05 min.).

### Jeugdwedstrijd in Eupen

Enkele pupillen en junioren namen 10 september deel aan een wedstrijd in Eupen (B). Bij de pupillen meisjes C werd Julie Scholtissen op de meerkamp tweede met 1141 punten (60 m 9.97, 600 m 2.13.83, ver 3.12 m en balw. 21.62 m). Bij de jongens pupillen C werd Jhe-Dyeen Martha zevende op de meerkamp met 1012 punten (60 m 10.49, 600 m 2.19.96, ver 3.37 m en balw. 21.70 m). Bij de meisjes pupillen A werd Arden Veldman op de meerkamp vierde met 1627 pnt (60 m 9.57, 1000 m 3.53.75, ver 3.65 m en kogel 7.75 m). Jolé Marijnissen scoorde 998 pnt (60 m 10.24, 1000 m 4.18.13, ver 3.31 m en kogel 4.00 m) en werd 17e.

Bij de meisjes D werd Renée Scholtissen op de meerkamp derde met 2253 pnt (80 m 11.89, 1000 m 3.50.75, hoog 1.30 m, kogel 9.81 m en discus 16.86 m). Isabel Winters scoorde 1630 pnt (80 m 12.68, 1000 m 3.59.28, hoog 1.10 m, kogel 6.65 m en discus 16.19 m). Dewi Koll kwam tot 1640 pnt (80 m 12.69, 1000 m 4.04.26, hoog 1.25 m, kogel 6.01 m en discus 13.65 m). Myrthe Debij scoorde 1244 pnt (zonder 1000 m) (80 m 13.15, hoog 1.05 m, kogel 7.98 m en discus 18.40 m). Isa Cordewener scoorde 1129 pnt (zonder 1000 m) (80 m 13.42, hoog 1.15 m, kogel 6.54 m en discus 15.14 m). Bij de jongens D verzamelde Noah Spedding 1173 pnt (zonder 1000 m) (80 m 12.47, hoog 1.15 m en kogel 4.84 m en discus 14.96 m). Pim Reisinger nam bij de meerkamp slechts aan drie onderdelen deel 867 pnt (80 m 13.03, kogel 7.00 m en discuswerpen 13.54 m).

### Parelloop in Brunssum

In Brunssum vond 11 september de Parelloop plaats die normaal in het voorjaar plaatsvindt. Op de 10 km noteerde Ad van Kempen een tijd van 46.54 min., Math Baggen 47.40 min., Ties Toussaint 49.05 min. en Wil Jung 49.59 min. Op de 5 km werd Serge Souren tweede in 16.58 min. Joël Engelen werd tiende in 17.45 min. en Frank Paffen dertiende in 18.21 min. Verdere eindtijden: Paul Sour 23.15 min., Harry Driessen 23.32 min., Adriaan van Belzen 24.06 min. Bij de vrouwen werd Myrthe Meex vijfde in 21.41 min. en Nicole Angerer liep 27.30 min.

Bij de jeugd over 1 km werd bij de meisjes D Odi Bongaerts eerste in 3.37 min. en Michelle Weerts vijfde in 4.08 min. Bij de jongens D werd Job Gorgels zevende in 3.44 min.

Bij de jongens 8 jaar werd Bo Merken zevende op de 1 km in 5.06 min. en bij de jongens 7 jaar Jim Merken dertiende op de 500 m in 2.31 min.

### Wereldrecord Hans Smeets op de Engelse Mijl

Onze master-atleet Hans Smeets heeft zondag 11 september in het Belgische Lommel het wereldrecord verbeterd op de Engelse mijl voor mannen M75. Hij finishte in een tijd van 5.41.20 min. Het oude record stond op naam van de Canadees Ed Whitlock uit 2006 met een tijd van 5.41.80 min. Het betekent tevens een nieuw nationaal en clubrecord.

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

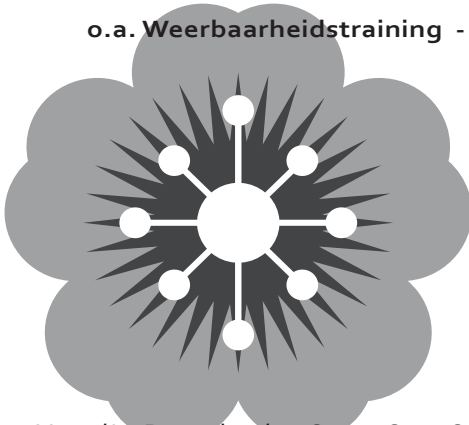
Kijk voor meer informatie op [www.klieeveer.nl](http://www.klieeveer.nl)

**Klieë veer**

Korting



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



# ROOS

## Kinderpraktijk

Natalie Roos | tel. 06-23262228 | [natalie@rooskinderpraktijk.nl](mailto:natalie@rooskinderpraktijk.nl) | [www.rooskinderpraktijk.nl](http://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 - KERKRADE

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!



**Baanwedstrijd in Wageningen**

Anna Gommer liep 16 september in Wageningen de 800 m bij de vrouwen en noteerde als derde een tijd van 2.19.61 min.

**Avondwedstrijd in Landgraaf**

Op vrijdag 16 september vond in Landgraaf een avondwedstrijd plaats. Bij de jongens C sprong Stijn Pelzer 1.47 m hoog en stootte Daan van Opijnen de kogel 8.44 m. Bij de jongens D sprong Alain Ritten 1.37 m hoog, sprintte op de 80 m in 11.2 sec. en liep de 400 m in 1.09.5 min. Noah Spedding liep de 80 m in 12.4 sec., stootte de kogel 5.57 m en liep de 400 m in 1.20.0 min. en de 800 m in 3.05.0 min. Job Gorgels sprong 1.17 m hoog en liep de 800 m in 3.11.3 min. Trevor Wachelder stootte de kogel 4.68 m en liep de 400 m in 1.36.9 min. Lars Curfs liep de 100 m in 15.6 sec. Luc van Ham verraste op de 400 m jongens B met een pr 53,4 sec. Luca Broers stootte de kogel 11.21 m. A-junior Loïc Smeijsters liep de 100 m in 11.5 sec. en de 400 m in 56.2 sec. A-pupil Arden Veldman deed mee bij de meisjes D. Zij liep de 60 m in 9.0 sec., de 400 m in 1.13.9 min. en stootte de kogel 8.50 m (pr). Bij de vrouwen sprong Eva Huirne 1.47 m hoog, liep Myrthe Hamers 13.0 sec. op de 100 m en B-juniore Maureen Mols de 800 m in 2.49.6 min. en A-juniore Lynn van Ham de 800 m in 2.28.0 min.

**Dames gepromoveerd naar de tweede divisie!**

Op zondag 11 september mochten Alexandra, Anja, Anna, Eva, Fleur, Liv, Lynn, Maureen, Sara, Tabea en Veerle deelnemen aan de promotie/degradatiewedstrijd in Dordrecht.

De vorige drie wedstrijden hebben de dames in totaal 20429 punten verzameld en daarmee gingen ze als vijfde deze wedstrijd in. De beste vier ploegen promoveren naar de tweede divisie. Tabea Schneider en Alexandra Willemsen beten het spits af met de 100 m horden. Helaas deed de tijdwaarneming het niet... Na de 110 m horden van de mannen moesten de dames overlopen. Tabea liep 17.91 sec. en Alexandra 20.55 sec.

Maureen Mols stootte in haar eerste poging bij het kogelstoten al 6.71 m. Veerle van der Meulen werd derde met een afstand van 11.25 m (SB).

Veel pauze had Tabea niet, want ze mocht meteen door naar de 100 m. Ze liep 14.31 sec. Eva Huirne liep 14.32 sec. Een dik PR! Bij het hoogspringen evenaarde Eva haar PR van 1.50 m (SB). Anja Baroke sprong 1.45 m.

Fleur Hamers en Alexandra liepen de 400 m. Alexandra liep een PR van 1.08.54 min.. Fleur Hamers werd derde met 1.03.45 min. Lynn van Ham liep, met een fantastische eindsprint, een PR van 4.59.00 min. op de 1500 m. Een tweede plek. Sara Alkema liep een prima 5.53.84 min. Bij het verspringen sprong Tabea 4.51 m en Anja 4.74 m. Fleur liep de 200 m in 28.01 sec. en Liv Steinbusch in 30.40 sec. Veerle wierp de discus naar een afstand van 40.02 m (SB). Maureen wierp 20.85 m. Anna Gommer sprintte bij de start van de 3000 m steeple chase al weg van de rest. De afstand met de nummer twee werd als maar groter en met meer dan een minuut voorsprong finishte ze in 12.08.75 min. Een nieuw clubrecord! Anna kon zich even afdrogen en andere spikes aantrekken en vervolgens mocht ze meteen door naar de 4x400 m. Fleur, Liv, Lynn en Anna werden vierde in 4.19.16 min. (SB).

Het was een fantastische dag met mooie prestaties en zelfs een clubrecord. Met een puntentotaal van 6963 werden de dames tweede. Volgend seizoen zullen zij dus deelnemen in de tweede divisie!! De huldiging zal plaatsvinden op zaterdagmiddag 1 oktober tijdens de clubkampioenschappen.



Uw partner voor:



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





### Meisjes C in C-finale landelijke competitie

De ploeg meisjes C nam op 17 september in Emmeloord deel aan de landelijke C-finale. De lange reis werd gemaakt met een heuse autobus met de meiden en supporters. De ploeg werd uiteindelijk elfde met 4630 punten. Tussen alle ploegen ontstonden onderling grote puntenverschillen. De prestaties die in deze finale werden geleverd waren op enkele onderdelen zeer hoog. Onze meisjes reisden dan ook na afloop met een ervaring rijker terug naar het Zuiden. Lieke Jans werd twee keer zesde: 80 m in 11.21 sec. en 4.42 m ver. De 80 m horden ging in 14.36 sec. Sara van Ham werd op de 80 m achtste in 11.44 sec. en liep de 1500 m in 5.50.19 min. Dewi Koll liep de 80 m horden in 15.81 sec. en sprong 1.30 m hoog. Lisa Hilgers werd achtste bij het kogelstoten met 8.90 m en sprong 1.30 m hoog. Gewennett Krützer sprong 4.10 m ver en wierp de speer 15.96 m. Fee Florie noteerde bij het kogelstoten een afstand van 5.40 m en bij het speerwerpen 10.90 m. De estafetteploeg 4x80 m werd knap derde in een tijd van 43.76 sec.

### Carel Claassen Vlaams kampioen

Carel Claassen is 17 september in Brugge Vlaams kampioen geworden bij de mannen M55 op de 800 meter in een tijd van 2.20.51 min. Op de 400 meter werd Carel tweede in 1.00.21 min. De weersomstandigheden waren niet al te best om goede tijden te lopen.

### Hans Smeets in Luik en Verviers

Master-atleet Hans Smeets blijft maar wedstrijden lopen. Op 17 september liep hij de 800 meter in Luik in een tijd van 2.37.0 min. Een dag later op 18 september was hij aan de start van de 1500 meter in Verviers. Zijn tijd was 5.29.0 min. Het was winderig en koud weer.

### Obvion Run in Heerlen

Tijdens de Obvion Run op zondag 18 september won Nicole Angerer de 5 km voor vrouwen V50 in een tijd van 26.37 min. Lars Curfs finishte bij de mannen in een tijd van 38.41 min.

Op de 10 km voor mannen M50 werd Frank Nijholt 14e in 46.51 min., Adriaan van Belzen 16e in 47.59 min., Math Baggen 18e in 48.09 min., Harry Driessen 20e in 48.28 min., Wil Jung 25e in 49.41 min. en John Paulssen noteerde 58.13 min. Bij de vrouwen 10 km won Eline Collombon in 42.23 min. en werd Nathalie Ramakers 26e in 58.56 min. Op de halve marathon vrouwen werd Sandra Florie vierde in 1.40.14 uur. Bij de mannen werd Frank Paffen 14e in 1.33.15 uur, Mischa Führen 32e in 1.45.37 uur. Bij de mannen M50 op deze afstand werd John Vreuls 15e in 1.47.50 uur.

Alle uitslagen na 18 september worden in het eerstvolgende clubblad vermeld.

BEDRIJFSKLEDING • PROMOTIEKLEDING • BELETTERINGEN

# APS GROEP<sup>©</sup>

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](http://www.dehoots.nl)



**15 en 16 januari 2022**

Voor alle gegevens

zie website [www.abdijcross.nl](http://www.abdijcross.nl)



## Abby Lempers

bloemsierkunst • plantencentrum  
groenarchitectuur • cadeau-artikelen

Niersprinkstraat 10 Kerkrade  
045-5462737 • [www.abbylempers.nl](http://www.abbylempers.nl)



## Maxwijn

wijnhandel slijterij

Max van Wersch  
Kloosterkoolhof 64  
6415 XV Heerlen

045-5724481  
[info@maxwijn.nl](mailto:info@maxwijn.nl)  
[www.maxwijn.nl](http://www.maxwijn.nl)

**GEILENKIRCHEN**  
MANNENMODE  
markt 13 6461eb kerkrade [www.mmgeilenkirchen.nl](http://www.mmgeilenkirchen.nl)

de modezaak van Kerkrade sinds 1936



**DEUR DERTIEN**

Damesmode • Kadootjes • enzo





# In het **NIEUWS**

## Zes redenen om aan een hardloopevenement deel te nemen



Het kan weer! Deelnemen aan een hardloopevenement is leuk, uitdagend en stimuleert je om te blijven trainen. Zes redenen waarom jij jezelf wil aanmelden voor een hardloopevenement.

### 1. Geniet van de sfeer

Wat we het meest hebben gemist in coronatijd? De sfeer bij hardloopevenementen! Juichende supporters langs de kant en uitzinnige hardlopers na het passeren van de finishlijn maken van ieder hardloopevenement een feestje. Bijzijn is meemaken.

### 2. Je hebt een doel

Het hebben van een doel motiveert om te blijven trainen. Heb je jezelf ingeschreven voor een 10 kilometer? Reken maar dat je geen training meer wilt missen. Je hebt tenslotte een duidelijk doel voor ogen en wil natuurlijk niet afgaan voor het oog van je vrienden en familie.

### 3. Je presteert beter

Geloof ons, tijdens een hardloopevenement kun je echt méér geven dan tijdens een training. Dat komt onder andere door de adrenaline, waardoor al je zintuigen op scherp staan. Bovendien geven de aanmoedigingen je extra energie en zie je andere hardlopers zich tot het uiterste pushen, dat motiveert jou om een tandje bij te zetten.

### 4. Ontmoet andere hardlopers

Het zal je verbazen hoeveel Nederlanders hardlopen. Dat besef je ineens zodra je aan grootschalige hardloopevenementen deelneemt. Het is de ideale manier om andere hardlopers te ontmoeten. Wie weet kom je wel een nieuw loopmaatje tegen!

### 5. Zorgt voor verbinding

Bij een hardloopevenement ben je omringd door honderden andere hardlopers. Samen deel je dezelfde passie en dat schept een band. Onderweg kun je elkaar aanmoedigen en ondersteunen op weg naar de finish. Daarna vier je samen jullie prestatie en praat je bij over jullie wedstrijdervaring. Maar ook de volgende dag is het fijn als je jouw spierpijn met lotgenoten kunt delen.

### 6. De finishmedaille

Zo blij als je vroeger was met een sticker, zo trots loop je straks rond met jouw schitterende medaille. Hét bewijs van wat jij hebt gepresteerd. Hoe diep je ook bent gegaan, die pijn ben je gauw vergeten zodra je de finishmedaille omgehangen krijgt. De rest van de week voel jij je onoverwinnelijk!

**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](http://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](http://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](mailto:heerlen@loperscompany.nl) • Website: [www.loperscompany.nl](http://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.**



## Zo kun je ontspannen hardlopen

Inspannen om te ontspannen. Het klinkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Veel mensen gaan ter ontspanning een stukje hardlopen en voelen zich erna mentaal en soms ook fysiek een stuk relaxter. Het fysieke en het mentale zijn nauw met elkaar verbonden. Met stress of grote zorgen in je hoofd valt het niet mee om ontspannen te hardlopen. Anderzijds kom je niet in de flow als er bij elke stap een pijnscheut door je knie gaat.

### Fysieke ontspanning

Het gaat om het vermogen om alleen die spieren aan te spannen die functioneel zijn voor de loopbeweging en de spieren die je niet nodig hebt (bijvoorbeeld in het gezicht, de schouders en de handen) zoveel mogelijk te ontspannen. De hardloopspieren moeten bij elke stap even kracht leveren en daartussen zoveel mogelijk ontspannen. Wie dat ritme van aanspannen – ontspannen goed beheerst, heeft een soepele looptred. Lukt het minder goed, dan oogt het hoekig en verkrampd. Naarmate je meer kilometers in de benen hebt, zal hardlopen je minder moeite kosten en zal het ook gemakkelijker zijn om je daarbij te ontspannen. Daarnaast kun je een ontspannen loopstijl ontwikkelen met loopscholings- en coördinatieoefeningen. Daarvoor kun je terecht bij een atletiekvereniging of loopgroep (zie verder).

### Mentale ontspanning

Ontspanning in je hoofd vraagt dat je met je aandacht in het hier en nu kunt zijn en je gedachten de vrije loop kunt laten, zonder ergernissen, boosheid of stress. Het is de kunst van het loslaten. Veel hardlopers ervaren dat het loslaten tijdens een training als vanzelf gaat. Ze beginnen met stress en voelen zich op het eind geestelijk verfrist en ontspannen.

### Vooraf

Voel je je voor een training gespannen en zit die spanning je in de weg, dan kun je deze verminderen door afleiding te zoeken en ontspanningsoefeningen te doen (zoals ademhalingsoefeningen, yoga, rustig rekken). Deel je dag zodanig in dat je je niet hoeft te haasten om de training te kunnen doen. Ook kan het helpen de lat voor die training wat lager te leggen. Stel de snelheid waarmee je wilt gaan lopen naar beneden bij.

### Tijdens

Voel je je tijdens de training gespannen of loop je verkrampd, ga dan wat langzamer lopen. Als dit zich vaak voordoet, overweeg dan een minder veeleisend schema te volgen. Het is een misverstand om te denken dat je elke training tot het gaatje moet. Integendeel, verreweg de meeste trainingstijd moeten ruim binnen de comfortzone en zonder jezelf te pushen worden afgewerkt.

Het kan bevrijdend werken om zonder sporthorloge te lopen en je niet bezig te houden met hartslag of snelheid. Richt je aandacht op de omgeving (kijk om je heen) en op je lichaam. Neem waar wat er tijdens het lopen gebeurt met je spieren, ademhaling en vermoeidheid.

Sommige hardlopers vinden het ontspannend om tijdens de training naar muziek te luisteren, of een podcast. Lopen door de natuur (een bos of park) heeft een positieve invloed op het gevoel van ontspanning.

### Erna

Het is fijn als je na de training niet hoeft te haasten. Plan geen afspraken of andere plichtplegingen kort op je training. Pak de ruimte voor een rustige cooling-down, voor een lekkere douche en om op je gemak nog wat te eten en te drinken.

### Alleen of samen

Misschien loop je meer ontspannen als je er in je eentje op uit trekt. Zo kun je jezelf concentreren op je eigen lijf en je eigen tempo zonder je druk te maken over de vraag of je de anderen bij kunt houden. Maar het kan ook zijn dat je juist meer ontspannen loopt als je met anderen traint, in een groep of met een trainingsmaatje en zo kunt genieten van de gezelligheid met de anderen. Overweeg dan eens aansluiting te zoeken bij een van de vele [hardloopgroepen of atletiekverenigingen](#). Sommige loopgroepen hebben een specifieke invalshoek gekozen om te werken aan ontspannen en efficiënt hardlopen. Zij trainen vanuit de principes van bijvoorbeeld Mindful hardlopen, Chi running, Bewust Hardlopen of hardlopen met de Pose methode.



# 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).

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

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

<b>Trainerkorps</b>	<b>trainer</b>	<b>assistent</b>
	Bianca Sluis	Petra Coenen
	Wim Marijnissen	Manon Smeets
		Roger Koll
		Jessie Hahnrahts
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Roger Veldman	
	Albert Cordewener	
	Myrthe Hamers	
	Bianca Sluis	
Midden-afstand	Vacant	
Sprint	Theo Kessels	
Werpen	Michel Leinders/Etienne Orbons	
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	
<b>Redactie clubblad</b>		
Voorzitter	<b>V a c a n t</b>	
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	<b>V a c a n t</b>	
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](mailto:tgoudenhuisje@live.nl) - [www.tgoudenhuisje.nl](http://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 wedstrijd sport 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**

