



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 1

2023

Beste sportliefhebber,

De eerste maand van het nieuwe jaar 2023 is alweer achter de rug, de Abdijcross en het Nieuwjaarsontbijt ook, en dat na twee jaar van "onthouding" vanwege dat verdomde Covid-virus. Het voelde gelukkig weer allemaal als vanouds.

Benieuwd naar wat het nieuwe jaar gaat brengen? Ik wel. Een wapenstilstand in de Oekraïne? Nog meer wapengekletter? Een dure gasrekening? Een persoonlijk record? Een nieuwe vriendschap? Om maar eens wat te noemen.

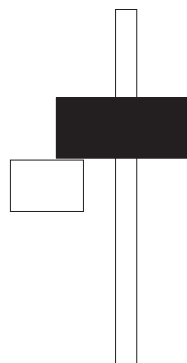
Zelf ben ik benieuwd naar wat er met JUICE gaat gebeuren. Hè? hoor ik je al denken. Welnu JUICE staat voor Jupiter Icy Moons Explorer. De bedoeling is dat dit Europese ruimtevaartuig na jarenlange voorbereiding in april vanuit Frans-Guyana gelanceerd gaat worden met als bestemming een bezoek aan de manen van onze grootste planeet Jupiter. Als de lancering voorspoedig verloopt, duurt het wel even voordat hij in de buurt van Jupiter aankomt. Ga maar na; dat zal juli 2031 zijn en ik mag hopen dat ik dat gelet op mijn leeftijd dit nog mag meemaken. Ik heb dan de leeftijd van 78 jaar bereikt. Dat het allemaal zo lang moet duren heeft te maken met het feit dat dit interplanetaire ruimtevaartuig gebruik maakt van de zwaartekrachtsslingers van de aarde en Venus. Hij maakt eerst een paar rondjes, zeg maar slingerbewegingen en wordt dan als het ware met volle snelheid richting Jupiter gekatapulteerd. Door gebruik te maken van deze techniek wordt een hoop brandstof bespaard, maar dit gaat wel ten koste van veel tijd.

Maar goed, wat gaat die sonde daar doen? Jupiter zelf heeft een aantal interessante manen, waaronder de ijs- c.q. gasreuzen Europa, Callisto en Ganymedes. Europa is heel interessant omdat men daar de aanwezigheid van water, ja zelfs een vloeibare oceaan vermoedt, wat mogelijk vormen van (primitief) leven zou kunnen bevatten. Europa spuugt soms waterpluimen uit en men weet niet precies waar dit water vandaan komt. Interessant toch om dit te onderzoeken.

Sowieso een technisch hoogstandje als dat ding in de buurt van Jupiter aankomt. Hij moet worden afgeremd en zal daarbij onder meer gebruik maken van de zwaartekrachtsslinger van de maan Ganymedes. Veel gebeurt automatisch met gebruikmaking van kunstmatige intelligentie. Je kunt immers niet zo maar eventjes bijsturen vanuit de aarde. Een signaal vanuit de aarde zal er immers zo'n 48 minuten over doen voordat hij JUICE bereikt.

JUICE zal ter plekke al rondcirkelend ongeveer vier jaar onderzoek doen en uiteindelijk op het einde van 2035 op de maan Ganymedes te pletter slaan. En dan is de mensheid hier op aarde weer een schat aan informatie rijker, tenminste als alles goed gaat. Kortom wetenschap in optima forma.

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 natuurlijk zullen er, net als de coronaontkenners, van die mensen of beter gezegd van die Wappies zijn, die ontkennen dat dit mogelijk is. Ik volsta met het slaken van een zucht. Ja die mensen heb je ook. Misschien is een beetje medelijden met hen op zijn plaats.

Maar nu over tot de orde van de dag. Wat treft u ditmaal allemaal aan in deze eerste uitgave van ons clubblad, jaargang 2023.

Marc Scheren kijkt terug op de in afgelopen november in Thull gelopen Alfa Bear Trail. Van de hand van Stephanie Cornips tref je een verslag aan met betrekking tot het trainen op een bijzondere locatie.

Ruimschoots aandacht ook voor de hulding van de jubilarissen en de kampioenen tijdens het eindelijk weer eens plaatsgevonden hebbend Nieuwjaarsontbijt.

Ikzelf duik nog even in de geschiedenis met het artikel over het Wilhelmus en Anna van Saksen.

Wijze woorden ook van onze voorzitter, die terugblijkt op zijn 60 jarig lidmaatschap bij onze vereniging en uiteraard de bestuursmededelingen en wedstrijdverslagen, verzorgd door Leon.

Tja en dat was het weer voor deze keer. Rest mij slechts een verzoek dat mocht je iets leuks of interessants weten voor de volgende uitgave van ons clubblad, het mag bijvoorbeeld ook een recept zijn, een e-mail naar mertenst@home.nl is al genoeg en het komt dik voor mekaar.

Jullie redacteur,
Theo Mertens





**WIJNHUIS
DE TROS**

Voor een betere
wijn en 'n beste
Borrel!

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

Wijnhuis de Tros Kerkrade
Hoofdstraat 69
6461 CN Kerkrade
Tel.: 045-5452195
info@wijnhuisdetros.nl
www.wijnhuisdetros.nl
www.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



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

Inhoud

Woord van de voorzitter	6
Informatierubriek	8
Jubilea en kampioenen 22	10
Wedstrijdverslagen	14
Wilhelmus	22
Lange adem	24

WOORD *van de voorzitter*



2023

Nou, dat was het dan weer. 2022 zit erop en een nieuw jaar staat voor de deur.

En dan realiseer ik me dat de tijd wel heel snel gegaan is.

Verleden jaar was ik 60 jaar lid van een bijzondere club. Ik werd in september 1962 door Léon Jeurissen overgehaald om mee te doen aan de Kerkraadse atletiekkampioenschappen op de sintelbaan bij AVB (atletiek vereniging Bleijerheide). Ik ben blijven hangen bij deze mooie sport en deze club (Achilles en naderhand Achilles-Top). Als D-junior (1962 dus) ben ik begonnen met de trainingen op een zwarte sintelbaan. Destijds met twee trainers Funs Lochtman en Louis Hermans. We hadden in die periode geen eigen accommodatie, geen eigen kleedkamer, bedoel ik dan. We mochten destijds gebruik maken van de gebouwenaccommodatie van Rapid JC (later omgedoopt tot Roda JC). En ja, ook toen dacht de voetballeerij ook alleen maar aan voetballen. Ook toen bestond voor hun geen andere tak van sport. En ja, je begrijpt, dat we ook toen al problemen hadden met de voetbalclub. Menige keer schreeuwde de terreinknecht of de beheerder van de voetbalkantine, dat we van het grasveld af moesten. Maar goed dat even terzijde.

Het eerste jaar twee trainingen en daarna werd dit toch al gauw opgeschroefd naar drie trainingen per week: maandag, dinsdag en donderdag, waarbij gezegd moet worden dat op de maandag met een groepje fanatiekelingen ook al aan krachttraining gedaan werd. De ijzeren stang en de ijzeren platen stonden bij mij thuis in de kelder, "gesponsord" door mijn vader via de mijn Willem Sophia. De hechte band die wij toen bij de leden hadden, uitte zich vooral in samen op stap gaan, samen met de carnavalsoptocht meelopen in Kerkrade, samen naar de jaarvergadering gaan, samen naar wedstrijden gaan etc. etc. De betekenis van het woordje "samen" werd toen als normaal gezien. Als iemand een idee had, werd dit samen opgepakt. Als er een wedstrijd op de sintelbaan gepland was, waren we samen aanwezig op het sportpark om de lijnen van de banen te trekken. Extra uren investeren in die club die je lief was, was normaal.

Als B-junior kwam er een vierde training bij en wel op zondag. Die eerste zondag trainingen stond onder leiding van Louis Hermans en wel in het Wormdal (verzamelplaats Kohlscheid, net over de grens). Alle atleten kwamen dan met de fiets naar de verzamelplek en dat betekende dat je na die training ook weer met de fiets naar huis moest. Iedereen was er, weer of geen weer. Na een aantal jaren gingen we naar de Brunssummerheide en jazerker: in het mulle zand 2 uur trainen. Of je nou op zaterdag op stap was geweest of niet, we waren altijd aanwezig. De krachttrainingen van de maandag bij mij thuis verhuisden naar het sportpark. We hadden immers een eigen accommodatie (1972) gekregen. Links en rechts van het bestaand gebouw werd aangebouwd en dus hadden we eigen kleedkamers, eigen bestuurskamer etc., m.a.w. onze huidige accommodatie. Het bestuur kocht op aanraden van Louis Hermans een aantal apparaten (Schnellkraftapparatuur). Die werden in onze huidige materialenkelder geplaatst en daar werd de krachttraining afgewerkt. Een aantal van die apparaten staan nu nog in ons krachthonk. De eerlijkheid gebied dat de kelder er toen beter uitzag dan ons huidig krachthonk. De zwarte sintel werd in 1972 vervangen door rode sintels en dat betekende dat de werkzaamheden voor een te organiseren wedstrijd nog steeds hetzelfde waren: lijnen trekken, sectoren uitmeten etc. Jo Jeurissen, onze oprichter en vele jaren voorzitter, nam altijd uitdagingen aan. Hij zorgde o.a. ervoor dat we in dat jaar 1972 de Nederlandse kampioenschappen konden organiseren en voor het eerst in drie dagen: vrijdag, zaterdag en zondag. Uniek in Nederland.

Alle leden werden opgetrommeld en ingezet om dit evenement goed te laten verlopen. 's Morgenvroeg om 06.00 uur uit de veren, banen trekken, sectoren uitleggen tot op de centimeter nauwkeurig. Eind zeventiger jaren werd ik dan bestuurslid en hield me voornamelijk bezig met de sponsoring. Actief atletieksport beoefenen ben ik blijven doen tot en met mijn 41^e levensjaar. Ik kijk terug op een mooie actieve carrière met goede prestaties onder de voor die tijd redelijke trainingsomstandigheden. Ik heb wel op sintels gesprint vanuit de houten startblokken, heb de rolsprong met de landing in de zandbak nog mogen beoefenen, heb de aluminium polsstok kunnen gebruiken om polsstok hoog te springen etc. We hebben met de herenploeg drie jaar in de hoogste klasse (de hoofdklasse) mogen aantreden; we zijn met de ploeg een aantal keren Nederlands kampioen geworden, zowel in de tweede klasse als in de eerste klasse.

Individueel heb ik leuke resultaten bereikt, zoals een aantal keren Limburgs en Zuid-Nederlands kampioen, zowel individueel als op de tienkamp, Nederland heb ik mogen vertegenwoordigen bij interlands in de veteranencategorie. Wat wil je nog meer. Op dit ogenblik train ik minimaal twee keer per week en maak ik me verdienstelijk in het bestuur.

En dan ben je plotseling 60 jaar lid van Achilles-Top. Wat een tijd. Als je terugdenkt, dan weet je pas wat je allemaal voor die club gedaan hebt. Ik heb er geen spijt van.

Naast de zwarte en de rode sintel, gaan we nu voor de vierde kunststofaccommodatie, maar deze wordt dan wel het pareltje. Optimaal met bochten volgens de regels, met aanlopen voor de springnummers, zowel vanuit west als uit oost. Een eigen accommodatie zonder een voetbalclub!!

Ik nodig jullie uit om gewoon eens een kijkje te gaan nemen tijdens de werkzaamheden.

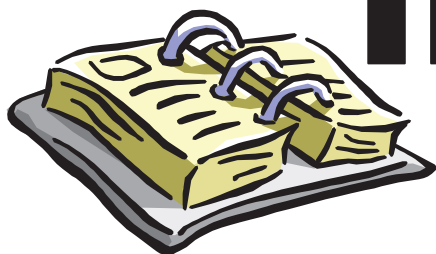
Ik heb overigens weer genoten van een gezamenlijke activiteit: ons Nieuwsjaarsontbijt. Over samen gesproken!

Arno Deckers, voorzitter



Een gezellig samenzijn vlak voor kerstmis van de materialenploeg en enkele vrijwilligers die elke donderdagmorgen present zijn in het sportpark.

INFORMATIE



R

Bestuursmededelingen

Door Leon Jeurissen

U

Competities

Voor de landelijke competitiewedstrijden zijn dit jaar de volgende ploegen ingeschreven: Mannen masters, vrouwen, jongens C en D, meisjes C en twee ploegen meisjes D. Voor de competitiewedstrijden voor de pupillen worden per regio afspraken gemaakt.

B

Trainerskorps

Myrthe Debije is toegevoegd bij de pupillengroep als assistente.

Energielasten

Vanwege de hoge energiekosten voor verenigingen, heeft de gemeente Kerkrade steunmaatregelen in het leven geroepen om de clubs tegemoet te komen in de energielasten. Ook onze vereniging zal een verzoek indienen.

R

Baanwedstrijd SAP

Na twee jaar afwezigheid door de coronapandemie, vindt op 17 mei in Heerlen (Avon) weer de Scholieren Atletiek Parkstad wedstrijd plaats voor leerlingen van het basis- en voortgezet onderwijs. Het is de bedoeling dat deze SAP-wedstrijd in 2024 in Kerkrade wordt gehouden.

I

Renovatie atletiekaccommodatie

Zoals jullie misschien hebben gezien, gehoord of gelezen, is de renovatie van onze atletiekaccommodatie in sportpark Kaalheide in volle gang. Momenteel wordt het nodige grondverzetwerk verricht en is de tunnel onder onze baan verdwenen. Ook de staantribunes worden flink onder handen genomen. Binnenkort wordt gestart met de aanleg van de springaccommodatie op het hoofdveld. Wanneer alle werkzaamheden voltooid zijn, is mede afhankelijk van de weersomstandigheden. De planning is mei/juni. Tot die tijd vragen we van iedereen begrip voor de huidige situatie en de ongemakken die het trainen elders met zich meebrengt.

Hieronder een sfeerimpressie van de in gang gezette renovatie.

K







In het **NIEUWS**

Huldiging jubilarissen en kampioenen

In het Catharinahoes in Kerkrade vond zondag 8 januari het jaarlijks Nieuwjaarsontbijt plaats. Het is een dankjewel aan onze vrijwilligers en tevens werden de jubilarissen van 2022 en de nationale kampioenen in het zonnetje gezet. Na twee jaar absentie vanwege de coronamaatregelen, bezochten zo'n honderd leden de gezellige bijeenkomst.

Diamanten jubilaris Jo Dill 'Lid van Verdienste'

Jo is in 1962 als senioratleet lid geworden van de atletiekvereniging. Een verdienstelijke lange afstandsloper en waardevolle kracht binnen de mannenploeg in de jaren zestig en zeventig in de vorige eeuw. Later werd hij trainer van de vrouwen en meisjes. Als ploegleider trok hij met de vrouwen bij competitiewedstrijden en kampioenschappen door het hele land. Ook de jeugd heeft hij een poosje onder zijn hoede gehad. Een harde werker en pur sang vrijwilliger die altijd klaar staat voor de vereniging. Als lange afstandsloper legde hij menige kilometer af. Ook toen lichamelijke ongemakken hem in de weg stonden. Al meer dan vijftig jaar is hij nu nog op de atletiekvelden te zien als jurylid, scheidsrechter of wedstrijdleider. Ook als destijds een sponsorloop op het programma stond, scoorde Jo altijd voor wat betreft de inkomsten zeer hoog. Een zeer gewaardeerd lid en daar waar het moet kun je op hem rekenen. Hij heeft zich in al die jaren altijd nauw betrokken gevoeld bij het wel en wee van de club. Van de Atletiekunie mocht hij tien jaar geleden de Waarderingspeld in ontvangst nemen, van de NKS de gouden speld voor zijn vrijwilligerswerk en van de vereniging is hij in het bezit van onder meer een zilveren en gouden speld met kroontje. Het bestuur heeft deze keer gemeend Jo te benoemen tot 'Lid van Verdienste' van onze vereniging. De onderscheiding ging gepaard met een oorkonde en een boeket bloemen.

Diamanten jubilaris Arno Deckers

Arno is in 1962 als C-junior lid geworden van AV Achilles-Top Kerkrade, destijds nog Sporting Achilles Kerkrade. Hij ontpopte zich als een verdienstelijke tienkampster (in 1973 onder meer ZN-kampioen tienkamp mannen in Steenberg), hordeloper en verspringer. Ook was hij voor de vereniging in die periode een waardevol lid van de junioren- en mannenploeg. Eind 1980 stelt hij zich kandidaat voor een bestuursfunctie en wordt gekozen. Sedertdien heeft hij tot op de dag van vandaag binnen het bestuur diverse functies bekleed. De laatste jaren heeft hij sponsorvinding en marketing in zijn portefeuille en is hij voorzitter. Hij was ook de grote animator bij de organisatie van het Internationaal Atletiek Gala Kerkrade van 1986-2001 op de kunststofaccommodatie in sportpark Kaalheide. Momenteel fungeert hij nog steeds als jurylid en speaker tijdens atletiekwedstrijden. Daarnaast heeft hij in al die jaren deelgenomen aan het realiseren van samenwerkingsverbanden tussen de Zuidlimburgse atletiekclubs. Helaas strandden deze initiatieven steeds. Momenteel is hij voorzitter van de Stichting Limburg Athletics+. Op zaterdagmorgen is hij nog steeds actief om met enkele kameraden in het sportpark een balletje te trappen. Ook verzorgt hij al enige tijd de trainingen van sport overdag. Achilles-Top zonder Arno kunnen we ons niet voorstellen, ook niet in de periode dat in Kerkrade carnaval wordt gevierd. Ook als toneelspeler en vrijwilliger bij het WMC is hij actief. Daarnaast is hij al enkele jaren druk in de weer om de grote renovatie van onze accommodatie uit het vuur te slepen bij de gemeente en instanties. En zoals het er nu naar uitziet, gaat het allemaal lukken.

Van de Atletiekunie heeft Arno voor de vele verdiensten tien jaar geleden het gouden Unie-erekruis ontvangen. Van de NKS ontving hij de gouden NKS-speld voor zijn vrijwilligerswerk en van de vereniging is hij Lid van Verdienste (1987) en kreeg onder meer de gouden erespeld met kroontje uitgereikt. Behalve de gebruikelijke oorkonde mocht hij een boeket bloemen en een cheque in ontvangst nemen. Secretaris Frank Soomers sprak de jubilaris op een ludieke wijze toe. Daarbij gebruikte hij de drie belangrijkste letters in het leven van Arno: M, S en R. De M staat voor Marèse (echtgenote), de S voor sportpark en de R voor Roda JC. Deze laatste letter vanwege zijn haatliefde verhouding met de voetbalclub, met name als het gaat over het gebruik van de accommodatie in sportpark Kaalheide.

Gouden jubilaris Ben Wellink

Ben is in 1972 lid geworden van AV Achilles-Top Kerkrade. De atletiekclub had in die jaren een afdeling in Heerlen (Schaesbergerveld). Hij wierp zich op als contactpersoon van deze jeugdafdeling en het bestuur. Ook het beheer van de atletiekmaterialen in Heerlen viel onder zijn verantwoordelijkheid. Ben maakte in dat eerste jaar de organisatie van het NK baan senioren in Kerkrade mee. Later werd hij jurylid. Ook verzorgde hij jarenlang de verzending van het clubblad en was vele jaren jurycontactfunctionaris (juco) binnen de vereniging. In het sportpark creëerde hij zijn eigen ruimte voor het opbergen van de jurymaterialen en de elektronische tijdwaarneming. Zijn gezondheid laat het helaas niet meer toe als jurylid te fungeren. Van de Atletiekunie mocht Ben voor de vele verdiensten de Waarderingspeld in ontvangst nemen. Van de NKS ontving hij de gouden NKS-speld voor zijn vrijwilligerswerk en van de vereniging de zilveren erespeld. Helaas kon Ben vanwege zijn gezondheid de huldiging zelf niet bijwonen. Het bestuur zal op enig moment thuis een bezoek brengen aan de jubilaris en de bijpassende oorkonde alsnog aan hem overhandigen.

Zilveren jubilaris Miriam Stitzinger

Miriam werd in 1997 officieel lid van AV Achilles-Top Kerkrade, nadat zij was toegetreden tot het jurycorps. Daarvoor verrichtte zij allerlei vrijwilligerswerk als echtgenote van Jos en moeder van speerwerper Pascal. Ook bij de carnavalsactiviteiten en de carnavalsoptocht was zij altijd present. Van het naaien van de carnavalspakjes tot meedenken aan de ontwerpen. Ook werkt ze mee aan het verzorgen van het jaarlijks Nieuwjaarsontbijt. Inmiddels staat ze niet meer ingeschreven als jurylid, maar is toegetreden tot de 'Vrienden van Achilles-Top'.

Zij ontving de bijpassende oorkonde en boeket bloemen.



Van links naar rechts: Jo Dil, Miriam Stitzinger en Arno Deckers

Huldiging van de kampioenen nationaal 1, 2 en 3**Hans Smeets**

Hans Smeets werd bij de mannen masters M75 nationaal indoorkampioen op de 400 m op 12 februari in Apeldoorn. Nationaal kampioen outdoor op de 400 m, 800 m en 1500 m op 27-29 mei in Harderwijk. Tevens werd Hans wereldkampioen op de 800 m en 1500 m. Dit laatste onderdeel betekende zijn vijftiende wereldtitel. Een fantastisch atletiekjaar met tevens een verbetering van het wereldrecord op de Engelse mijl in 5.41.02 minuten.

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

autozonnenschermen, 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!

Carel Claassen

Carel Claassen werd bij de mannen masters M65 nationaal indoorkampioen op 12 februari in Apeldoorn op de 800 m en derde op de 400 m. Bij de nationale outdoor kampioenschappen op 27-29 mei in Harderwijk werd Carel derde op zowel de 400 m als de 800 m. Verder werd hij op 17 september in Brugge nog Vlaams kampioen op de 800 m en tweede op de 400 m.

Bert Vanwersch (afgemeld)

Bert Vanwersch werd op 20 maart in Nijmegen nationaal kampioen op de halve marathon bij de mannen masters M55.

Jan Muijers

Jan Muijers werd op 15 mei in Venlo tweede op het nationaal kampioenschap 10 km weg bij de mannen masters M75.

Lars Curfs

Lars Curfs werd bij het NK Para, voor atleten met een beperking, op 2 juli in Eindhoven nationaal kampioen in de klasse T38 op de 100 m en het verspringen.

Jhe-Dyeen Martha

Jhe-Dyeen Martha werd tijdens de nationale pupillenkampioenschappen indoor op 13 maart in Apeldoorn bij de jongens pupillen C eerste op de meerkamp met 1718 punten.



Pupil Jhe-Dyeen Martha met voorzitter Arno Deckers

Anna Gommer (afgemeld)

Anna Gommer werd op 9-10 juli in Wageningen tweede op de 800 m vrouwen tijdens het nationaal kampioenschap voor studenten.

Julie Scholtissen (afgemeld)

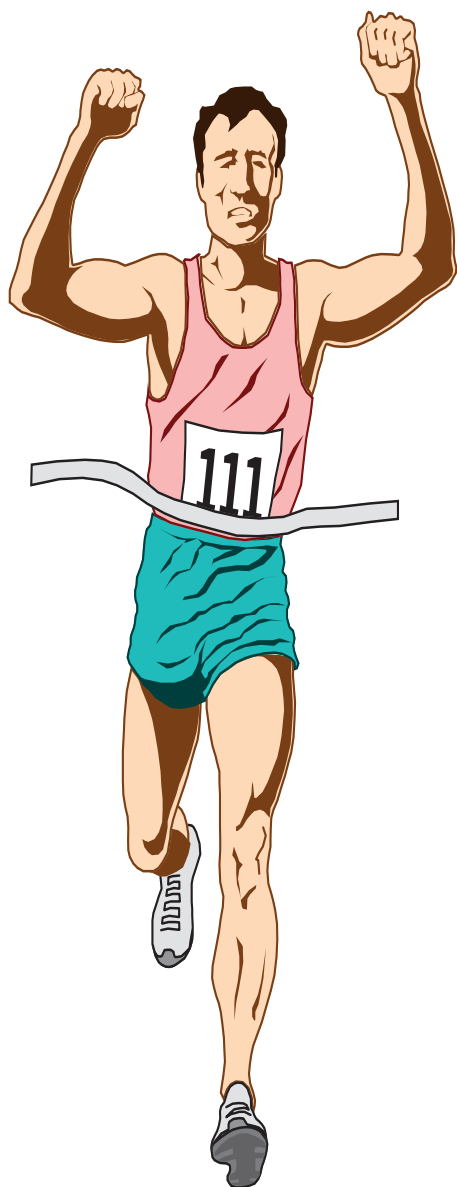
Julie Scholtissen werd tijdens de nationale pupillenkampioenschappen indoor op 13 maart in Apeldoorn bij de meisjes pupillen C eerste op de meerkamp met 1558 punten.

Arden Veldman (afgemeld)

Arden Veldman werd tijdens de nationale A-games op 19 juni in Soest bij de pupillen meisjes A tweedejaars tweede bij het kogelstoten en derde bij het verspringen en hoogspringen. Tevens werd zij tweede op de meerkamp met 3073 punten tijdens de Open Zuid-Hollandse kampioenschappen op 2-3 juli in Barendrecht.

Op uw PLAATSEN

WEDSTRIJDVERSLAGEN



Wedstrijdverslagen

Door Leon Jeurissen en webredactie

Halve van Eil

In Eil vond 27 november een halve marathon (21,1 km) plaats. Bij de mannen M30 werd Michael Sporck derde in 1.18.37 uur. Mischa Führen noteerde een tijd van 1.43.35 uur.

Bij de mannen M40 werd Ronald Pieters 12de in 1.28.56 uur. John Vreuls kwam bij de mannen M50 als 23ste over de finish in 1.42.54 uur. Ad van Kempen werd bij de mannen M60 8ste in 1.40.57 uur en Jo van Loon 14de in 1.46.46 uur. Bij de vrouwen V40 een vierde plaats voor Suzanna Zwiers-van Nunen in 1.43.22 uur. Sibilla Eymael werd tweede bij de vrouwen V50 in 1.42.42 uur.

Kapellerbosloop Landgraaf

Eline Collombon won 4 december tijdens de Kapellerbosloop in Landgraaf de lange cross vrouwen. Bij de mannen werd Joël Engelen 14de. Frank Paffen werd bij de mannen M35 5de, Vincent Vlakte 6de en Ties Toussaint 14de. Richard Huijbregts won bij de mannen M45. Bij de mannen M60 werd Ad van Kempen derde, Math Baggen zesde en Wil Jung zevende. Op de korte cross een elfde plaats voor Daniël Schouw met Jan Muijters op de 15de plek. Nola van de Ven werd bij de pupillen meisjes C tweede, Jim Merken bij de pupillen jongens C tweede, Julie Scholtissen eerste bij de pupillen meisjes B en Bo Merken derde, Reijk Linssen won bij de jongens pupillen B en Renée Scholtissen won de race bij de meisjes D.

Swift cross Swalmen

Lynn van Ham won op 10 december de Swift cross in Swalmen bij de meisjes A (U20). Maureen Mols werd in deze categorie zesde.

Indoor Düsseldorf

Master Hans Smeets liep op 17 december in Düsseldorf een 800 m indoor en klokte bij de mannen M75 een tijd van 2.38.98 min.

Mescherbergloop Eijsden

Op 18 december stond de Mescherbergloop in Eijsden op het programma. Op de 10,4 km mannen werd Dave Essers tweede in 38.43 min.

Indoor Athletics Champs Sittard

In Sittard vond op 18 december een Athletics Champs meerkamp voor pupillen plaats. Bij de jongens pupillen A werd Ebere Shaaka derde met 169 pnt (60 m 9.2, kogel 5.00 m en hurk 0.95 m). Fabian Metsemakers werd vijfde met 142 pnt (10.0, 4.25 m en 0.95). Sem Leuven kwam tot 116 pnt (10.6, 4.00 m en 0.85 m). Jolé Marijnissen werd bij de meisjes pupillen A vijfde met 189 punt (9.8, 5.25 m en 1.00 m). Lara Wijnen scoorde 141 pnt (10.3, 4.50 m en 0.80 m). Julie Scholtissen won bij de meisjes pupillen B

met 265 pnt (40 m 6.4, M-bal 7.25 m en Hurk 1.00 m). Loïnde Tiggeloven scoorde 113 pnt (7.8, 3.75 m en 0.60 m). Gwenn van Vuuren werd derde bij de meisjes pupillen C met 128 pnt (8.0, 2.75 m en 0.65 m). Serena Shaaka won met 199 pnt (7.0, 4.75 m en 0.70 m).

Indoor games Apeldoorn

Op 18 december waren indoorwedstrijden in Apeldoorn. Bij de jongens A liep Luc van Ham de 60 m in 7.64 sec. en de 200 m in 24.52 sec. Bij de meisjes A werd Lynn van Ham vierde op de 1500 m in 5.02.94 min. en Maureen Mols finishte in 6.06.36 min. Sara van Ham liep bij de meisjes B de 60 m in 8.89 sec. en de 800 m in 2.41.20 min.

Kerstcross Heerlen

Traditiegetrouw op tweede kerstdag (26 december) de Kerstcross in Heerlen. Op de korte cross vrouwen een overwinning voor Anna Gommer. Myrthe Meex won bij de vrouwen V35. Bij de vrouwen V45 werd Nicole Angerer vierde en bij de vrouwen V55 werd Els Nijskens derde. Karel Toussaint werd derde bij de mannen M55. Bij de Harry Driessen cross werd Joël Engelen bij de mannen vijfde. Vincent Vlake werd bij de mannen M35 tweede, Ties Toussaint vierde en Daniël Schouw vijfde. Richard Rozendaal werd bij de mannen M45 vierde en Ruud Rober vijfde. Ad van Kempen werd bij de mannen M55 vierde, Math Baggen zesde en Jan Muijrsers zevende. Op de lange cross won Dave Essers bij de mannen M35, Sandra Douven bij de vrouwen V45 en Ellis Burgers bij de vrouwen V55.

Oudejaarsloop Heerlen

Enkele leden namen op 31 december afscheid van het atletiekjaar door deel te nemen aan de Oudejaarsloop in Heerlen. Op de 4,5 km werd Serge Souren bij de mannen tweede in 15.29 min. en Dave Essers vierde in 16.01 min. Daniël Schouw noteerde een tijd van 19.15 min., Paul Sour 21.42 min. en Karel Toussaint 31.52 min. Bij de vrouwen won Anna Gommer in 18.13 min. en werd Nicole Angerer zevende in 23.21 min. Els Nijskens klokte 27.49 min. en Stephanie Cornips 30.30 min. Op de 9 km mannen werd Vincent Vlake tiende in 37.39 min. De overige mannen van de club finishten achtereenvolgens: Ties Toussaint 42.39 min., Ad van Kempen 45.18 min. (2e M60), Jan Muijrsers 47.02 min. (1e M70), Richard Rozendaal 48.57 min., John Paulssen 50.15 min., Ruud Rober 52.37 min., Jo van Loon 54.24 min., Math Baggen 57.56 min. en Cor Vaessen 1.03.15 uur (6e M70). Bij de vrouwen 9 km werd Bianca Sluis derde in 40.41 min., Eline Collombon vierde in 40.47 min., Astrid Pleijers vijfde in 41.57 min., Sandra Florie zesde in 42.10 min. en Jacqueline van Loon liep 57.58 min.

SM loop

Hugo Meurers nam 31 december deel aan de SM-loop. Dat is de Sylvester Marathon Ultra loop door het Belgische en Nederlandse heuvelland. Hij legde een afstand af van 53 km.

Sylvesterloop Elsloo

Myrthe Meex werd op 31 december in Elsloo tijdens de Sylvesterloop over 5 km 14e bij de vrouwen in een tijd van 22.20 min.

Indoor Gent

Hans Smeets liep op 8 januari in Gent een nationaal record indoor op de 1500 m mannen M75 in 5.32.23 min. Carel Classen bij de mannen M65 liep de 800 m in 2.22.49 min.

Indoor in Naaldwijk

Jhe-Dyeaan Martha nam 14 januari in Naaldwijk deel aan een indoorwedstrijd. Op de meerkamp jongens pupillen A eerstejaars werd hij vierde met 1343 punten. De 60 m ging in 10.01 sec. kogel 5.85 m en bij het verspringen een afstand van 3.71 m.

Indoor Gent

Op 15 januari was Hans Smeets weer actief in Gent en verbeterde op de 800 m indoor met een tijd van 2.35.02 min. zijn eigen Europees en nationaal record mannen M75.

Indoor in Apeldoorn

Renée Scholtissen en Arden Veldman namen 15 januari deel aan een indoorwedstrijd in Apeldoorn voor meisjes D. Renée werd drie keer zevende: verspringen 3.85 m, 60 m 9.22 sec. (serie 9.05) en 1000 m in 3.54.93 min. Arden werd vierde bij het verspringen met 4.20 m en liep de 60 m in 9.32 sec.



Uw partner voor:



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10



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

Brons Arden Veldman op Nationale D-spelen

Arden Veldman heeft zaterdag 21 januari op de Nationale D-spelen in de Omnisport arena in Apeldoorn een bronzen medaille behaald bij het verspringen. In de finale sprong ze 4.07meter.

Achilles-Top was vertegenwoordigd met Arden Veldman (D1), Renée Scholtissen, Isa Cordewener en Noah Spedding (allen D2). Alle atleten hadden zich ingeschreven voor 3 onderdelen. Aangevuld met een eventuele finale dus een pittig programma.

Noah mocht de spits afbijten met de 60 m horden. Deze liep hij in een tijd van 12.10 sec. waarmee hij

uiteindelijk 28e werd. De 60 m liep Noah in 9.18 sec (37e) en de 600 m in een tijd van 1.58.87 (17e).

Noah wist op elk onderdeel zijn persoonlijk record aan te scherpen.

Isa stootte de kogel naar een afstand van 7.15m (33e), behaalde bij verspringen een afstand van 3.25 m (42e) en liep de 1000 m in een tijd van 3.48.26 min. (24e). Isa wist op twee onderdelen haar persoonlijk record aan te scherpen.

Renée stootte de kogel naar een afstand van 10.84 m en wist zich hiermee als tweede te kwalificeren voor de finale. In de finale wist ze deze afstand helaas niet meer te benaderen en eindigde met een worp van 10.53 m op een mooie vijfde plek. Bij verspringen sprong Renée 3.81 m (26e) en de 600 m liep ze in 2.02.51 min. (24e).

Arden wist zich met een worp van 7.97 m als zesde te kwalificeren voor de finale van het kogelstoten. In de finale stootte ze een afstand van 7.39 m en eindigde als tiende. Bij het verspringen wist Arden zich met een sprong van 3.99 m als vierde te kwalificeren voor de finale. Deze finale viel samen met het hoogspringen waardoor Arden twee onderdelen gelijktijdig moest afwerken. Toen ze met een sprong van 4.07 m de derde plaats bij het verspringen veilig stelde besloot ze op een hoogte van 1.25 m bij het hoogspringen te stoppen. Uiteindelijk is ze hiermee achtste geworden.



Arden, Renée, Isa en Noah gefeliciteerd met jullie mooie prestaties. Jullie zijn uitstekende ambassadeurs voor de vereniging!

Heldense Bossen

A-juniore Maureen Mols werd 22 januari in Helden vijfde tijdens de Heldense Bossen cross.

Indoor Sittard

In Sittard was op 22 januari een indoorwedstrijd voor senioren en A-junioren. Bij de mannen liep Loïc Smeijsters de 60 m in 7.61 sec. (8e). A-junior Luc van Ham won de 60 m in 7.62 sec. Master Lars Curfs liep de 60 m in 9.86 sec. en sprong 3.69 m ver. A-junior Luca Broers stootte de kogel 10.57 m.

Abdijcross Kerkrade

De 57ste editie van onze Abdijcross zit er op. Na twee jaar afwezigheid vanwege de coronamaatregelen konden we in het weekend van 21 en 22 januari de atleten weer begroeten op het prachtige parcours in de omgeving van het bosquet van Rolduc.

De weersomstandigheden waren winters, met sneeuw en gladheid. Voor de organisatie was het afzien, maar uiteindelijk kunnen we terugkijken op een geslaagd evenement. Met dank aan de vele vrijwilligers. Bij de mannen lange cross een mooi podium met als winnaar de Zweed David Nilsson, ook winnaar in 2019, de verrassende nummer twee Jesse Fokkenrood en brons was er voor Khalid Choukoud. Ruth van der Meijden won de lange cross vrouwen voor Femke Rosbergen en Marcella Herzog. Bij de junioren was de nationale top aanwezig. Op de meeste onderdelen werd ook gestreden om het Limburgs crosskampioenschap.

De zaterdag stond helemaal in het teken van de trail runs en de lopen voor de pupillen. Op de 10,5 km trail werd Dave Essers bij de mannen M35 tweede. Eerste plaatsen waren er voor Sandra Florie (V45), Sandra Douven (V50), Carel Claassen (M55), Ellis Burgers (V55) en Jacqueline van Loon (V60). Jo van Loon won de 21 km voor mannen M65. Bij de pupillen won Jim Merken bij de jongens pupillen C en Julie Scholtissen bij de meisjes pupillen B. Bij de recreantenloop over 5,2 km eerste plaatsen voor Daniël Schouw (M40), Nicole Angerer (V50), Paul Sour (M60) en Jan Muijers (M70). Voor meisje pupil C Nola van de Ven was het een druk weekend. Zaterdag won ze bij de meisjes pupillen C en zondag de scholierenloop meisjes E1 van groep. Jhe-Dyeen Martha won zondag bij de scholierenloop de wedstrijd voor jongens D1 van groep 5/6. Dat deed ook Eline Roozen bij de meisjes D2 groep 5/6. Voorafgaande aan het weekend van de Abdijcross vonden op vrijdag in de omgeving van het Flexiforum de zogeheten G-lopen plaats voor jongens en meisjes met een beperking. Een geweldig spektakel met deelname van enkele honderden jongens en meisjes uit heel Limburg. Met dank aan de grote animator Bram Defesche van dit evenement, dat onder het mom van de 'Wim Sangen memorial' is georganiseerd.



Start van de vrouwen lange cross



Start van de Trail Run



Jim Merken op weg naar de eerste plaats bij de jongens pupillen 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: [@cafedeafttrap](https://www.facebook.com/cafedeafttrap)



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.mmmgeilenkirchen.nl

de modezaak van Kerkrade sinds 1936

13

DEUR DERTIEN
Damesmode • Kadootjes • enzo



Start van de Scholierenloop voor leerlingen basisscholen



De plaquette Wim Sangen Memorial, v.l.n.r. Bram Defesche en Pascal en Nancy.

Sylvesterlauf Berlijn

Susanne Odekerken nam 31 december deel aan de Sylvesterlauf in Berlijn. Zij liep de 6,7 km in 40.46 min. en werd bij de vrouwen V55 vierde.

Nader bekeken...



Het Wilhelmus en Anna van Saksen

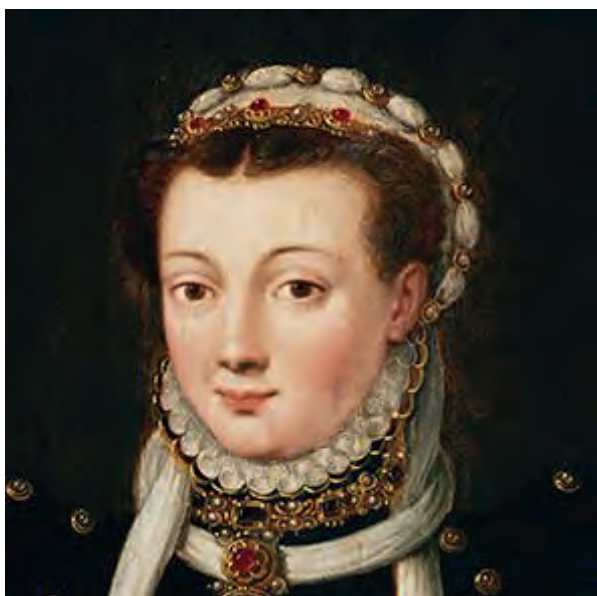
Door Theo Mertens

Mocht je ooit op de hoogste trede, dus als winnaar bij een belangrijke internationale wedstrijd staan en het Wilhelmus klinkt, denk dan eens aan het volgende.

Het Wilhelmus is sinds 1932 officieel het Nederlandse volkslied. Het lied beschrijft de gedachtegang van Willem van Oranje in de strijd voor onafhankelijkheid van Spanje ten tijde van de Tachtigjarige Oorlog. Het is ontstaan in de tweede helft van de 16^e eeuw en is dus al behoorlijk oud.

Die Willem, ook wel Willem de Zwijger of Vader des vaderlands genoemd, is de grondlegger van de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden. Hij groeide overigens op in Dillenburg, een eindje voorbij Keulen. Als tiener verkaste hij vervolgens naar Brussel, waar hij leefde aan het hof van keizer Karel V. Willem ging zich verzetten tegen de vervolging van mensen met een ander geloof dan het katholicisme wat er uiteindelijk toe leidde dat hij vanuit Delft de opstand leidde tegen de opvolger van die Karel V, de koning van Spanje Filips II.

Hij mag dan een goed staatsman en legeraanvoerder zijn geweest; privé was hij overigens niet zo'n fraai figuur. Hij is met vier vrouwen getrouwd geweest en hield er ook nog verschillende minnaressen op na. Dat was in die tijd blijkbaar min of meer gebruikelijk. Als staatsman was Willem vooral geïnteresseerd in het geld van de zijde van de bruid en de steun c.q. gebiedsuitbreiding die hij zou kunnen krijgen door zo'n huwelijk. Liefde, ach dat was niet zo belangrijk, geld en staatszaken waren bij het huwelijk belangrijker in die tijd.

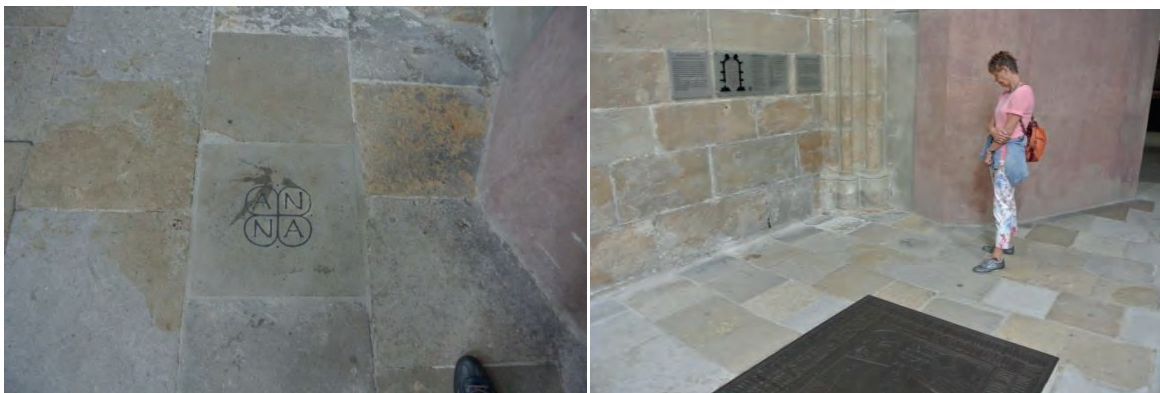


Anna van Saksen

Een van de meest interessante vrouwen, met wie hij huwde is Anna van Saksen. Tijdens het huwelijk, dat overigens slecht was, werden zes kinderen geboren. Het laatste kind erkende Willem niet. Het zou niet van hem zijn en dit was de reden dat zij gedwongen werd van hem te scheiden. Vervolgens werd Anna krankzinnig verklaard. De kinderen werden van haar afgenomen en de rest van haar leven, nog maar één jaar, bracht zij door in een ruimte met twee kamers met dichtgemetselde ramen in het paleis van de Saksische keurvorst in Dresden. Zij stierf daar aan verwaarlozing en uitputting, slechts 33 jaren oud. Ze is vervolgens min of meer anoniem of beter gezegd naamloos begraven in Meissen, een stad zo'n 20 kilometer ten westen van Dresden; een stadje dat ook bekend is om zijn porselein.

Mocht je ooit in de buurt zijn ga dan eens naar de Dom van Meissen en loop naar de Vorstenkapel. Daar zie je allemaal grafstenen van beroemde mensen, maar waar Anna lag dat kon je tot het jaar 2017 eigenlijk nergens uit opmaken. In 2017, 440 jaar na haar overlijden, kreeg zij eindelijk alsnog een grafopschrift. Dit is gedaan vanwege de belangstelling voor Anna vanuit Nederland en omdat velen (met name toeristen) het graf van Anna zochten. Dus mocht je het Wilhelmus horen denk dan ook eens aan deze vrouw. Wat zij gedurende haar korte leven zo allemaal moest meemaken.

Ik schrijf dit artikel omdat ikzelf op 6 september 2022 haar graf tijdens de vakantie heb mogen bezoeken. Onderstaand een tweetal door mij genomen foto's, die aangeven waar Anna begraven ligt. Aanbevelenswaard voor diegenen die in (vaderlandse) geschiedenis geïnteresseerd zijn.



LANGE adem



Alfa Bear Trail 24 km

Door Marc Scheren

Op zondag 13 november 2022 vond de Alfa Bear Trail plaats. Het is een trailrun aan de rand van het Zuid-Limburgse Heuvelland met start en finish bij de Alfa brouwerij in Thull. Onder andere de hellingsbossen als Daniker- en Stammenderbos worden hier aangedaan en als rode lijn dient de Geleenbeek. Er zijn 3 afstanden om uit te kiezen: 24 km met ca. 580 hoogtemeters, 12 km met ca. 300 hoogtemeters en een 5 km met ca. 180 hoogtemeters. Zelf had ik deze trail nog nooit gelopen, enkele anderen van onze loopgroep hadden de 12 km al eens gelopen. Nadat Sandra en ik een week voor deze trail samen een 21 km trailroute door het Wormdal hadden gelopen, die goed bevallen was, besloten we om de 24 km van de Alfa Bear Trail te gaan lopen.

De start van de 24 km was om 9:30 in Thull. Nadat ik Sandra thuis had opgehaald, waren we ruim op tijd bij de Alfa brouwerij aanwezig. Het was zonnig, maar nog behoorlijk fris in de ochtend. Een heerlijk hardloopweertje. We kwamen nog wat Achilles-toppers en andere bekenden tegen en ondertussen hoorde ik iemand vertellen dat het zwaarste deel van de 24 km route in het tweede deel zou zitten als we echt de hellingbossen in zouden gaan, na ongeveer 12 km. In totaal waren er bijna 300 deelnemers op deze afstand.

Om 9:30 werden we weg geschoten en liepen we met een lus door het bos richting Vaesrade om weer via Thull naar Wolfhagen te lopen. Hier liep de route door het bos rondom Wolfhagen om vervolgens richting Puth te gaan.



(Foto: Ludo van der Put)



Vanaf de eerste heuvel merkte ik eigenlijk al dat dit niet echt mijn dag was. Ik had 'zware' bovenbenen die bij iedere heuvel aanvoelden alsof ze aan het verzuren waren. Toen we ca. 8 km erop hadden zitten zei ik dan ook aan Sandra dat ze lekker door moest lopen aangezien ze duidelijk beter en soepeler liep.

Vanuit Puth liep de route richting Daniken, om hier het Danikerbos in te duiken waar al 2 pittige klimmetjes waren. Vanuit het Danikerbos ging de route naar Sweikhuizen en ging hier het Stammenderbos in waar we ongeveer 15 km erop hadden zitten. Hier werd het dus echt een stuk zwaarder! Tussen de 15 en 19 km ging het eigenlijk alleen maar heuvel op en af in het Stammenderbos en waar iedereen die ik zag heuvel op aan het wandelen was. Mijn bovenbenen vonden het hier helemaal niet meer leuk 😊 De laatste 4 km gingen mooi vlak terug richting Thull en dit was even heerlijk om te lopen en te ontspannen. Sandra was ondertussen al over de finish met een eindtijd van 2u:17m:55s en ik deed er bijna 12 min. langer over met een eindtijd van 2u:29m:22s.

Als herinnering kregen alle deelnemers een lekkere fles Alfa Dort Blond bier.

Na afloop hebben we nog heerlijk in het zonnetje gezeten bij 'Bie De Bron', tegenover de Alfa Brouwerij waar we nog gezellig hebben nagekletst met de andere Achilles-toppers, o.a. trainer Fred, Bianca, Jacqueline, Astrid, Ruud, Daphne en Pascale.

Het was een mooie zware route en ik was tevreden dat ik hem heb uitgelopen, maar de manier waarop had beter mogen voelen. Volgende keer beter....

Het zwaarste deel zat dus inderdaad in het tweede deel en dan met name het Stammenderbos. Dit was voor mij de zwaarste trail tot nu toe.

Trainen op een heel bijzondere locatie

Lange tijd bleef de onduidelijkheid in de lucht hangen. Wannéér zou er nu begonnen worden met de renovatie van onze trainingsfaciliteit. Wannéér moesten we op zoek naar een andere locatie. En waar ging dan bij de leden van onze groep de voorkeur naar uit? Maar uiteindelijk kwam daar het verlossende woord van onze voorzitter (ps dat is iets anders dan de verlosser die in december kwam ☺).

Met ingang van 5 december 2022 zou begonnen worden met de renovatie. Yesssss! Maar ook Oh No, waar gaan we nu trainen?

Het bestuur had al gezorgd voor alternatieve locaties maar de harde kern van Kerkradse lopers bleef toch het liefst in de eigen gemeente de stappen zetten. In de voorgaande weken was er al druk gelobbyd door trainer John en assistent trainer Nicole bij een van de mooiste locaties van Kerkrade: Abdij Rolduc. Daar lag immers ook een sintelbaan. En al waren de sintels ver te zoeken, het zou zeker tijdelijk voldoen als alternatieve trainingslocatie. En het lukte!

Vanaf 5 december kunnen we daar terecht op de maandagavond en zaterdagochtend. Perfect om tevens de Abdijcross te oefenen. Die maandagavond werd meteen een vuurdoop. Of liever gezegd een sneeuwdoop. Want die dag had het gesneeuwd. Dat maakte deze eerste training extra spannend. In de mystieke kerstsfeer van de Abdij maakten we onze opwachting. Het was donker, héél donker. De avond werd alleen opgelicht door de volle maan en de witte sneeuw.

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



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 podo-therapeut, fysio-therapeut 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.

Onze trainer John, die van geen opgeven weet, wist de sleutel van het hek te bemachtigen en na enig doorvragen ook de sleutel van de "villa", het materialenhok waar ook de schakels voor de grote lampen zich bevinden.

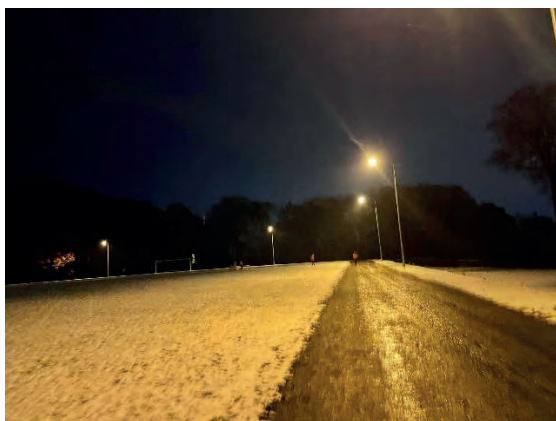
Die lampen wisten niet hoe ze het hadden. Wát, mochten ze weer eens volop schijnen? Na enige aarzeling sprongen ze aan. Er ging een gejuich op onder de gemotiveerde handlopers. We konden starten.

Op de door de sneeuw heel natte baan werd het trainingsschema volhardend afgewerkt.

Het was donker, het was nat, het was koud maar de vonken van het genieten sprongen er toch van af. Er werden zelfs twee sneeuwpoppen gebouwd door Eline en Josine, de dochters van Nathalie R.

Kortom: we hebben deze alternatieve trainingslocatie omarmd en zullen daar met veel plezier trainen de komende periode. Dank aan John S en Nicole.

Groetjes van de lopers van John Schoeters, John Paulssen en Nicole Angerer,
Namens hen,
Stephanie Cornips





CLUB Informatie

Achilles-I 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	
Jeugdzaken 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 Abdjicross	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	

	trainer	assistent
Pupillen	Bianca Sluis	Jacintha van der Meulen Manon Smeets Roger Koll Diego van Ommen Jesper Florie Myrthe Debije
	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	Petra Coenen
	Roger Veldman	Albert Cordewener
	Wim Marijnissen	
	Bianca Sluis	
Midden-afstand	Vacant	
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

