



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 6

2022

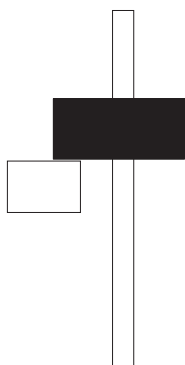
Lieve mensen,

Als je dit leest is het Wereldkampioenschap voetballen voor landenteams heren in Qatar in volle gang. Een mondiaal topevenement waar gedurende een wedstrijd van 90 minuten lang 22 doorgaans puissant rijke mannen omwille van de nationale trots tegen een bal trappen. In de marge is er ook al veel over geschreven; over de slechte arbeidsomstandigheden tijdens de bouw van de stadions en over smeergelden bij de keuze van Qatar om maar eens wat te noemen. Maar we mogen ons niet te negatief over dat schatrijke Qatar uiten, want het landje beschikt over gigantische aardgasreserves in de Perzische Golf dat het wel weer moet delen met Iran. En dat gas hebben alle westerse landen hard nodig, dus maak de emir vooral niet al te boos, hoewel de aandacht voor de schending van mensenrechten uiteraard niet verwaarloosd mag worden. Maar goed, terug naar de voetbalsport. Nederland heeft inmiddels tegen Senegal, Ecuador en Qatar gespeeld en is groepswinnaar geworden. Dat laat onverlet dat ik vaak moeite had mijn ogen open te houden. Mag hopen dat het allemaal beter wordt. Bij het lezen van dit artikel weten jullie inmiddels of het ijdele hoop is geweest.

En terwijl miljoenen mensen tijdens dit wereldkampioenschap voor de aangename verpozing achter de televisie zitten, woedt er op zo'n 2000 kilometer van ons vandaan een verschrikkelijke oorlog in de Oekraïne. Verschrikkelijk, omdat Rusland de oorlog niet op het slagveld kan beslissen en daarom maar overgaat tot het vernietigen van elektriciteitscentrales en andere infrastructurele nutsvoorzieningen. Een nieuwe oorlogstactiek. Oekraïne moet in haar ogen kapot en niet alleen op militair en politiek terrein maar ook op economisch, sociaal en cultureel gebied. Wat een in en in triest en schandelijk gebeuren.

Naast bovengeschetste twee totaal contrasterende gebeurtenissen vindt er nog veel meer plaats op het wereldtoneel. Ik noem de klimaatverandering en hoe daarmee om te gaan, de verspreiding van complottheorieën en desinformatie alsook het getouwtrek rondom Taiwan. Allemaal kwesties waarover jullie redacteur zich machteloos bij voelt. Als je erover leest kun je hooguit eens met je ogen knipperen en je hoofd schudden. By the way over ogen gesproken, wist je dat een mens zo ongeveer 14.000 keer per dag met zijn ogen knippert, dat het oog iets tussen de twee en zeven-en-een-half miljoen kleuren kan onderscheiden en dat je slechts een zesde van het oog ziet omdat vijfzesde deel in de oogkas verborgen zit. Het is maar dat je het weet.

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**

En dus nu over tot de orde van de dag. Voor jullie ligt de zesde uitgave van ons clubblad "Tussen Start en Finish", jaargang 2022. Een goede gevuld exemplaar ditmaal, zodat er iets valt te lezen onder de rijk versierde kerstboom. Wat je er ditmaal zoal in aantreft?

Welnu, Joël Engelen en Eline Collombon staan stil bij de ASML halve marathon Eindhoven die op 9 oktober plaats vond.

Jo van Loon, onze eventmanager, kijkt terug op een geslaagde Viva la Vida Run, maar kijkt ook alweer vooruit naar de editie van 2023.

Marc Scheren vraagt aandacht voor de tweede editie van de Limburgse Wijnmarathon.

Lou Mostard, een Maastrichtenaar, beleeft de telkenmale op donderdagochtend plaatsvindende Sport Overdagactiviteit op wel heel bijzondere wijze.

Karel Toussaint en Els Nijskens doen kond van het eerste lustrum van de Stichting Limburg Athletics+. Uitgebreid aandacht ook voor de reünie c.q. het jubileumfeest "Zestig jaar Achilles-Top" dat op 26 november in het Catharinahoes werd gehouden.

En hij komt er na twee jaar afwezigheid eindelijk weer aan....jawel....de 57^e editie van de Abdijcross, die op 21 en 22 januari 2023 te Rolduc zal worden gehouden.

De renovatiewerkzaamheden aan onze sportaccommodatie nemen weldra eindelijk een aanvang. Waar dan te trainen? U leest het in deze uitgave.

En last but not least de gebruikelijke wedstrijdverslagen en bestuursmededelingen van de hand van Leon Jeurissen, alsook het Voorwoord geschreven door onze voorzitter Arno Deckers.

Blijft nog over jullie allemaal en jullie dierbaren een gelukkig en fijn kerstfeest en een gezond en sportief 2023 toe te wensen. Het klinkt weliswaar als een cliché, maar het is oprecht en welgemeend.

Mocht je tenslotte iets interessants weten voor de volgende uitgave van ons clubblad een mailtje naar mertenst@home.nl is al voldoende.

Jullie redacteur,
Theo Mertens



WOORD *van de voorzitter*

Eind 2022

Eind 2022 gaat bij onze vereniging de boeken in als een jaar met een zeer bijzonder einde. En wel om tweeërlei redenen.

Na bijna twee jaar onderhandelen, veel gesprekken voeren met de gemeente, het “Kaalheide Bruis” project bespreken, partners zoeken etc. zijn we eindelijk zover dat er aan de renovatie van onze nieuwe atletiekaccommodatie begonnen gaat worden. Het wordt een volwaardige atletiekaccommodatie volledig ingebed in het project “Kaalheide Bruis”. Een accommodatie volgens de regels der wet d.w.z. met de goede graden in de bochten, de springnummers in de lengte van het veld, een ruimere kogel- en discusaccommodatie en de halve bochten die aan beide kanten volledig kunststof worden. Na 61 jaar dus eindelijk een accommodatie waar we trots op mogen zijn. Natuurlijk waren de voorgaande drie edities van de aanleg van de kunststofbanen ook in orde, maar toen moest er nog rekening gehouden worden met Roda JC. Het grasveld moest intact blijven, zodat daar op gevoetbald kon worden. Dit is nu niet meer het geval. De accommodatie is bestempeld als atletiekaccommodatie en zal vooral gebruikt worden door onze club. Daarnaast is het de bedoeling dat de scholen en bedrijven er meer gebruik van gaan maken en dat de bewoners van het “Kaalheide Bruis” project plus de bewoners van de wijken onze accommodatie als middel zien om te komen bewegen. Het zal in het begin natuurlijk niet stormlopen, maar de visie van het nieuwe sportcomplex is daarop gericht. Samen met “Beleef Kerkrade” en de tennisvereniging TCK '54 proberen wij de inwoners van Kerkrade meer te laten bewegen op alle momenten van de dag. Mogelijk dat hier in de toekomst nog meer sportverenigingen bij aansluiten. Of Roda JC definitief aansluit bij de visie van “Bruis”, is op dit moment nog niet zeker. Voor Achilles-Top is één ding zeker: **5 december maakt men een begin met aanleg van de nieuwe baan**. Duur van deze operatie: circa 5 tot 6 maanden inclusief vakanties etc.

Vanwege die komende verbouwingen heeft meermaals overleg plaatsgevonden met collega verenigingen zoals AVON Heerlen, STB Landgraaf en Herzogenrath om te bespreken of er mogelijkheden zijn, die ervoor kunnen zorgen dat wij onze trainingen kunnen voortzetten op hun accommodaties. Ook dat is met enig geschuif mogelijk gebleken. We kunnen zelfs gebruik maken van het “sportcomplex” van Rolduc. Dit laatste is vooral gericht met het oog op voorbereidingen van de Abdijcross 2023. Wij danken bij dezen dan ook iedereen die ons als gast opneemt, zodat wij onze leden toch een goede voorbereiding kunnen bieden op het komende zomerseizoen. Het is helaas hier en daar met enige aanpassing, maar beter iets, dan niets.

De tweede reden is het eindelijk kunnen vieren van ons 60-jarig jubileum. Het feest dat ook in het teken stond van een reünie mag de boeken in als zeer geslaagd. Veel, heel veel oud-atleten hadden ingeschreven en waren zaterdag 26 november ook daadwerkelijk aanwezig. In totaal 130 personen, waarvan een paar zelfs onaangekondigd binnen kwamen lopen. Voor velen was het een weerzien na 20, 30 zo mogelijk nog 40 jaar. De voorzitter van ons jubileumcomité (Jos Som) was aanwezig om nader te informeren over hun missie. Een uitgebreid verslag lezen jullie verderop in deze editie.

En dan staan we zomaar weer voor het feest van Sinterklaas, Kerstmis en Nieuwjaar. 2022 staat vooral in het teken van de oorlog tussen Rusland en Oekraïne. Een verschrikkelijk gegeven dat we sinds de Tweede Wereldoorlog niet meer van zo kort bij hebben mogen meemaken. Veel wordt erover gesproken in alle mogelijke programma's, maar het lost de situatie in de Oekraïne voorlopig niet op. De mensen die dit overkomt, leven op dit ogenblik onder erbarmelijke omstandigheden: geen huis, weinig voedsel, geen water, gas en/of elektriciteit. En dan te weten dat de maand december in het teken staat van vreugde, vrede en vrijheid. Ik weet dat het niet helpt, maar een kaarsje aansteken als moment van stilstaan bij die situatie is het minst wat we kunnen doen.

Namens het bestuur van onze club wens ik iedereen een geweldige mooie en sfeervolle decembermaand. Veel succes wens ik onze leden die vanaf deze maand elders ondergebracht zijn voor hun trainingen. Datzelfde geldt ook voor onze trainers: probeer in een andere omgeving onze leden toch te motiveren om goed te trainen. We houden jullie op de hoogte van de voortgang van de nieuwe accommodatie via de media. En misschien (hopelijk) zien we elkaar tijdens het Nieuwjaarsontbijt dat op zondag 8 januari gehouden wordt in het voor ons vertrouwde Catharinahoes op de Holz in Kerkrade.

Arno Deckers, voorzitter

Trainingstijden tijdens renovatiewerkzaamheden

Vanaf 5 december starten in sportpark Kaalheide de renovatiewerkzaamheden aan onze nieuwe kunststofbaan. Het heeft een hele tijd geduurd, maar nu begint daadwerkelijk de aanleg van onze nieuwe accommodatie.

Ook met de aanleg van de nieuwe springnummers wordt gestart. Tijdens de werkzaamheden zijn we genooddaakt elders gaan trainen. Dankzij de medewerking van AVON Heerlen en STB Landgraaf kunnen we daar op sommige tijdstippen terecht. Een groep recreanten kan ook terecht op Rolduc.

Onderstaand een overzicht van onze trainingstijden en waar getraind wordt. Na verloop van tijd zal bekeken worden of aanpassingen noodzakelijk zijn. Verder is het verstandig om onderling afspraken te maken over carpoolen. We vragen aan iedereen begrip te hebben voor deze situatie.

Pupillen:

Dinsdag en donderdag van 17.30-18.30 uur op de accommodatie van AVON Heerlen, Emmastadion aan de Passartweg in Heerlen.

Junioren/senioren:

Dinsdag en donderdag van 18.30-20.00 uur op de accommodatie van AVON Heerlen, Emmastadion aan de Passartweg in Heerlen.

Zaterdag van 11.00-12.30 uur op de accommodatie van STB Landgraaf, aan Sportlaan in Landgraaf.

Recreanten/lange afstandsgroepen:

Maandag 18.30-20.00 uur AVON Heerlen, Emmastadion aan de Passartweg in Heerlen o.l.v. Harry Driessen. Ook recreanten groep Fred Kroon zijn welkom.

Maandag 18.30-20.00 uur Sportveld Rolduc (verlichting) o.l.v. John Schoeters.

Dinsdag 18.30-20.00 uur Heiveldplein o.l.v. Math Baggen/Fred Kroon.

Woensdag 18.30-20.00 uur Sportpark Kaalheide (buiten) o.l.v. Harry Kamphuis.

Woensdag 18.30-20.00 uur Bij café De Aftrap Kerkrade o.l.v. John Schoeters.

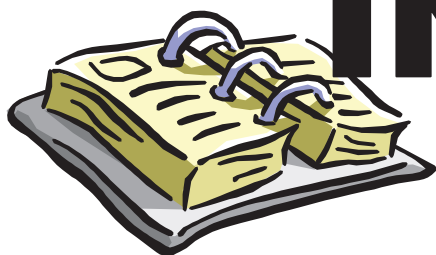
Zaterdag 9.30-11.00 uur Groene Long o.l.v. Fred Kroon/Math Baggen.

Zaterdag 9.30-11.00 uur Sportveld Rolduc o.l.v. John Schoeters.

Sport overdag:

Voor de deelnemers aan sport overdag op donderdagmorgen wijzigt niks. Men komt gewoon bij elkaar in het sportpark.

INFORMATIE



R

Bestuursmededelingen

Door Leon Jeurissen

U

Nieuwe juryleden

In de periode van 13 oktober tot en met 3 november vonden op onze accommodatie een viertal workshops plaats voor de jurycursus algemeen. De cursus werd gegeven door Chris van Lierop uit Someren.

B

Van onze vereniging slaagden voor de juryfunctie 6: Wim Marijnissen, Jo van Loon, Annelies Kamphuis en Jacintha van der Meulen. Een welkome aanvulling van ons jurykorps.

R



I

Cheque Rabobank ruim 800 Euro

De jaarlijkse Rabobank ClubSupport actie heeft de vereniging dit jaar 827,32 euro opgeleverd. Een mooi bedrag, zeker als je ziet hoeveel clubs er dit jaar meededen.

E

Maar het is de eerste keer dat we onder de 1000 euro zitten. We kregen 122 stemmen, tegenover vorig jaar 195, en dat kan beslist de volgende keer beter. Voor iedereen die op ons gestemd heeft: Bedankt!!!

K



Huldiging vrouwenploeg

Tijdens de clubkampioenschappen op 1 oktober is onze vrouwenploeg gehuldigd. De ploeg promoveerde van de derde naar de tweede divisie. Bij de eerste competitiewedstrijd in Roermond werd de ploeg tweede met 7085 punten. Een eerste plaats was er bij de tweede competitiewedstrijd in Best met 7315 punten. De derde wedstrijd in Valkenswaard was goed voor een tweede plaats met 6029 punten. Als vijfde ging het team naar de finale in Dordrecht en werd uiteindelijk knap tweede met 6963 punten. Goed voor promotie naar de landelijke tweede divisie. De vrouwen en meisjes die deze promotie hebben waargemaakt, met dank ook aan de begeleiders Myrthe Hamers en Chantal van der Meulen, zijn:

Tabea Schneider, Alexandra Willemsen, Maureen Mols, Eva Huirne, Veerle van der Meulen, Anja Baroke, Fleur Hamers, Lynn van Ham, Sara Alkema, Liv Steinbusch en Anna Gommer. Op de foto ontbreken: Maureen Mols, Liv Steinbusch, Sara Alkema en Anna Gommer.



Trainers en assistent trainers gezocht!

Langs deze weg een noodkreet vanuit onze pupillen afdeling. Het nieuwe winterseizoen is begonnen. Dit betekent dat veel pupillen vanaf 1 november een leeftijdscategorie hoger worden ingedeeld. Ook een flink aantal (assistent) trainers schuift dan door van pupillen naar junioren. Daarom zijn we dringend op zoek naar versterking!

Voor het nieuwe seizoen, vanaf 1 november 2022, hebben wij een groot tekort aan trainers en assistent trainers. Daarom zijn wij op zoek naar jou. Wil jij de leukste atletiekclub van Nederland helpen en plezier beleven in het sporten met onze pupillen. Sluit je dan aan bij ons en help mee.

Wij zijn op zoek naar ouders met ervaring of zonder ervaring, trainers en hulptrainers, of gewoon helpende handjes. De pupillentrainingen zijn wekelijks op dinsdag en donderdag van 17.30u tot 18.30u. Natuurlijk is het ook mogelijk om één van deze dagen mee te helpen.

Dit alles tegen een kleine vergoeding en de mogelijkheid om opleidingen en bijscholingen te volgen. **Dus aarzel niet en kom ons helpen!!**

Meld je gewoon bij een van de trainers of bij Emmy Boumans na de trainingen.





**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.eenbetere wijn.nl
Eigen parkeerplaats via oprit!



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

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

Café de Wieëtsjaf Popup
Markt 46 Kerkrade



Jules
Grand Café

&

Juliette
Cocktails | Wine | Beer | Tapas

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

Leon Jeurissen erelid

Tijdens het reünie/jubileumfeest 'Zestig jaar Achilles-Top' op zaterdag 27 november, is bestuurslid Léon Jeurissen benoemd tot erelid van de vereniging. Hij was vorig jaar zestig jaar lid en heeft binnen de vereniging in al die jaren diverse bestuursfuncties bekleed.



Trainerskorps

Binnen het trainerskorps hebben enkele mutaties plaatsgevonden. Bij de pupillen zijn Diego van Ommen en Jesper Florie als assistenten begonnen en is Jessie Hahnrahs gestopt als assistente. Bianca Sluis, Wim Marijnissen en Petra Coenen zijn overgeheveld van de pupillen naar de junioren. Bianca blijft ook nog actief bij de pupillen. Theo Kessels is gestopt als trainer bij de junioren.

Nieuwe benaming categorie-indeling

Ons zeer gewaarde lid Nico Bonfrère wist naar aanleiding van hetgeen stond vermeld in ons vorige clubblad (uitgave 5) over de categorie-indeling vanaf 1 november 2022 het volgende te melden aan jullie redacteur (Theo Mertens).

Sinds 01-01-2022 spreken we niet meer van A-junioren en B-junioren maar van U-20 en U-18.

Dit omdat andere internationale sportbonden deze benamingen noemen en de Atletiek Unie en WA (World Athletics zoals de nieuwe benaming is van de IAAF) zich daarmee heeft geconfirmeerd.

Ook de rest van het veld gaat deze nieuwe benamingen noemen.

C-junioren wordt U-16

D-junioren wordt U-14

A-pupillen wordt U-12

B-pupillen wordt U-10

C-pupillen wordt U-9

D-pupillen wordt U-8

Dat alles staat te lezen in het nieuwe wedstrijdreglement 2022-2023 op blz. 287, te downloaden via

www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/wedstrijdorganisatie/reglementen".

Zo ziet u maar weer dat we met attente lezers te maken hebben. Nog niet zo lang geleden kende jullie redacteur alleen U2, maar dat heeft weer niets met atletiek te maken. Chapeau Nico.

Naar aanleiding van de opmerking van Nico is jullie redacteur in de eerdere uitgave nr.4 gedoken en zie, daarin werd ook al melding gemaakt van de nieuwe categoriebenamingen. Begrijpelijkerwijs zal het nog wel een tijdje duren vooraleer de nieuwe benaming echt ingeburgerd raakt, zeker als de nieuwe U-benaming niet zo tot de verbeelding spreekt.



SPEERPUNT

Geslaagd reünie/jubileumfeest

Door Leon Jeurissen

Het reünie/jubileumfeest 'Zestig jaar Achilles-Top' op 26 november in het Catharinahoes in Kerkrade was een geslaagd feest, dat door 125 mensen werd bijgewoond. Onder hen veel oud-leden die van heinde en verre naar Kerkrade waren gekomen om het glas te heffen en deel te nemen aan een buffet. Maar belangrijker nog was het weerzien na vele jaren. Over en weer werden gegevens uitgewisseld en anecdotes aangehaald. Enkele mannen van de eerste succesvolle herenploeg uit het begin van het ontstaan van de club waren aanwezig zoals Hub Zitzen, Rob Hermans, Theo Kessels, Math Vilain, Piet Jacobs, Herman Vleugels en uiteraard onze voorzitter Arno Deckers. Ook de generatie daarna was ruim aanwezig. Datzelfde gold ook voor de voormalige vrouwen- en meisjesploeg zoals Bianca Lentjes, Dionne van Hoof, Ellen Lambrichts, Fieny Jongen, Ilona Wagelaar, Ilse Smit, Linda Merx, Monique Hensen, Nicole van de Kar, Ria en Anja Senden, Janine Handels, Ingrid Suylen, Han Vos, Tiny Pluymen en vele anderen. Fijn was het ook dat Hugo Kusters present was na zijn hartoperatie en zware revalidatie. En dan iemand als Paul Frowijn. Als C-junior sprong hij in 1978 1.80 m hoog. Nog steeds het clubrecord. Of Erik Evertz, nu woonachtig in Amersfoort. Hij is nog steeds clubrecordhouder 2000 m steeple chase jongens B uit 1990.

Onze voorzitter blikte in zijn welkomstwoord uiteraard ook terug op zestig jaar Achilles-Top. De viering had eigenlijk vorig jaar moeten plaatsvinden, maar vanwege de coronapandemie was dit op dat tijdstip niet mogelijk. Hij stond ook even stil bij enkele clubiconen die zijn overleden zoals mede-oprichter Jo Jeurissen en verder Wiel Suylen, Louis Hermans, Herman Theunissen, Kees van Loon, Wim Sangen, Martin Claassen, Frans van Mil, Baer Smit, Theo Jongen en Tinus Osendarp.

Tijdens het feest waren op een scherm voortdurend 200 oude foto's te zien uit het oude en jonge verleden van de club. Oud-burgemeester Jos Som en erebeschermheer van onze club hield een toespraak namens het jubileumcomité. Met een speciale actie wordt geld ingezameld voor de aanschaf van een nieuwe elektronische tijdwaarneming. Som heeft contact gelegd met de Spaanse kunstenaar Juan Ripollés, de ontwerper van het Viva la Vida beeld in Kerkrade. Deze kunstenaar gaat speciaal 50 kunstwerken maken (zie foto) die vervolgens verkocht worden. Een groot gedeelte van deze opbrengst wordt besteed aan de aanschaf van de elektronische tijdwaarneming. Het juiste bedrag en de afmeting van het kunstwerk zijn nog niet precies bekend. In het eerstvolgende clubblad komen we uitvoerig op deze actie terug.



Overzichtsfoto tijdens het jubileumfeest.



Rob Hermans in gesprek met Hub Zitzen



Reünisten v.l.n.r. Guido Meys, Eugène Matineau, Ral Stevens, Dionne van Hoof, Linda Merx, Richard Hinz, Raoul Kuijpers en Bianca Lentjes.



Het ontwerp van kunstenaar Juan Ripollés
VAN START TOT FINISH

Op uw **PLAATSEN**

WEDSTRIJDVERSLAGEN



Door Leon Jeurissen en webredactie

G-wedstrijd in Weert

Lars Curfs nam 19 september deel aan een G-wedstrijd in Weert. Bij de mannen masters meerkamp noteerde hij de volgende uitslagen: 100 m 14.90 sec., 400 m 1.36.00 min., kogelstoten 8.87 m en verspringen 3.78 m.

Maasrun in Brugge

Carel Claassen nam 25 september deel aan de Maasrun in Brugge over 10 km, tevens het Belgisch Limburgs kampioenschap op de weg. Hij werd in de klasse mannen M55 tweede in een tijd van 44.27 minuten.

Baanwedstrijd Lanaken

In Lanaken liep Hans Smeets op 25 september de Engelse mijl in een tijd van 5.50.0 min.

Viva la Vida Run Kerkrade

Zondag 25 september vond de derde editie plaats van onze Viva la Vida Run. De weersomstandigheden waren prima. Op de markt in Kerkrade was het gezellig. We kunnen terugkijken op een geslaagd loopevenement. Op de diverse looponderdelen noteren we veel top drie klasseringen van onze leden.

Te beginnen een eerste plaats bij de meisjes pupillen C door Julie Scholtissen op de 500 m in 1.49 min. Vervolgens op de 500 m meisjes pupillen D eerste Nola van de Ven 2.06 min. en tweede Serena Shaaka in 2.12 min.; jongens pupillen D tweede Jim Merken in 2.13 min.; meisjes pupillen B derde Amélie Krill in 2.24 min.; 1000 m meisjes pupillen A tweede Jolé Marijnissen in 4.14 min.; jongens D derde Alain Ritten in 3.39 min.; meisjes D eerste Renée Scholtissen in 3.35 min. en Odi Bongaerts tweede in 3.50 min.; meisjes C eerste Sara van Ham in 3.31 min. Op de 6 km mannen derde Ties Toussaint in 28.18 min.; mannen M55 eerste Paul Sour in 29.03 min.; mannen M70 derde Karel Toussaint in 45.52 min.; mannen M75 eerste Cor Vaessen in 37.03 min.; vrouwen/meisjes A eerste Lynn van Ham in 24.03 min. en tweede Fleur Hamers in 28.24 min.; junioren eerste Senna America in 28.24

min.; vrouwen V50 eerste Nicole Angerer in 32.47 min. en derde Paola Esser in 38.44 min.; vrouwen V55 eerste Marjon Fijen in 35.16 min. en derde Stephanie Cornips in 40.28 min.; vrouwen V70 Els Nijskens tweede in 45.53 min.; vrouwen V75 eerste Ria Ederveen in 45.56 min.. Op de 10 km mannen M45 eerste Albert Cordewener in 46.17 min.; mannen M55 tweede John Vreuls in 49.12 min.; mannen M60 eerste Wil Jung in 53.33 min. en tweede John Paulssen in 58.11 min.; mannen M65 tweede Math Baggen in 53.19 min.; vrouwen V40 tweede Nathalie Ramakers in 1.03.14 uur; vrouwen V45 tweede Astrid Pleijers in 59.44 min.; vrouwen V50 eerste Sandra Douven in 55.57 min. en tweede Pascale Burgers in 1.03.48 uur; vrouwen V55 eerste Ellis Burgers in 54.02 min. Op de 10 Engelse mijl bij de mannen een tweede

plaats voor Dave Essers in 1.03.59 uur; mannen M45 eerste Richard Huijbregts in 1.06.09 uur; mannen M50 derde Adriaan van Belzen in 1.28.57 uur; mannen M60 derde Frenk Raaijmakers in 1.40.39 uur; mannen M65 eerste Ad van Kempen in 1.24.19 uur en tweede Harry Driessen in 1.28.57 uur; vrouwen V45 eerste Melanie Vermeulen in 1.19.08 uur en tweede Sandra Florie in 1.19.09 uur.

Sfeervol Meerssen Run

Tijdens de Sfeervol Meerssen Run op 25 september liep Roel Curfs de halve marathon in 1.48.37 uur. Isabel Winters won bij de meisjes de 1200 m in 5.26 min.

Mooie clubkampioenschappen

Op zaterdag 1 oktober vonden de clubkampioenschappen plaats. Hoewel de weersverwachtingen de hele week slecht waren, hielden we het droog, was de temperatuur aangenaam en liet het zonnetje zich ook nog regelmatig zien. Na enkele starts door onze starter Theo Kessels nam onze kersverse starter Roger Koll het van hem over en schoot veel atleten naar een mooie prestatie. Er sneuvelden deze dag diverse persoonlijke records en zelfs enkele clubrecords. Deze laatste kwamen op naam van C-pupil Julie Scholtissen en



master Hans Smeets. Julie verbeterde bij het verspringen haar eigen clubrecord naar 3.66 m en bij balwerpen wist ze het clubrecord uit 1971 te verbeteren van 23 m naar 24.98 m. Hans verbeterde zijn eigen clubrecord op de 400 m bij de masters (M75) naar 1.08,68 min.

De clubkampioenen meerkampen baan 2022 zijn: jongens C Daan van Opijnen met 2076 pnt; jongens D Alain Ritten met 1884 pnt; jongens pupillen A Tijs Pölz met 1663 pnt; jongens pupillen B Ebere Shaaka met 1768 pnt; jongens pupillen D Jim Merken met 731 pnt; mannen Lars Curfs met 186 pnt; jongens B Luc van Ham met 1754 pnt, jongens A Loïc Smeijsters met 1805 pnt; meisjes C Lisa Hilgers met 1950 pnt; meisjes D Renée Scholtissen met 1940 pnt; meisjes pupillen A Arden Veldman met 2168 pnt; meisjes pupillen B Bente Woudstra met 740 pnt; meisjes pupillen C Julie Scholtissen met 1747 pnt; meisjes pupillen D Serena Shaaka met 1063 pnt; vrouwen Myrthe Hamers met 2129 pnt; meisjes A Lynn van Ham met 1956 pnt. Voor alle uitslagen kijk op atletiek.nu.

Trappenmarathon Landgraaf

John Vreuls nam op 1 oktober deel aan de trappenmarathon in Landgraaf. Hij liep de 10 km trap op in 1.34.24 uur.

Baanwedstrijd Seraing

Hans Smeets liep op 2 oktober bij de mannen masters M75 in het Belgische Seraing een 1000 meter in 3.23.08 min. en een 400 meter in 1.11.30 min. Hans werd tevens gehuldigd als eindoverwinnaar Circuit de L'Amité, een Waals regelmatigheids criterium over zes wedstrijden. Noël Ackaert werd tweede en Blé Hyacinthe Bonthia derde. Een dag later kreeg Hans van in zijn gemeente het beeldje 'Starter' als onvermoeibare hardloper van Gulpen.

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



BOEKHANDEL DEURENBERG

Marktstraat 23 - Kerkrade - 045 744 07 07
info@boekhandeldeurenberg.nl
www.boekhandeldeurenberg.nl

- Boeken
- Tijdschriften & puzzelboekjes
- Legpuzzels en gezelschapsspellen
- Wenskaarten
- Kantoor- en schoolartikelen
- Cartridges
- Faber-Castell creatief assortiment



ING



geldmaat



bloemsierkunst & decoratie

*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!



Niveau Goud - SGS 201503-17



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!



Hans Smeets eindoverwinnaar Waals Circuit de L'Amitié

Singelloop Breda

Op 2 oktober liep Ad van Kempen als M65'er tijdens de Singelloop in Breda de halve marathon in 1.45.17 uur.

Pölventrail en Kaisermarathon

Nicole Meurers liep 7 oktober in het Oostenrijkse Söll de Pölventrail over 23 km met een hoogteverschil van 1250 m. Zij kwam als vrouw V50 als 20ste binnen in 4.34.48.2 uur. Een dag later (8 oktober) in dezelfde plaats nam Hugo Meurers deel aan de Kaisermarathon met een hoogteverschil van 2400 m. De afstand was uiteindelijk 44 km en Hugo werd bij de mannen M50 35ste in een tijd van 5.50.01.0 uur.



Nicole Meurers Pölvertrail



Hugo Meurers Kaisermarathon

**4 auto
vaessen**

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

MARCO-MEDIA.NL

**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

Onderlinge wedstrijd

In ons sportpark vond 8 oktober een onderlinge wedstrijd plaats met enkele jeugdigen.

D-junior Noah Spedding liep de 200 m in 30.0 sec. en de 400 m in 1.20.9 min. Bij de meisjes D liep Renée Scholtissen de 200 m in 28.4 sec. en de 400 m in 1.15.5 min. en stootte de kogel 10.06 m, speer 22.98 m en ver 4.26 m. Odi Bongaerts liep de 400 m in 1.15.2 min. en sprong 4.27 m ver. Myrthe Debij wierp de discus 23.02 m. A-pupil Arden Veldman liep de 200 m in 31.9 sec. en de 400 m in 1.21.5 min. en wierp de speer 20.19 m. Voor alle uitslagen zie atletiek.nu.

Baanwedstrijd Luik

Hans Smeets verbeterde op 9 oktober in Luik het nationaal record mannen M75 op de 400 meter in een tijd van 1.08.27 uur, tevens een nieuw clubrecord. Op de 200 meter sneuvelde eveneens het clubrecord en bracht Hans het op een tijd van 31.48 sec.

Marathon Eindhoven

Tijdens de marathon op 9 oktober in Eindhoven liep Richard Huijbregts een tijd van 2.59.14 uur. Op de halve marathon finishte Jo van Loon in 1.50.13 uur en Sjef Dooper 1.55.54 uur.

Marathon Amsterdam

Serge Souren liep 15 oktober de marathon in Amsterdam. Als man M35 noteerde hij een tijd van 3.27.45 uur.

Baanwedstrijd Roermond

Bij baanwedstrijden op 16 oktober in Roermond liep A-junior Loïc Smeijsters de 100 m in 11.77 sec. en de 200 m in 24.04 sec. Myrthe Hamers noteerde op de 100 m vrouwen een tijd van 13.27 sec. Bij de B-junioren liepen drie meisjes C de 100 m en 200 m. Lieke Jans (100 m in 13.76 sec. en 200 m in 28.67 sec.), Lisa Hilgers (100 m in 13.89 sec. en 200 m in 29.42 sec.) en Gwennett Krützer (100 m in 14.37 sec. en 200 m in 30.56 sec.). Bij de meisjes A liep Fleur Hamers de 100 m in 13.59 sec. en de 200 m in 27.60 sec. Maureen Mols liep bij de meisjes B de 800 m in 2.45.69 min. en Hans Smeets bij de mannen masters de 800 m in 2.36.61 min.

Baanwedstrijd Dongen

Jongen pupil C Jhe-Dyeaan Martha won 16 oktober in Dongen de meerkamp met 1476 punten (40 m 7.04 sec., 600 m 2.06.98 min., ver 3.82 m). Meisje D Renée Scholtissen werd 2e bij het verspringen met 3.93 m, 4e op de 200 m in 31.44 sec. en 5e op de 800 m in 2.53.99 min. Arden Veldman won de meerkamp bij de meisjes pupillen A met 1412 punten (60m 9.76 sec., 1000 m 4.09.78 min. en hoog 1.25m). Julie Scholtissen won de meerkamp bij de meisjes pupillen C met 1337 punten (40 m 7.02 sec., 600 m 2.16.06 min. en ver 3.52 m).

Indoor Reusel

Bij indoorwedstrijden op 22 oktober in Reusel won Arden Veldman de meerkamp meisjes pupillen A met 2132 punten (40 m 6.6 sec., 600 m 2.06.5 min., kogel 8.10 m en hoog 1.30 m). Julie Scholtissen won de meerkamp bij de meisjes pupillen C met 389 punten (40 m 6.7 sec., 600 m 2.24.1 min., m-bal 6.70 m en hurk 1.00 m). D-juniore Renée Scholtissen won het kogelstoten met 11.07 m, werd 5e op de 600 m in 2.09.4 min. en 6e op de 40 m in 6.6. sec.

Grizzly trail 's Gravenvoeren

In het Belgische 's Gravenvoeren vond 28 oktober de Grizzly trail plaats. Hugo Meurers nam deel aan de 100 km en finishte als 63ste in 13.15.52 uur en werd in de NK-klassering 24ste.

Douwe Smit Trofee

Tijdens de werpwedstrijd om de Douwe Smit Trofee op 29 oktober in Roermond werd A-junior Lucas Koolen bij het discuswerpen derde met 41.02 m. B-junior Luca Broers won het discuswerpen met 36.47 m en het kogelstoten met 12.26 m.

IJzeren Man cross Weert

Lynn van Ham won 30 oktober de IJzeren Man cross in Weert bij de meisjes A. Maureen Mols werd zevende. Sara van Ham werd 15de bij de meisjes C.

BEDRIJFSKLEDING • PROMOTIEKLEDING • BELETTERINGEN

APS GROEP[©]

FOR ALL YOUR PROMOTIONS

Welkom bij Café de Aftrap!



De leukste plek om lekker te lunchen of dineren in Kerkrade.

LIVE sportevenementen kijken op onze 5 grote televisies.

Lekker dineren? Ook dat kan bij ons.

Een feestje of een koffietafel houden? Wij hebben een grote zaal!

Wij hebben professionele dartbanen en een pooltafel. Kom langs!

Wij zijn geopend van dinsdag tot en met zondag vanaf 12.00 uur.

Op vrijdag vanaf 10.00 uur.

Reserveren? Tel.: 045-8519892 of Mail: info@aftrap-kerkrade.nl

Kijk voor meer informatie op: www.aftrap-kerkrade.nl

Markt 49 / 6461 ED KERKRADE / 045-8519892 / www.aftrap-kerkrade.nl / Instagram: [cafe_de_aftrap](https://www.instagram.com/cafe_de_aftrap) / Facebook: [@cafedeaftrap](https://www.facebook.com/cafedeaftrap)



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

Van Oers marathon Etten-Leur

Een tweede plaats voor Ad van Kempen op de halve marathon bij de mannen M65 tijdens de van Oers marathon op 30 oktober in Etten-Leur in 1.45.58 uur.

Baanwedstrijd Heerlen

Avon hield 5 november een testwedstrijd in Heerlen. C-junior Alain Ritten won de 100 m in 14.2 sec., de 150 m in 21.4 sec., 800 m in 2.44.0 min. en wierp de discus 18.09 m. Bij de eerste wedstrijd als A-junior wierp Luca Broers de discus 34.30 m.

Enci bergloop Maastricht

Frank Paffen werd bij de Enci bergloop op 6 november in Maastricht elfde op de lange cross mannen M35. Joël Engelen werd op de lange cross mannen elfde.

Molenvencross Helmond

Een vijfde plaats voor Myrthe Meex tijdens de Molenvencross op 6 november in Helmond bij de korte cross vrouwen V35. Maureen Mols werd bij de meisjes A vijfde.

Alfa Trail Schinnen

De Alfa Trail in Schinnen op 13 november trok weer veel lopers van onze vereniging. Op de 24 km werd Richard Huijbregts 43ste in 2.09.37 uur. Marc Scheren noteerde een tijd van 2.29.14 uur en Frank Nijholt 2.29.56 uur. Sandra Florie werd vijfde bij de vrouwen in 2.17.48 uur. Op de 12 km liep Pascal Burgers een tijd van 1.21.50 uur, Astrid Pleijers 1.22.26 uur en Jacqueline van Loon 1.23.50 uur.

Klein Zwitserlandcross Tegelen

Myrthe Meex werd op 13 november bij de Klein Zwitserlandcross in Tegelen bij de korte cross vrouwen V35 achtste.

Witven cross Veldhoven

Renée Scholtissen werd tijdens de Witven cross op 13 november in Veldhoven zesde bij de meisjes D en Arden Veldman achtste. Julie Scholtissen won bij de meisjes pupillen B.

Zevenheuvelloop Nijmegen

Ad van Kempen liep tijdens de Zevenheuvelloop op 20 november in Nijmegen de 15 km mannen M65 in een tijd van 1.10.34 uur.

Jan Muijers won de 15 km voor mannen M75 in 1.11.20 uur, tevens een nieuw clubrecord.

Halve van Eil

Enkele leden namen zondag 27 november deel aan de halve van Eil. Michael Sporck werd bij de mannen M30 derde in 1.18.37 uur en Mischa Führen 32ste in 1.43.51 uur, Ronald Pieters mannen M40 12de in 1.28.59 uur; John Vreuls mannen M50 23ste in 1.43.11 uur, Ad van Kempen mannen M60 8ste in 1.41.16 uur en Jo van Loon 14de in 1.46.46 uur, Suzanna Zwijs-van Nunen vierde bij de vrouwen V40 in 1.43.39 uur en Sibilla Eymael tweede bij de vrouwen V50 in 1.42.58 uur.

Zandboscross Deurne

Maureen Mols nam als meisje A zondag 27 november deel aan de Zandboscross in Deurne en werd zesde.

Warandeloop Tilburg

Lynn van Ham liep zondag 27 november als A-juniore tijdens de Warandeloop in Tilburg een prima cross en werd in een sterk deelnemersveld dertiende.

Schneeberg Trail Vaals

Dave Essers won de 21 km van de Schneeberg Trail op 27 november in Vaals in een tijd van 1.34.05 uur. Frank Paffen werd 9e in 1.52.14 uur en Richard Huijbergts 10e in 1.52.15 uur.

Bij de vrouwen V40 werd Sandra Florie tweede in 1.55.33 uur en Melanie Vermeulen vierde in 2.04.07 uur. Marc Scheren werd vierde bij de mannen M50 in 2.01.08 uur. Op de 11 km won Serge Souren in 54.40 min. en werd Joël Engelen tweede in eveneens 54.40 min. Eline Collombon werd op deze afstand tweede bij de vrouwen in 58.00 min. en Cor Vaessen tweede bij de mannen M70 in 1.35.24 uur.

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



HARRY
DRIESSEN.NL
Running & Walking

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 loopanalyse! 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 podotherapeut, fysiotherapeut etc.

Sportieve groeten, Harry, Marion en Janno

Bongerd 13B, 6411 JL Heerlen • Telefoon: 045 571 20 09
E-mail: info@harrydriessen.nl • Website: www.harrydriessen.nl

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



Marc Scheren, Sandra Florie en Melanie Vermeulen na afloop van de Schneebergtrail in Vaals.

Uitslagen na 27 november worden in het volgende clubblad vermeld.

Rectificatie

In de vierde uitgave van dit clubblad bij het artikel over het “Jaarlijks uitje van de running groep van John Schoeters en John Paulssen” stond vermeld dat dit door Marloek Beukers is geschreven. Dit bleek bij nader inzien niet juist te zijn. Het artikel is destijds geschreven door Stephanie Cornips. Marloek zat wel met Wilma en Stephanie in de organisatie van het uitje.

Abdijcross 21 en 22 januari 2023 (tevens Limburgs crosskampioenschap)

Nadat in 2021 en 2022 onze Abdijcross vanwege de coronaperikelen niet kon doorgaan, vindt de 57ste editie thans plaats in het weekend van 21 en 22 januari 2023 te Rolduc.

Op vrijdag 20 januari vindt in het kader van de Abdijcross in de omgeving van het Flexiform in Kerkrade een cross plaats voor jongens en meisjes met een beperking.

Deze keer zijn de zogeheten G-lopen uit het wedstrijdprogramma gehaald, maar worden apart op vrijdag 20 januari gehouden.

De Abdijcross geldt tevens als clubcrosskampioenschap voor Achilles-Top.

De eerst aankomende van onze vereniging in de diverse categorieën mag zich clubcrosskampioen 2023 noemen.

PROGRAMMA ZATERDAG

Wedstrijdprogramma zaterdag 21 januari 2023

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld t/m 31 dec.	Inschrijfgeld na 1 jan.
13.00	Eurode Trail Run kort Eurode Trail Run lang	10,5 km 21 km	€ 18,00 € 20,00	€ 20,00 € 22,00
13.05	Pupillen meisjes C (2015) U9 en pupillen meisjes D (2016/2017) U 8 (aanloop + 2 baanronden blauw) + LK Cross	850 m	€ 7,00	€ 8,00
	Pupillen jongens C (2015) U9 en pupillen jongens D (2016/2017) U 8 (aanloop + 2 baanronden blauw) + LK Cross	850 m	€ 7,00	€ 8,00
13.10	Pupillen meisjes B (2014) U 10 + LK Cross (aanloop + 3 baanronden blauw)	1200 m	€ 7,00	€ 8,00
	Pupillen jongens B (2014) U 10 + LK Cross (aanloop + 3 baanronden blauw)	1200 m	€ 7,00	€ 8,00
13.20	Pupillen meisjes A (2012/2013) U 12 + LK Cross (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde A roze)	1400 m	€ 7,00	€ 8,00
13.30	Pupillen jongens A (2012/2013) U 12 + LK Cross (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde A roze)	1400 m	€ 7,00	€ 8,00
	Na-Inschrijven kost € 2,00 extra			

PROGRAMMA ZONDAG

Het wedstrijdprogramma op **zondag 22 januari 2023** begint traditiegetrouw met de MOVARE Abdij-kidscrossen vanaf 9.30 uur. Het voorprogramma wordt afgesloten met een Lopers Company business-/recreantenloop over een afstand van 5200 meter.

Tijdschema voorprogramma zondag 22 januari 2023

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld
09.30	MOVARE Abdij-kidscross Bambino's jongens/meisjes groep 1/2 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
09.40	MOVARE Abdij-kidscross E1 jongens groep 3/4 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
09.50	MOVARE Abdij-kidscross E2 meisjes groep 3/4 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
10.00	MOVARE Abdij-kidscross D1 jongens groep 5/6 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.10	MOVARE Abdij-kidscross D2 meisjes groep 5/6 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.20	MOVARE Abdij-kidscross C1 jongens groep 7/8 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.30	MOVARE Abdij-kidscross C2 meisjes groep 7/8 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.45	Lopers Company business-/recreantenloop m/v Jedermannlauf Männer und Frauen (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden D zwart)	5200 m	€ 12,00

WEDSTRIJDPROGRAMMA ATLETIEKUNIE, ONDERDEEL VAN HET NATIONALE CROSSCIRCUIT

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld t/m 31 dec.	Inschrijfgeld na 1 jan.
11.30	Meisjes D (2010/2011) U 14 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze)	1750 m	€ 8,00	€ 9,00
11.45	Jongens D (2010/2011) U 14 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze)	1750 m	€ 8,00	€ 9,00
12.00	Meisjes C (2008/2009) U 16 + LK Cross (aanloop + 1 baanronde blauw + 2 ronden B groen)	2550 m	€ 8,00	€ 9,00
12.20	Jongens C (2008/2009) U 16 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden B groen)	2900 m	€ 8,00	€ 9,00
12.40	Meisjes B (2006/2007) U 18 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden C rood)	3350 m	€ 10,00	€ 12,00
13.00	Lange cross mannen. Lange Strecke Männer + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze + 4 ronden D zwart)	10500 m	€ 12,00	€ 14,00
13.50	Lange cross vrouwen. Lange Strecke Frauen + LK Cross Vrouwen masters V40 e.o. Frauen Altersklassen (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden D zwart)	7400 m	€ 12,00	€ 14,00
	Meisjes A (2004/2005) U 20 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden D zwart)	5200 m	€ 10,00	€ 12,00
14.30	Jongens B (2006/2007) U 18 + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden C rood)	4600 m	€ 10,00	€ 12,00
15.00	Jongens A (2004/2005) U 20 + LK Cross	7400 m	€ 10,00	€ 12,00
	Mannen masters M40 e.o. Männer Altersklassen + LK Cross (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden D zwart)	7400 m	€ 12,00	€ 14,00
15.45	Korte cross vrouwen. Kurze Strecke Frauen + LK Cross (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde D zwart)	2600 m	€ 12,00	€ 14,00
16.00	Korte cross mannen. Kurze Strecke Männer + LK Cross (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde D zwart)	2600 m	€ 12,00	€ 14,00

- Na-inschrijven kost € 2,00 extra.

De officiële inschrijvingsdatum sluit 15 januari 24.00 uur. Inschrijven is mogelijk via inschrijven.nl.

Voor meer informatie zie de website www.abdijcross.nl.



In het **NIEUWS**

Sport Overdag voor senioren ofwel “de Ontboezeming van eine Mestrechteneer in Kirchrao”

Door Lou Mostard

Ik schrijf mijn ervaringen maar in het ABN, want ik vrees dat de Kirchräödsjer geen Maastrichts dialect kunnen lezen, laat staan spreken. Nu alweer heel wat jaren geleden ben ik als Maastrichtenaar (geen Sjeng overigens) door de liefde in Kerkrade beland. Ut sjönste auf der welt wat der her jot hat jemaat! Ik heb steeds gedacht: “Jaja, het zal wel! Is d'r Nico nooit in Maastricht geweest?” Maar de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik aangenaam verrast ben door de manier waarop Kerkrade zich inmiddels profileert als een bruisende en moderne stad, waar het goed toeven is. Er is weinig meer te merken van de moeilijke tijd na de mijnsluiting in de jaren 60/70. Chapeau voor de verantwoordelijken die dit mogelijk hebben gemaakt.

Om de stad en zijn inwoners nog beter te leren kennen ga je natuurlijk eens om je heen kijken en kom je, vooral in het bruisende nachtleven, de meest vreemde individuen tegen en dat was soms wel even schrikken, maar meestal wel in positieve zin.

Een zo'n vogel die ik geregeld tegenkom is een zekere A. Ik ga hier geen verdere namen noemen want die man is voorzitter van Achilles-Top en dan heb je al snel een hoop gezeik aan je kop en een procedure wegens schending van de privacywet aan je broek hangen. Deze A heeft mij een tijd lang aan mijn kop gezeurd over de mogelijkheden die Achilles-Top biedt aan ouderen om hen wat meer te laten bewegen. Onder valse voorwendsels heeft hij mij uiteindelijk verleid om lid te worden van Achilles-Top en mee te gaan doen aan “Sport Overdag”. “Sport Overdag” is een clubje van iets oudere heren en een aantal liefvallige dames die op donderdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur op een ontspannende en leuke manier sportief bezig zijn. Dat alles speelt zich af in het oude Rodastadion op Kaalheide en volgens A gebeurt dit onder leiding van een gekwalificeerde trainer. Hij vertelde er niet bij dat hij zelf die trainer is, want dan was ik gewaarschuwd geweest en had ik mij wel twee keer bedacht, maar enfin ik ben er toch ingetrapt.

Ieder logisch denkend mens begrijpt natuurlijk dat ik bij de eerste paar sessies een tolk heb moeten inhuren om de instructies in het Kirchräödsjer plat te kunnen volgen, maar dat gaat mij inmiddels een stuk beter af. Zoals bekend zijn wij Maastrichtenaren intelligent en leergierig. Ik, en met mij een twintigtal andere arme sloebbers, wordt nu iedere donderdagmorgen flink afgeknepen, want die A heeft soms licht sadistische neigingen die hij op de sporters, in leeftijd variërend van 60 tot 80 jaar wil botvieren. En alsof dit nog niet genoeg was heeft hij nog een 2e trainer toegevoegd, ene F met voorletter en red daar achter. Deze F heeft dezelfde neigingen als A en ze streven er samen naar om die arme oudjes op tijd van één uur helemaal kapot te maken. Binnen de groep worden ze al stiekem “de twee beulen van Kaalhei” genoemd.

Als Roda jc zulke conditietrainers had, zouden ze al lang weer in de Eredivisie voetballen. Sterker nog, ene Streppel, trainer bij Roda, is al een keer komen kijken naar de aanpak van A en F, maar die is direct door A. uit het stadion verwijderd. Hij duldt namelijk geen pottenkijkers!

Die twee proberen ons op allerlei manieren behoorlijk af te peigeren; bijvoorbeeld door het in draf trappen te laten op- en aflopen op de oude tribunes, het laten gooien met ballen van enkele kilo's zwaar, het laten proberen om snelheidsrecords op de atletiekbaan te breken, nog meer trappen te laten lopen en daarna rek- en strekoefeningen te laten uitvoeren tot je spieren bijna knappen.

Maar wat ze ook proberen, de groep krijgen ze niet kapot. Iedereen is na afloop van de training zo fit als een hoentje. Er gaan geruchten rond dat de heren trainers zelf volledige gebroken naar huis gaan en daar aan de zuurstof moeten.

Na afloop van de training moet er natuurlijk even bijgepraat worden onder het genot van een flinke pot koffie, vaak vergezeld van een flink stuk vlaai. Bij sommige gelegenheden worden we zelfs nog getraakteerd op een Elske, volgens de hoofdtrainer A onontbeerlijk bij een goede conditieopbouw.

U zult begrijpen dat op deze manier de conditie weliswaar met sprongen vooruit gaat, maar dat de calorieën gewoon blijven hangen en de buikomvang, met name van enkele niet bij name te noemen heren, maar niet wil afnemen.

Gelet op het voorafgaande zou je al snel denken dat er niemand meer komt opdagen, daar op Kaalhei, maar het tegendeel is echter waar. Iedereen, waaronder ondergetekende kijkt hunkerend uit naar de volgende donderdag, om zich dan weer te laten afbeulen. Zouden dit sadomasochistische neigingen kunnen zijn, vraag ik mij soms af.

Het zal u niet verwonderen dat enkele mensen uit mijn directe omgeving mij geadviseerd hebben om eens een psychiater op te zoeken, want zij beginnen te twifelen aan mijn verstandelijke vermogens en vinden het volstrekt idioot dat iemand uit Maastricht iedere donderdag richting Kerkrade gaat om zich daar door een paar beulen te laten afpeigeren, onder het mom van "goed voor lijf en leden".

Eerlijk gezegd ben ik nog niet van zins om in psychiatrische behandeling te gaan, want ik twijfel niet aan mijn verstandelijke vermogens. Ik kan wat dat betreft nog prima meekomen in dit grotendeels Kerkraads gezelschap. En ik zal wel, zolang het oude lichaam nog mee wil werken, blijven deelnemen aan "Sport overdag" van Achilles Top.

Ook raad ik iedereen aan, zeker degene die al op iets verder gevorderde leeftijd zijn, op donderdagmorgen om 10 uur eens een kijkje te komen nemen in het oude stadion op Kaalhei. Het is, ondanks, of misschien wel dankzij de eerder genoemde beulen, zeer de moeite waard en zoals ik al zei: "goed voor lijf en leden".

De jrus oes Mestreech.

Eerste lustrum van de stichting LIMBURG ATHLETICS +

Door Karel Toussaint en Els Nijskens

Op 26 oktober jl. was er een feestelijke netwerkmeeting in het van der Valkhotel in Heerlen georganiseerd door de stichting LIMBURG ATHLETICS + ter gelegenheid van het lustrum en de eerste editie van de Limburgse Beweeg en Beleef Week.

LIMBURG ATHLETICS plus is het platform ter bevordering van de atletieksport in de breedste zin van het woord in Limburg. Van goed en gezond bewegen, lets keep moving, bewegen in het Limburgse landschap tot het begeleiden van talenten van hun club naar Papendal en het organiseren van evenementen.

Het stichtingsbestuur bestaat uit 3 actieve leden met een bestuurssecretaris en de voorzitter is onze Arno Dekkers. De stichting werkt samen met tientallen participanten om de doelstellingen te bereiken, informeren en samenwerken, stimuleren van breedtesport, ondersteunen en coachen van talenten.

Arno verwelkomde alle gasten persoonlijk, een kleine vijftigtal afkomstig van diverse verenigingen en organisaties, gemeenten, de provincie en de Euregio MaasRijn. Na de koffie met vlaai, loodste de manager van LIMBURG ATHLETICS +, Mikke Leenders, ons soepel door het programma aan de hand van een powerpointpresentatie met opgenomen en live interviews van aanwezigen.

Zo namen wij een kijkje bij AV Weert middels een video/foto presentatie en zagen de vele mogelijkheden die zij boden aan de leden, de opbouw van programma's (bijv. van wandelen naar power-wandelen), loopfietsen voor minder mobiele mensen enz.

In het kader van de Limburgse Beweeg en Beleef Week vonden er in een veertiental plaatsen activiteiten plaats ook in Kerkrade. Drie ambassadeurs promoten de Beweeg en Beleefweek: Nina Borger hoogspringtopper 12^{de} van de wereld onder de 20jaar, Noah Mbuyamba, para-atleet op weg naar Parijs 2024 en Hans Smeets, Achilles Top, 75 jaar, nationaal, Europees en 14voudig wereldkampioen bij de Masters. Bij Start Grow (Roermond) zagen wij hoe met fun en enthousiasme scholieren, hele jonge kinderen van af 3 jaar tot 7 gemotiveerd werden aan verschillende onderdelen mee te doen. Jong geleerd, is oud gedaan. Mikke Leenders gaf verschillende mensen het woord, waardoor allerlei onderdelen (lopen, werpen, springen) van de atletiek aan bod kwamen.

- De organisator van de Obvion Run, Jesse Linssen. Hij vertelde over de eerste editie van de Parkstad Limburg Cup met drie wedstrijden in Brunssum, de Parelloop, Heerlen, Obvion Run en Kerkrade, de Viva la Vida run natuurlijk, over hardlopen en hoe hij daar als organisator van Limburgs Mooiste ingerold is.
- De kogelstoter, zijn trainer en de voorzitter van Octa (Opleidings Centrum Topsport Atletiek, de vooropleiding van Papendal, gespreid over een paar atletiekverenigingen) spraken over hun ervaringen, doelstellingen, het uitgezonden worden naar de Olympische spelen bijvoorbeeld en de bereikte resultaten in termen van behaalde medailles en uitslagen bij wedstrijden. Een talentvolle loopster vertelde hoe zij na een pauze/stopjaar door begeleiding van Octa Nederlands kampioen werd.
- De presentatie van Venlo als atletiekgemeente, wereldberoemd door zijn Venloop, werd verder toegelicht door de ambtenaar van de gemeente Venlo die sport in zijn portefeuille heeft. Kort maar krachtig, slim aanpakken, de rest volgt dan vanzelf.
- De Provincie feliciteerde middels een videoboodschap van deputé Madeleine van Toorenborg de organisatie met het eerste lustrum. Zij benadrukte het belang van de moeder der sporten vanaf een atletiekbaan.

Kortom een bijeenkomst die een gevarieerd beeld presenteerde van de mogelijkheden in Limburg. Tenslotte kreeg Arno voor zijn niet aflatende inzet in de afgelopen moeilijke jaren een fles champagne en was het officiële programma teneinde, aan de statafels begon/ging het informele netwerken verder. Eens te meer besef je hoe belangrijk het is:

- om jong te beginnen;
- een goede accommodatie te hebben, zodat je niet alleen de leden meer kunt bieden, zich beter laten ontplooiën, maar ook anderen kunt werven en andere doelgroepen erbij kunt betrekken;
- gemeenten te stimuleren om actiever in sport te investeren;
- te gaan voor de+, de plus dus, bij het volgende lustrum.

Viva la Vida Run 2022

Door Jo van Loon

Het is alweer een tijdje geleden dat we bij heerlijk zomerweer mochten genieten van onze derde editie van de Viva la Vida Run. Als atletiekvereniging Achilles-Top mogen we met trots terugkijken op dit geslaagde evenement dat we onder onze clubvlag mogen organiseren. Het team dat hiervoor verantwoordelijk is raakt steeds meer op elkaar ingespeeld en dat is te merken aan de stappen die in de organisatie gemaakt worden. De inrichting op de markt was gezellig en er was meer aandacht voor de beleving van de deelnemers. Hierbij wil ik dan ook al die vrijwilligers nogmaals bedanken die hieraan hun bijdrage geleverd hebben. We dienen ons te realiseren dat dit zeker niet vanzelfsprekend is. We hebben echter ook gemerkt dat de concurrentie van andere loopevenementen op een drukke loopkalender groot is. Waarschijnlijk is hier deels ook nog sprake van een post-corona effect. Al met al betekent dit dat we er nog niet zijn en verder moeten werken om ons evenement op een hoger plan te tillen. Alle handjes hulp en mensen met creatieve ideeën blijven dan ook welkom. Voor de uitstraling van dit evenement zou het dan ook mooi zijn wanneer we op de wedstrijddag een groter deel van onze jeugd bij de organisatie zouden kunnen betrekken. Dit jaar hebben we gekozen voor een andere opzet voor het uitreiken van prijzen. Voor de winnaars bij de senioren waren er aantrekkelijke geldprijzen te winnen in plaats van een door Decathlon beschikbaar gesteld artikel. Voor de diverse jeugd categorieën en leeftijdscategorieën waren er vouchers van Decathlon beschikbaar. Zowel door de deelnemers als door Decathlon werd dit als een geslaagde aanpak gewaardeerd en dus voor herhaling vatbaar.

Verder hebben we in samenwerking met de organisatie van de Parelloop Brunssum en Obvionrun Heerlen de Parkstad Cup nieuw leven in geblazen. Dit onderdeel zal volgend jaar weer onderdeel zijn van ons evenement waarbij we hopen dat de regionale top van wedstrijdlopers dit prestigieus onderdeel niet aan zich voorbij laten gaan.

Momenteel zijn we in gesprek met de organisatie van de hernieuwde Rur-Eifel Cup om ook hier weer bij aan te sluiten. Dit zou tot een grotere deelname van onze oostburen kunnen leiden en daarmee het regionale karakter van de Viva la Vida Run versterken.

Om de Viva la Vida Run in Kerkrade tot een jaarlijks niet meer weg te denken evenement te maken kijken we, onder andere met mensen buiten onze huidige organisatie, of we een aantrekkelijk programma kunnen samenstellen voorafgaand aan de wedstrijddag. Dit idee bevindt zich echter nog in de brainstormfase. Je merkt dat er al hard nagedacht wordt over de invulling van de vierde editie van de Viva la Vida Run op zondag 24 september 2023, ook al is deze nog zo'n tien maanden van ons verwijderd. Lijkt het jou leuk om mee te denken en te praten en de Viva la Vida Run tot een groot succes te maken laat het dan gerust even weten via een mailtje naar jo.van.loon@achilles-top.nl. We kunnen dan altijd in een verkennend gesprek kijken waar jouw bijdrage het best tot zijn recht komt. Denk hierbij onder andere aan mensen die inventief zijn op facebook en/of Instagram.

Wij wensen jullie alvast fijne feestdagen en een sportief 2023 toe.

Team Viva la Vida Run

Nieuwjaarsontbijt 2023

Nadat ons jaarlijks Nieuwjaarsontbijt twee keer is uitgesteld vanwege de coronapandemie, wordt op zondag 8 januari 2023 wederom het jaarlijks Nieuwjaarsontbijt gehouden in het Catharinahoes aan de Lambertistraat 12 in Kerkrade

Programma:

10.00 uur: Ontvangst
10.30 uur: Toespraak voorzitter
10.40 uur: Aanvang ontbijt
12.00 uur: Huldiging jubilarissen en kampioenen

Kosten: Volwassenen € 10; kinderen t/m 12 jaar € 5.

Aanmelden graag vóór 1 januari 2022 door een mailtje te sturen naar info@achilles-top.nl met vermelding hoeveel personen.

Het ontbijt geldt tevens als dankjewel voor onze vrijwilligers.



LANGGE adem

ASML Halve Marathon Eindhoven, 9-10-2022

Door Joël Engelen & Eline Collombon

Het idee ontstond ergens in juni. Rond de periode dat Harry Driessen zijn zilveren jubileum vierde. Door deze mijlpaal begonnen er wat radartjes te draaien, rekensommen werden zorgvuldig nagelopen en het gigantische online archief werd er nog eens op nageslagen. Het resultaat hiervan eindigde in de vraag vanuit 'Harry's Running Crew': 'Zeg Harry, wat zou je er van vinden om in dit bijzondere jaar nog eens in Eindhoven te lopen?' Een uitdaging waar natuurlijk maar één antwoord op mogelijk was.

Zondag 9 oktober was het zo ver. 40 jaar na zijn debuut op de marathon en 38 jaar na zijn winst in Eindhoven, stond Harry Driessen weer aan de startlijn. Zoals al eerder in dit artikel aangegeven, een bijzonder jaar! Op deze zonnige oktoberdag werd er een startnummer opgespeld voor de halve afstand. Harry hoefde het werk deze keer niet alleen te verrichten. De hele loopgroep en enkele familieleden waren mee naar Eindhoven afgereisd om hem te ondersteunen tijdens de 21,095 km door de Brabantse Lichtstad.

De deelname van de oud-winnaar op de magische marathon afstand van 1984 ging ook aan de organisatie niet onopgemerkt voorbij. Vlak voor de start werd aan de rest van het deelnemersveld uitgelegd dat er een deelnemer met een uitzonderlijke prestatie tussen hen in het startvak stond. Een luid applaus was het gevolg en meer dan terecht.

Naast het aangeven van drinkbekertjes à la Bottle Klaus, werden zelfs confettisnippers vakkundig uit de weg gewerkt zodat Harry in een rechte lijn door kon lopen naar de finish (zie foto). De V-vorm, afgekeken van Eliud Kipchoge, leek in theorie een goed idee. In de praktijk bleek dit toch niet zo makkelijk te zijn als gedacht: er werd in alle letters van het alfabet voor Harry gelopen, behalve in de gewenste V.

De blauw-groene parade ging ook niet onopgemerkt voorbij aan het publiek, wat zich massaal verzameld had op deze zonovergoten dag. Met name in het laatste kwart, toen Harry's knieën toch wel wat gingen tegensputteren, was alle support meegenomen om de laatste loodzware kilometers door te komen. En aan deze vraag werd zeker voldaan! Wat een gekte in hartje Eindhoven, waar Team Harry / Harry's Running Crew / "Familie Driessen", over de finish werd geschreeuwd.



En dat lukte uiteraard ook! Na een dikke twee uur, een kleine 20 minuten voor zijn tijd uit 1984, kwam Harry door de gevormde erehaag als eerste over de finish, gevolgd door zijn medelopers.



Moe maar voldaan kon de terugreis naar Heerlen per trein ingezet worden. Hoewel de afdaling vanuit het Maankwartier bij terugkomst door enkelen vervloekt werd, slaagde iedereen erin om heelhuids bij de Griek aan te komen. Hier werden de voorraden aangevuld en de dag gezellig afgesloten. De hoeveelheid genuttigde knoflooktenen zorgde ervoor dat zowel de lopers zelf als hun omgeving nog enkele dagen actief herinnerd werden aan deze zeer geslaagde dag. Maar ook over een hele tijd zal er nog steeds met veel plezier worden teruggedacht aan deze bijzondere 9 oktober!



Limburg Wijnmarathon

door Marc Scheren

In het weekend van 1 & 2 oktober 2022 vond de tweede editie van de Limburg Wijnmarathon plaats. Het is een trailrun door de wijnregio rondom Wahlwiller en heeft 3 afstanden om uit te kiezen: Marathon, halve marathon en 10 km.

Op de verzorgingsposten onderweg bestaat ook de mogelijkheid een slokje wijn te proeven en na afloop is er nog een glaasje wijn als beloning. Kortom, weer eens wat anders en daarom werd er besloten met een deel van de loopgroep van Fred deel te nemen.

Zelf ben ik met Sandra & Melanie gegaan en hun partners waren zo aardig om ons te brengen en te halen, zodat we niet zelf hoefden te rijden en dus ook van de wijn konden genieten ;-)

Trainer Fred reed op de heenweg ook met ons mee. Er viel de hele tijd wat regen op de heenweg, maar volgens buienradar zou het rond de tijd dat we zouden starten (10:30) droog moeten zijn.

In Wahlwiller troffen we o.a. Richard, Pascale, Jacqueline, Astrid en Ruud van onze loopgroep en gingen we voor de start nog op de foto met de wijnkoningin. Als afstand hadden we allemaal voor de 21 km gekozen. In totaal waren er 103 deelnemers op deze afstand.



Bij het lopen richting start merkten we al dat het een modderig parcours zou zijn aangezien het behoorlijk geregend had in de week ervoor. Daarom kozen we om redelijk vooraan te starten zodat we een beetje uit het gedrang zouden blijven. De afdaling meteen aan het begin was namelijk behoorlijk glad en modderig. Door wat vooraan te starten voorkom je ook het in de 'file' lopen bij single tracks of poortjes waar je doorheen moet. Precies volgens planning stopte ook de regen kort voor de start ☺.

Het startschot werd gegeven door de wijnkoningin en weg waren we. De eerste 2 km ben ik redelijk bij Sandra en Melanie in de buurt gebleven, maar die gingen mij net iets te snel en zodoende besloot ik eigen tempo te lopen. Ze liepen op dat moment al als 1^e en 2^e dame.

Het was een mooi parcours met klimmen en dalen, single tracks, modderige paadjes, passages door draaiportjes en soms een stuk verharde weg. Ook moesten we op een gegeven moment door een tunnel onder het spoor waar het echt zo donker was dat je niet kon zien waar je liep. Daar was dus iedereen aan het wandelen.

Op een gegeven moment merk je dat je qua tempo steeds met dezelfde lopers samen loopt. Soms komt er iemand voorbij en naderhand haal je die zelf weer in en zo is het steeds een beetje stuivertje wisselen. Zelf liep ik vaker samen met Walter (een trouwe helper bij onze Eurode trailrun) en de dame die op dat moment als 3^e dame liep. Bij de 2^e en 3^e drankpost heb ik een slokje wijn gedronken, dat is natuurlijk niet bij iedere wedstrijd mogelijk. De drankposten waren trouwens prima verzorgd met genoeg te eten en te drinken.

De laatste paar kilometer liepen we zo met z'n drieën in een mooi treintje en haalden we nog wat langzamere lopers van de 10 km in die om 11:00 waren gestart. Ondertussen hielden we ook in de gaten dat de 3^e dame niet door een andere dame zou worden ingehaald.

Melanie en Sandra waren ondertussen over de finish als 5^e en 6^e overall (tijd 2:03:01) met een seconde verschil en daarmee 1^e en 2^e dame en weer eens op het podium, top gedaan!

Walter finishte als nr. 7 en ik als nr. 8 overall (tijd 2:04:21) met een seconde verschil tussen ons. De 3^e dame 19 sec. achter ons en zij bereikte zo ook het podium.
Nadat Astrid (2:40:15), Jacqueline (2:41:20), Ruud (2:40:17) en Richard (2:28:37) ook over de finish waren, werd er nog een foto gemaakt als aandenken.
Als herinnering kregen alle deelnemers een medaille in de vorm van een stop om op een wijnfles te plaatsen.



Na afloop was het nog een gezellig samenzijn in de tent onder het genot van enkele wijntjes, samen met nog andere bekenden. Er kwamen nog steeds deelnemers binnen, met name van de marathon en ze werden allemaal met gejuich ontvangen.
Tegen 16:00 werd het tijd om naar huis te gaan en werden we opgehaald. Het was een top (sportief) dagje uit en voor herhaling vatbaar.





CLUB Informatie

Achilles-1 op 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	info@achilles-top.nl	
KvK verenigingsnummer	40186061	

Trainerkorps		trainer	assistent
Pupillen		Bianca Sluis	Jacintha van der Meulen
		Wim Marijnissen	Manon Smeets
			Roger Koll
			Diego van Ommen
			Jesper Florie
Junioren-CD		Glenn Gentle	
		Chantal van der Meulen	
		Pascal Pelzer	
		Roger Veldman	
		Albert Cordewener	
		Wim Marijnissen	
Midden-afstand		Bianca Sluis	
Sprint		Vacant	
Werpen		Michel Leinders	
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

Bruna Hildestraat 10
6443 XH Brunssum
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 - wwwtgoudenhuisje.nl



KLAAR VOOR DE START?

JOIN OUR TEAM

HEB JIJ ALTIJD AL JOUW
PASSIE VOOR SPORT WILLEN
COMBINEREN MET EEN JOB?

SCAN DAN DE QR CODE OF KIJK VOOR
JOUW DROOMBAAN OP ONZE SITE



WERKENBIJDECATHLON.NL

DECATHLON
KERKRADE



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

