



Van start tot finish



HET CLUBBLAD VAN ACHILLES-TOP



Lekker
geslapen?
Natuurlijk!



gespecialiseerd in natuurlijk slapen

Leden van Achilles Top ontvangen 10% korting!

ruwette.nl
beddenspecialzaak

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

www.ruwette.nl



van
START
tot
FINISH

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

Nummer 4

2023

Lieve mensen,

Alsjeblieft; zie hier de vierde en laatste uitgave van deze jaargang 2023 van ons clubblad "Tussen Start en Finish". Het eerste jaar dat er geen zes, maar slechts vier uitgaven zullen verschijnen. Waarom? Het antwoord: Ook Achilles Top moet bezuinigen. Wellicht dat we ooit helemaal digitaal moeten gaan. Jammer dan, maar het clichématige antwoord in Kerkrade luidt dan: "Het is wat het is".

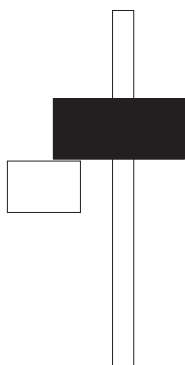
Ten tijde dat je dit clubblad leest moet je ook bijna naar de stembus, althans als je het nut daarvan inziet, de democratische beginselen omarmt en de leeftijd van 18 jaar hebt bereikt. Op woensdag 22 november is het zover. Persoonlijk vind ik het wel interessant, zeker nu onze minister president na twaalf jaar regeren plaats maakt voor iemand anders. Ik vind twaalf jaar voor een regeringsleider ook wel best lang. Maximaal acht jaar lijkt mij een redelijke termijn. Ik kijk dan naar Amerika, waar een president het land maximaal twee maal vier jaar kan dienen. Al die "gasten" die voor het leven zijn benoemd...tja...gevaarlijk. Kijk naar Rusland, Noord Korea, en de Arabische landen, om er maar eens een paar te noemen.

Maar nu het belangrijkste. Waarop ga jij en ik stemmen? Er zijn, zoals vaker het geval is bij nieuwe verkiezingen ook nieuwe partijen aan het politieke firmament verschenen. Denk aan de BoerenBurgerBeweging van Caroline van der Plas en Nieuw Sociaal Contract van Pieter Omzigt. Partijen die ontstaan uit een zekere onvrede en die zich dan ook in eerste instantie vaak mogen verheugen op een groot aantal stemmen c.q. Kamerzetels.

We zullen het de dag na 22 november zien. Interessant, want alle partijen hebben het beste met ons voor, althans daar ga ik van uit ofschoon ik soms ook zo mijn twijfels heb. Enkele beloven zelfs gouden bergen, waarvan ik me dan weer afvraag waar ze dat van willen betalen. Er zijn zelfs een aantal partijen die hun plannen helemaal niet laten doorrekenen door het Centraal Planbureau. Deze partijen beseffen blijkbaar niet dat als je iets uitgeeft daar ook inkomsten tegenover moeten staan.

Eveneens belangrijk is dat je gaat stemmen, om het even waar je op stemt. Als je maar stemt op degene in wie en waarin je gelooft. Maak van dit verworven recht in godsnaam gebruik. In menig land zouden mensen er veel voor over hebben om op een eerlijke, anonieme wijze hun stem op iemand te mogen uitbrengen. En eveneens belangrijk is dat die stemmen op een eerlijke wijze worden verwerkt. Bizarre tafereelen zoals in De Verenigde Staten en in "bananenrepublieken" (nee, ik noem geen namen) dienen ons bespaard te blijven.

NATUURSTEENBEDRIJF



EYMAEL

LEVERING VAN GRAFMONUMENTEN EN BOUWWERKEN

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



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



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

Genoeg gefilosofeerd en dus snel over tot de orde van de dag. Wat tref je nu weer aan in dit clubblad. Allereerst een verslag van Bert Vanwersch over de Trans Alpine Run. Zeven dagen achtereenvolgend bergop en -af lopen. Flinke hoogteverschillen overbruggen. Tja, ieder heeft zo zijn liefhebberijen, maar ik moet er in ieder geval niet aan denken om zoiets te (gaan) doen. Niettemin chapeau Bert; petje af en een diepe buiging.

Eveneens een verslag over Sport Overdag, dat iedere donderdagmorgen plaatsvindt in het Sportpark op Kaalheide. Lekker laagdrempelig en gezellig. Misschien dat we eerstdaags nog nieuwe deelnemers mogen verwelkomen. Wie weet!

En jawel hoor....Achilles-Top gaat met de tijd mee en dus is instappen in de digitale wereld een must. Sief Dooper, Marc Scheren, Léon Jeurissen en Jo van Loon bereiden je er alvast op voor in een artikel over de Club-Assistent.

Het wedstrijdprogramma voor de komende Abdijcross op 20 en 21 januari 2024 mag natuurlijk niet ontbreken en last but not least een artikel van Jo van Loon over de Viva la Vida Run 2023, waarbij hij ook al vooruitkijkt naar het volgend jaar.

En uiteraard ontbreken de gebruikelijke wedstrijdverslagen en bestuursmededelingen ook ditmaal niet. Je ziet het, wederom genoeg leesvoer in deze nog steeds op papier verschenen uitgave.

Mocht je nog iets interessants weten, het hoeft niet altijd zoiets buitenaards te zijn als een Trans Alpine Run, aarzel dan niet, een mailtje naar mertenst@home.nl is al voldoende.

Jullie redacteur,
Theo Mertens.



Atletiekvereniging Achilles-Top

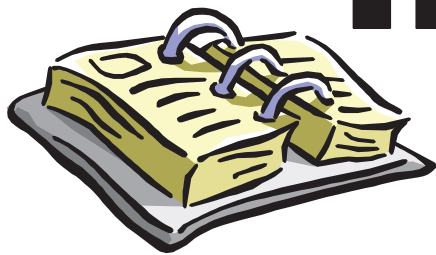
Word lid en kom erbij!

Liever eerst een maand gratis proeftrainen?

[Home](#) [Hardlopen](#) [Baanatletiek](#) [Sportief wandelen](#) [Achilles-Top](#) [Contact](#) [Idee?](#)

**Welkom bij de leukste
atletiekclub van Nederland!**

INFORMATIE



R

Bestuursmededelingen

Door Leon Jeurissen

U

Rabobank Clubsupport

De jaarlijkse Rabobank Clubsupport campagne heeft dit jaar de vereniging een prachtig geldbedrag opgeleverd van 1148,55 euro. Dat is beduidend meer dan vorig jaar. Hartelijk dank aan iedereen die op ons heeft gestemd en de club een warm hart toedraagt.

B

Jurycursus Algemeen

AVON Heerlen heeft het voornemen om te starten met een cursus Jury Algemeen. Mocht iemand interesse hebben, laat het per omgaande (email: info@achilles-top.nl) even weten. Elk nieuw jurylid is in deze tijd hard nodig, gelet op het feit dat we mogelijk volgend jaar weer baanwedstrijden kunnen organiseren.

R

Categorie-indeling Atletiekunie

Vanaf 1 november geldt de nieuwe categorie-indeling van de Atletiekunie.

De leeftijdscategorieën zijn vanaf 1 november 2023 tot met 31 oktober 2024 als volgt:

Pupillen D (mini) U8: 2017

Pupillen C U9: 2016

Pupillen B U10: 2015

Pupillen A U12: 2013/2014

Junioren D U14: 2011/2012

Junioren C U16: 2009/2010

Junioren B U18: 2007/2008

Junioren A U20: 2005/2006

Senioren: vanaf 2004 en eerder

Masters: vanaf 35 jaar

E

Contributieregeling per 1-1-2024

Tijdens de algemene ledenvergadering op 16 juni 2023 is de contributieregeling vastgesteld.

De maandelijkse contributie voor 2024 wordt met 2 euro verhoogd. Wel worden per 1 januari 2024 de bondscontributie en licentiekosten aangepast door de Atletiekunie, maar deze verhoging is gering.

Het lidmaatschap van de vereniging gaat in op de eerste van de maand, na een gratis kennismaking van een maand.

De contributie bestaat uit een maandelijks bedrag en een jaarlijkse bijdrage die afhankelijk is van de leeftijd en de aard van de activiteiten die het lid vervult binnen de vereniging. Verder brengt de vereniging eenmalig in rekening de kosten die de Atletiekunie bij de vereniging in rekening brengt voor mutaties in het ledenbestand. Het gaat hierbij om de kosten van aanmelding (thans € 5,00) en van overschrijving (thans € 11,35). De contributie dient via een automatische machtiging, door het aanmeldingsformulier te ondertekenen, maandelijks te worden betaald.

K

Bij geen machtiging dient de contributie jaarlijks vooraf te worden overgemaakt. Terugvordering van de automatische afschrijving binnen 30 dagen is mogelijk. Opzeggen lidmaatschap dient voor de 15e van de maand plaats te vinden en gaat dan in per de 1e van de daaropvolgende maand.

Bij het niet automatisch kunnen innen van de contributie om welke redenen ook, geldt de volgende regeling: 1e herinnering geen kosten, 2e herinnering € 2 kosten, 3e herinnering € 3 kosten. Vervolgens aangetekend schrijven € 10 kosten. Indien bedragen nog niet betaald zijn, beslist de penningmeester over mogelijke inning via incassokantoor.

Contributies 2024	Jaarlijkse bijdrage*	Jaarlijkse bijdrage*	Maandcontributie
	bij toetreding tussen	bij toetreding tussen	
	1/1-30/9	1/10-31/12	
Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 44,15	€11,00	€ 17,00
Senioren/masters zonder wedstrijdlicentie	€ 18,80	€ 4,75	€ 17,00
A-junioren U20	€ 33,20	€ 8,25	€ 16,00
B-junioren U18	€ 33,20	€ 8,25	€ 16,00
C-junioren U16	€ 33,20	€ 8,25	€ 14,00
D-junioren U14	€ 33,20	€ 8,25	€ 14,00
A-pupillen U12	€ 25,35	€ 6,25	€ 13,00
B-pupillen U10	€ 25,35	€ 6,25	€ 13,00
C-pupillen U9	€ 25,35	€ 6,25	€ 13,00
Mini-pupillen U8	€ 16,45	€ 4,00	€ 13,00
Gastlidmaatschap			€ 12,00
Studenten **			€ 12,00
Sportief wandelen en Nordic Walking	€18,80	€ 4,75	€ 9,00

* De jaarlijkse bijdrage (te betalen bij toetreding en vervolgens telkens in januari van het nieuwe jaar), bestaat uit Atletiekunie-contributie en eventueel een wedstrijdlicentie. Deze zogeheten bondscontributie moet de club afdragen aan de atletiekbond. Hierdoor is het lid onder meer verzekerd.

** Het studententarief is pas geldig wanneer het betrokken lid een HBO/WO opleiding buiten Limburg volgt, buiten de provincie woont en niet in staat is de trainingen in Kerkrade regelmatig te volgen.
Bankrekeningnummer AV Achilles-Top, Kerkrade: Rabobank: NL23RABO 0168408325; BIC: RABONL2U.

ALGEMENE CONTRIBUTIEREGELS

Wanneer meer dan twee leden uit één gezin of andere samenlevingsvormen, die een maandelijkse contributie betalen, lid zijn van Achilles-Top, betaalt het derde lid de helft van de maandelijkse contributie. Het vierde en volgende lid is vrijgesteld van het betalen van de maandelijkse contributie. De korting wordt toegepast bij het lid welke het laagste contributiebedrag betaalt. Juryleden die nog regelmatig aan trainingen en/of wedstrijden deelnemen, betalen gewoon de maandelijkse contributie. Een en ander ter beoordeling aan het bestuur. Wanneer niet tijdig aan de betalingsverplichting kan worden voldaan, dient het lid daarover contact op te nemen met de penningmeester. Opzeggen lidmaatschap dient voor de vijftiende van de maand schriftelijk plaats te vinden bij de secretaris en gaat dan in per de eerste van de daaropvolgende maand. Bij langdurige blessure of ziekte, langer dan twee maanden, bestaat de mogelijkheid de maandelijkse contributie tijdelijk stop te zetten. Het verzoek kan worden ingediend door een bericht te sturen naar het emailadres van de vereniging: info@achilles-top.nl

Bestuursbesluit:

Door het tekort aan voldoende juryleden tijdens onze baanwedstrijden, stelt het bestuur voor om vanaf 2024 het innen van de bondscontributie voor juryleden, mits hij of zij uitsluitend de functie als jurylid uitoefent en aan geen enkele andere activiteit binnen de vereniging deelneemt, te laten vervallen.

Op deze manier wil het bestuur het jureren tijdens onze baanwedstrijden stimuleren en nieuwe juryleden in de gelegenheid stellen het jurykorps te versterken door deze financiële drempel weg te nemen.

Aan dit voorstel stelt het bestuur wel de voorwaarde dat het jurylid minimaal twee keer per jaar beschikbaar is voor onze baanwedstrijden. Als aan deze voorwaarde niet wordt voldaan, dient de bondscontributie alsnog te worden betaald. Ouders van jeugdleden kunnen op deze manier, na het volgen van een interne jurycursus algemeen, gestimuleerd worden als jurylid te gaan functioneren. Gelet op de komst van onze vernieuwde accommodatie is het van groot belang om in de toekomst te kunnen beschikken over een adequaat jurykorps.

Het bestuur is genoodzaakt om de maandelijkse contributie met 2 euro te verhogen. De contributie is de afgelopen acht jaar niet verhoogd ondanks hogere energie- en huurkosten van het stadion. Ook de komst van de nieuwe atletiekaccommodatie brengt meer kosten met zich mee. Op dit moment is de hoogte van de bondscontributie nog niet bekend. Zodra dit bekend is, wordt dit op de website bekendgemaakt.

Verder dient te worden opgemerkt dat iedereen die lid is van de vereniging, in welke hoedanigheid dan ook, de gebruikelijke jaarlijkse bondscontributie dient te betalen. Daar waar in het verleden voor sommige leden een uitzondering is gemaakt, kan hij of zij zelf bepalen of ze lid wenst te zijn de Atletiekunie of niet.

Invoering van Club-Assistent bij Achilles-Top

Wij gaan een grote stap voorwaarts maken in de digitalisering en modernisering van onze vereniging. Met de invoering van Club-assistent beschikt onze vereniging over het meest complete verenigingspakket waarin alle benodigde functionaliteiten voor een efficiënt verenigingsbeheer zijn samengebracht. Het plan is om vanaf begin januari 2024 dit integrale informatiesysteem operationeel te hebben. Niet alleen krijgen we als Achilles-Top een nieuwe website www.achilles-top.nl, die we zelf eenvoudig kunnen wijzigen en beheren, maar wordt ook de ledenadministratie automatisch gekoppeld aan de bondsadministratie van de Atletiek Unie.

Vanuit deze administratie wordt de contributie-inning uitgevoerd, nieuwsbrieven verstuurd en kunnen we onze leden laten inschrijven voor activiteiten. Bovendien kunnen we via de sponsor-administratie in Club-assistent nieuwe mogelijkheden bieden aan onze sponsors om zichzelf te presenteren. Het fysieke clubblad zal geleidelijk plaatsmaken voor een moderne digitale versie. Dit stelt ons in staat om op een eigentijdse en duurzame wijze te communiceren. En dat alles is geregeld in één online systeem via internet. Dit betekent minder administratieve lasten voor onze vrijwilligers en meer tijd voor waar het écht om draait: de sport en het plezier dat we hierin beleven.

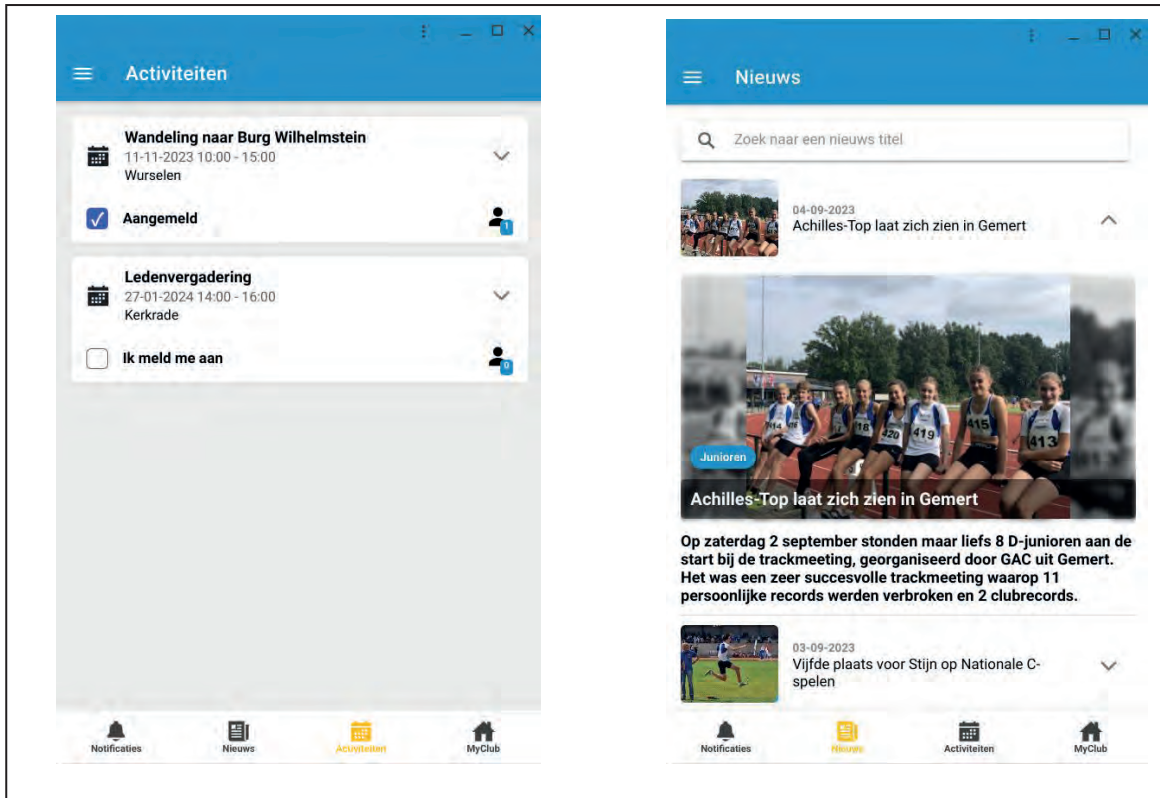
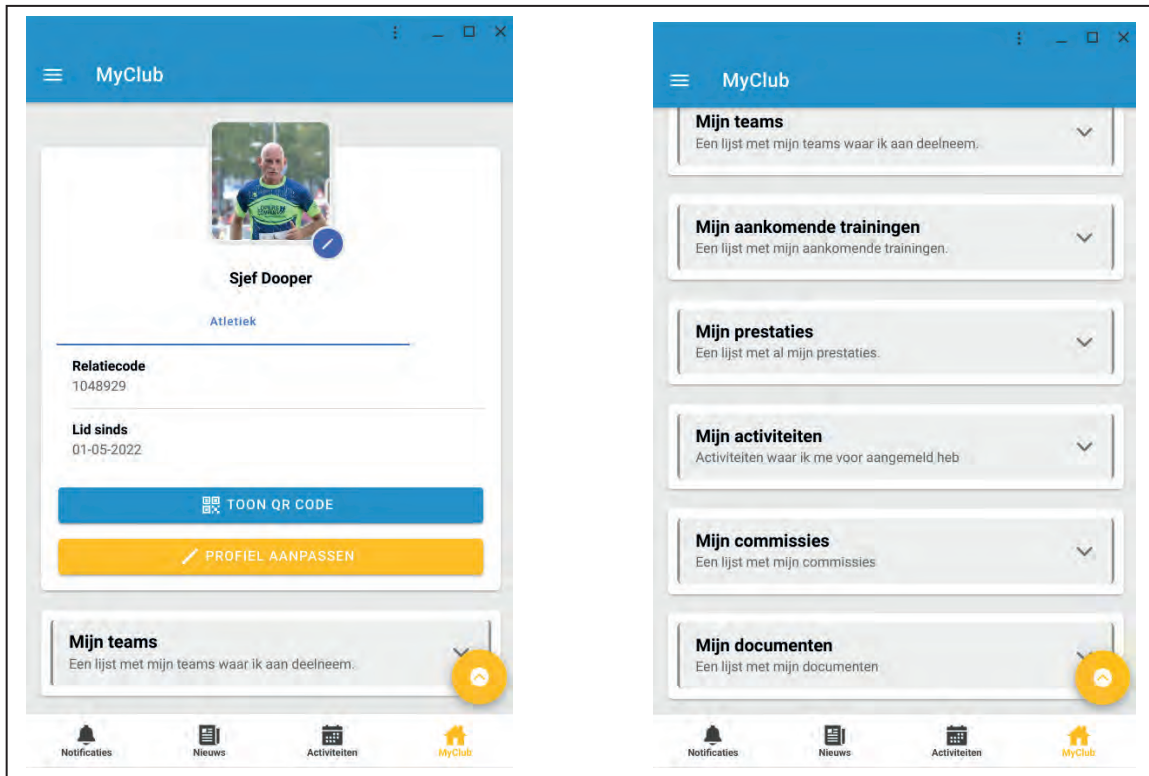
Daarnaast bestaat Club-assistent ook uit een app. Leden kunnen hierin hun eigen persoonsgegevens, zoals bv. adres, bankrekeningnummer en eventueel hun foto wijzigen. In deze app kunnen we atleten en trainers indelen in teams. Zo kun je je af- of aanmelden voor trainingen bij je trainer en kan de trainer wijzigingen doorgeven aan zijn team. Ook kan de trainer vorderingen van zijn atleten bijhouden en trainingsschema's doorgeven. Atleten kunnen hun beste prestaties op onderdelen registreren en vergelijken met die van anderen. Dit stimuleert de sportieve ontwikkeling en versterkt de onderlinge band. De app heeft de mogelijkheden om bestuur en commissies te laten samenwerken en roosters op te stellen voor taken van de vrijwilligers. Ook de laatste nieuwtjes binnen de vereniging kunnen we snel met alle leden delen in deze app. Bovendien kan via de app een declaratie snel ingediend worden.

Hoe ziet zo'n app er dan uit?? Zie hiervoor een aantal screenshots op de volgende pagina.

Kortom, het is een totaalpakket, volledig afgestemd op de technologische mogelijkheden van deze tijd. Hiermee kunnen we met zowel onze leden, onze trainers, bestuursleden, maar ook bijvoorbeeld de vrijwilligers voor kantine of materialen efficiënt communiceren. Zo zorgen we ervoor dat zoveel mogelijk vrijwilligerstaken een stuk gemakkelijker en efficiënter kunnen worden uitgevoerd. We geloven dat deze stap niet alleen de taken van het bestuur en andere leden verlicht, maar ook bijdraagt aan het proces van een broodnodige verjonging van ons bestuur.

Wij kijken uit naar deze nieuwe fase in de geschiedenis van Achilles-Top en hopen dat jullie net zo enthousiast zijn als wij. Samen bouwen we aan een nog succesvollere en hechtere vereniging.

Met sportieve groet,
Sjef Dooper, Marc Scheren, Léon Jeurissen en Jo van Loon
(Team Club-Assistent)





**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!



M marco
media

grafisch ontwerp ⚡ dtp ⚡ communicatie ⚡ muziek

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

Nieuwe assistent trainer

Afgelopen maanden heeft loopster & bestuurslid Nicole Angerer de assistent looptrainers ALT2 opleiding van de KNAU gevolgd. John Schoeters, trainer en tevens opleider van ALT2 opleidingen, is fier op zijn "leerlinge" Nicole, die erg leergierig was en vaak al met meerdere workshops tegelijk bezig was. Nicole Angerer heeft deze ALT2 opleiding met goed gevolg afgelegd. Ze komt onze loopgroep per direct versterken als assistent -trainster. Zaterdag 16 september hebben de voorzitter Arno Deckers en opleider John Schoeters, Nicole Angerer voor een deel van de loopgroep persoonlijk gefeliciteerd.



Foto: Voorzitter Arno Deckers en Opleider/looptrainer John Schoeters feliciteren de geslaagde ALT2 assistent-trainster Nicole Angerer.



Atletiekvereniging Achilles-Top

Word lid en kom erbij!

Liever eerst een maand gratis proeftrainen?

[Home](#) [Hardlopen](#) [Baanatletiek](#) [Sportief wandelen](#) [Achilles-Top](#) [Contact](#) [Idee?](#)

**Welkom bij de leukste
atletiekclub van Nederland!**



SPEERPUNT

Terugblik op de 4^e editie van de Viva la Vida Run 2023

Graag kijk ik met jullie terug op een zeer geslaagde uitvoering van de Viva la Vida Run 2023.

Eerst wil ik echter van deze gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken die meegewerkt heeft om dit evenement op deze dag tot een succes te maken. Nadat een groep vaste krachten helaas verstek moesten laten gaan was het even spannend om voldoende vrijwilligers te organiseren. Maar als de nood het hoogst is dan is ook de redding meestal nabij. In dit geval was dit zo. Ik ben dan ook blij dat zoveel vrijwilligers vanuit onze vereniging beschikbaar waren en mensen uit hun omgeving hebben weten te betrekken bij ons evenement. Ook de aanwezigheid van enkele jeugdleden geeft hoop voor de volgende editie, hun betrokkenheid is belangrijk voor de toekomst. En “last but not Least” niet te vergeten de geweldige ondersteuning van onze mannen van de gemeentebedrijven. Ik hoop dan ook dat we volgend jaar weer op jullie aller medewerking mogen rekenen!



Nu weer terug naar de afgelopen editie. Vorig jaar heb ik beweerd dat “ozze Herjod enne Kirchroadsjer” is. Na de overvloed aan zon op onze wedstrijddag mogen we stellen dat Hij ons weer welgezind was. Dat het record aantal inschrijvingen niet persé daarmee te maken had blijkt uit het hoge aantal

vóórinschrijvingen. Tachtig procent van de inschrijvingen vonden via vóórinschrijving plaats. Hieruit mogen we de voorzichtige conclusie trekken dat de Viva la Vida Run als een aantrekkelijk hardloopevenement gezien wordt. Wanneer deelnemers uit de noordelijke provincies de lange weg naar het “donkere Zuiden” vinden is dit veelzeggend. Ook vanuit België was er duidelijke belangstelling, dit geldt echter in mindere mate voor onze Oosterburen. Hier is beslist nog terrein te winnen.

Ook de tweede uitvoering van de Parkstad Cup heeft de aantrekkingskracht van ons evenement positief beïnvloed.



Dit mogen we afleiden uit het verassend grote aantal inschrijvingen op de afstand 10 km. Dit leverde dit jaar een nieuwe kampioen en kampioene op voor de Parkstad Cup.

We proberen de Viva la Vida Run te profileren als een evenement voor jong en oud waarbinnen tevens een plek voor mensen met een verstandelijke beperking is. Onze jongste deelnemer was dan ook 4 jaar en de oudste deelnemer 80 jaar, de gemiddelde leeftijd ongeveer 32 jaar. Dit ziet er dus goed uit. Helaas moesten we de geplande VIE-Run afgelasten omdat door de groep mensen met beperking een andere keuze gemaakt was.

Het succes van onze run is zeer waarschijnlijk terug te voeren op het weliswaar uitdagende maar zeer aantrekkelijke parcours en de gezellige afsluiting op de markt. We streven er naar om het parcours steeds weer te optimaliseren en luisteren daarbij goed naar de constructieve feedback van onze deelnemers. Aangezien de hardlooptkalender in deze periode meer dan vol is zul je de gemiddelde hardloper net dat beetje meer moeten bieden om de keuze op ons evenement te laten vallen. Hierdoor dient er vooral op de juiste beleving ingezet te worden. Hierin hebben we dit jaar weer een goede stap in de juiste richting gezet. Bij de finish was een tent waarin vlaai en koffie uitgeserveerd werd vergezeld van een gezellige muzikale bijdrage van onze accordeonist. Kivado Sports Company ondersteunde met hun aanwezigheid op de markt de VIE-gedachte en nodigde jong en oud uit om sportief te bewegen. We zitten met onze aanpak dus zeker op de goede weg, echter zijn er nog voldoende aandachtspunten die nog enige aandacht kunnen gebruiken. Hiervoor nodigen we iedereen, die oog voor detail heeft, uit om met ons mee te denken en de beleving bij dit evenement nog verder uit te werken.

Het is nu zaak een goed en enthousiast team te formeren om de vijfde editie in de steigers te zetten. In dit team zijn we sowieso nog op zoek naar iemand die actief en creatief is op het gebied van social media. Ken je iemand met deze kwaliteiten of ben jezelf geïnteresseerd laat ons dit dan weten en mail naar Vivalavidarun@achilles-top.nl.

Behoor je nog niet tot de groep vrijwilligers die op de dag van het evenement een handje willen helpen dan ben je uiteraard zeer welkom. Laat ons dit dan ook even via eerder genoemd emailadres weten. Het streven is vooral om de jeugd en de jong volwassenen meer bij dit evenement te betrekken.

Nogmaals, hartelijk dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan dit prachtige evenement. Samen hebben we er iets bijzonders van gemaakt en we kijken uit naar een nog mooiere editie in 2024!

Met sportieve groet,
Namens team Viva la Vida Run



Jo van Loon
Eventmanager Viva la Vida Run



A.V. Achilles-Top Kerkrade e.o.

Postadres: Postbus 265 6460 AG Kerkrade
E-mail: info@achilles-top.nl
Website: www.achilles-top.nl

Rek.nr.: NL23RABO0168408325
KvK-nr.: 40186061

Opgericht: 19 april 1961
Aangesloten bij de Atletiekunie
(Ver.nr 17302)

Kerkrade, augustus 2023.

Geachte heer / mevrouw,

Atletiekvereniging Achilles-Top is een begrip en vierde inmiddels al haar diamanten jubileum. Al lang bestaat de wens om een nieuwe elektronische tijdwaarneming te installeren op Kaalheide. Nu de baan is vernieuwd is dat hét moment om hier de schouders onder te zetten. De tijdwaarneming vergt een grote investering, ca. €20.000,-. Een bedrag dat de vereniging niet kan opbrengen.

Eerder is in het kader van het 60-jarig jubileum van Achilles-Top aangekondigd dat er een kunstwerk in beperkte oplage wordt gemaakt door Juan Ripollés. Deze 90-jarige wereldberoemde Spaanse kunstenaar staat bekend om zijn enorme vitaliteit en levensvreugde. Hij maakt vrolijke en kleurrijke sculpturen van grote waarde. In Kerkrade is hij bekend om zijn grote kunstwerk 'Viva la Vida' bij de Rodahal.

Speciaal voor de fondsenwerving ten behoeve van de tijdwaarneming heeft Ripollés een kleurrijk kunstwerk op zwaar geschept papier gemaakt (ieder exemplaar met de hand ingekleurde reliëfdruk, 55 x 38 cm). De oplage bedraagt slechts 200 exemplaren. De titel van het kunstwerk luidt "Sol de la Vida". 50 exemplaren worden beschikbaar gesteld om Achilles-Top financieel te steunen bij de aanschaf van de nieuwe elektronische tijdwaarneming. Het kunstwerk wordt door Juan Ripollés persoonlijk genummerd en gesigneerd. In overleg met de kunstenaar zijn 2 passende lijsten uitgezocht (zilver en wit). Het werk wordt conform museum-standaard ingelijst en ingelijst met UV-bestendig museumglas. De prijs van het ingelijste kunstwerk bedraagt €670,- (galeriewaarde €1.050,-). Een groot gedeelte van de opbrengst komt beschikbaar voor de aankoop van de elektronische tijdwaarneming.



Sol de la Vida, 55 X 38 CM, Juan Ripollés, 2023

Niet ingelijst: € 490,--



Ingelijst met zilveren raamwerk: € 670,--

Sol de la Vida: energie en levenslust

Bestellen kunstwerk: op=op

Iedereen kan een kunstwerk verwerven. U ontvangt dan een fraai ingelijste werk met uw eigen uniek nummer en handgesigneerd door kunstenaar Ripollés. Na de vooraankondiging is gebleken dat er behoorlijk interesse bestaat om via aankoop van het kunstwerk de vereniging te steunen. Er zijn slechts 50 exemplaren beschikbaar, op = op. Uitgifte volgt op volgorde van binnenkomst van bestelling.

Indien het kunstwerk van kunstenaar Juan Ripollés wil aanschaffen, dan kunt u dit via email kenbaar maken: arno.deckers@planet.nl Geef daarbij aan of u 1 of meerdere exemplaren wenst te bestellen. Ook kunt u aangeven of u het kunstwerk met of zonder lijst wenst te ontvangen. U ontvangt vervolgens een (sponsor)factuur per mail. Na betaling zal contact met u worden opgenomen over het afhalen van uw kunstwerk(en).

Over de kunstenaar

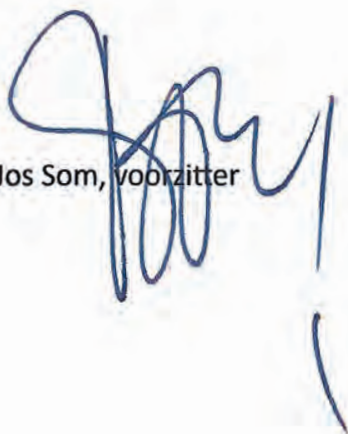
Juan Ripollés is geboren in Castellon, Spanje in 1932. Van 1944 tot 1952 volgde Juan Ripollés avondschoon tekenen aan de Francisco Ribalta School in Castellon. In 1952 verhuisde hij naar Parijs om in 1963 weer naar Spanje terug te keren waar hij woont en werkt in het achterland van Castellon. Naast schilder en tekenaar is Ripollés een internationaal vermaard beeldmaker. Hij staat bekend om zijn 'joie de vivre'. Hij vond het een eer om na het beeld van 'Viva la Vida' in Kerkrade een vervolg in de vorm van 'Sol de la Vida' te maken.

Zijn grote beelden staan in de openbare ruimte van grote steden als Madrid, Sevilla, Valencia, Lissabon, Venetië, Verona, Singapore en Beijing. Én in Kerkrade!

Website: www.ripolles.es

We zien u bestelling met genoegen tegemoet.

Namens jubileumcomité 60 jaar Achilles-Top



Jos Som, voorzitter

Namens atletiekvereniging Achilles-Top



Arno Deckers, voorzitter

Op uw **PLAATSEN**

WEDSTRIJDVERSLAGEN



Wedstrijdverslagen

Door Léon Jeurissen en webredactie (bijgewerkt t/m 15 oktober)

NK senioren in Breda

Tijdens het NK senioren van 28-30 juli in Breda nam Anna Gommer deel aan de 400 m horden en noteerde een tijd van 1.09.90 min. In het bijprogramma voor pupillen werd Jhe-Dyeaan Martha op de 1000 m pupillen jongens B tweede in 3.38.28 min.

Düsseldorfer Laufnacht

Op 4 augustus won Hans Smeets tijdens de Düsseldorfer Laufnacht de 800 m mannen M75 in 2.36.95 min. Bert Vanwersch won de 5000 m mannen M55 in 17.27.66 min. en Hugo Kusters liep de 100 m mannen M60 in 14.79 sec., een pr met iets teveel rugwind (+ 3.1).

Clubrecord Carel Claassen

In Spa verbeterde Carel Claassen op 12 augustus het clubrecord bij de mannen M60 op de 200 meter in een tijd van 26.70 sec. Hugo Kusters liep de 100 meter in 15.17 sec. en sprong 1.25 m hoog. Hans Smeets finishte op de 800 m in 2.35.52 min.

Baanwedstrijd in Lanaken

Op 19 augustus verbeterde Carel Claassen in Lanaken het clubrecord op de 100 meter mannen M60, tijd 13.33 sec. Hugo Kusters liep de 100 meter in 15.08 sec.

Baanwedstrijd in Merksem-Antwerpen

Carel Claassen liep op 20 augustus in Merksem-Antwerpen de 800 meter mannen M60 in een tijd van 2.19.95 min.

Open Zuid-Hollandse pupillen in Barendrecht

Jhe-Dyeaan Martha en Julie Scholtissen namen 26 augustus deel aan de

Open Zuid-Hollandse kampioenschappen voor pupillen in Barendrecht. Zowel Jhe-Dyeaan als Julie wonnen de meerkamp bij de pupillen B. Jhe-Dyeaan scoorde 2563 punten (40 m 6.69 sec., 1000 m 3.41.94 min., balw. 28.65 m, kogel 6.44 m en ver 4.26 m). Julie scoorde 2328 punten (40 m 6.83 sec., 1000 m 3.50.91 min., balw. 23.49 m, kogel 6.82 m en ver 3.70 m). Op zaterdag 26 augustus hebben Julie, Jhe-Dyeaan en Renée Zuid-Holland voor even blauw-wit gekleurd. Julie en Jhe-Dyeaan namen deel aan het Open Zuid-Hollands Kampioenschap voor pupillen waar Julie haar titel verdedigde en Jhe-Dyeaan na een tweede plek van vorige jaar nu



vastbesloten was om de hoogste trede van het podium te betreden.

Het kampioenschap in Barendrecht bestond uit een vijfkamp met de onderdelen 40 m sprint, 1000 m, kogelstoten, balwerpen en verspringen. Julie nam meteen een flinke voorsprong bij het kogelstoten waarbij ze met een afstand van 6.82m het clubrecord uit 1985 wist te verbeteren met maar liefst 23 cm. Bij het verspringen sprong Julie een pr van 3.70m en bij de 40 m sprint wist Julie ook een pr te lopen in een tijd van 6.83 sec. Tijdens de afsluitende 1000 m moest Julie haar eerste plek in de meerkamp verdedigen waarbij ze niet teveel mocht toegeven op de nummer twee. Het verschil op basis van beide pr's was op dat moment 20 seconden waarbij 12 seconden de marge was. Julie wist stand te houden en de marge te beperken tot 8 seconden, wat voldoende was voor de eerste plek in het eindklassement en een nieuw clubrecord opleverde van 3.50.91 min.

Jhe-Dyeaan ging als grote favoriet van start en alle ogen waren dan ook op hem gericht. Jhe-Dyeaan stootte de kogel naar een afstand van 6.44 m, liep de 40 m sprint in 6.69 sec, wierp de bal naar een afstand van 28.65m en liep de 1.000 m in een tijd van 3.41.94 min.. Bij het verspringen - een van zijn favoriete onderdelen – wist hij wederom zijn eigen clubrecord met 3 cm te verbeteren naar een geweldige afstand van 4.26 m. Jhe-Dyeaan wist de meerkamp te winnen met een puntentotaal van 2563, voorsprong van 160 pnt op de nummer twee.

Even verderop in Boskoop had Renée Scholtissen zes pogingen om het clubrecord van 24.75 m uit de boeken te slingeren. Het inwerpen zag er veelbelovend uit en bij haar eerste officiële poging wist ze de kogel direct naar een afstand van 32.62m te slingeren en hiermee het clubrecord bij de meisjes junioren D op haar naam te zetten.



Jolé 3e bij meerkamp Bree. Op zondag 27 augustus heeft A2 pupil Jolé Marijnissen de derde plaats weten te bemachtigen bij de meerkamp in Bree (B).

De meerkamp bestond uit 60 m sprint, discus, balw. en ver. Jolé liep de 60 m in 9.96 sec, wierp de discus 13.28m, wierp bij balwerpen 17.21m en sprong met verspringen 3.60m. Met een puntentotaal van 973 wist Jolé beslag te leggen op de derde plek.



C-Spelen in Amsterdam

Stijn Pelzer werd tijdens de nationale C-Spelen op 2 september in Amsterdam vijfde bij het hinkstapspringen voor jongens C met 11.46 m, een nieuw clubrecord. Bij het hoogspringen sprong Stijn 1.66 m.



Achilles-Top laat zich zien in Gemert

Op zaterdag 2 september stonden maar liefs 8 D-junioren aan de start bij de trackmeeting, georganiseerd door GAC uit Gemert. Het was een zeer succesvolle trackmeeting waarop 11 persoonlijke records werden verbroken en 2 clubrecords.

Bij de jongens kwam Max tot een nieuw PR bij het hoogspringen van 1.30 m en werd Noah derde bij de 150 m (21.76 sec.). Verder won Max de 600 m (1.52.89 min.) en werd hij tweede bij de 1000 m. (3.15.89 min.) Zijn 150 m ging in 23.11 sec. Noah werd tweede op de 600 m (1.55.17 min.) en won de 80 m in 11.95 sec..

Bij de meisjes won Arden het speerwerpen met een worp van 26.40 m. Isabel won de 1000 m

(3.58.33 min.) en liep een mooi pr op de 150 m (23.56 sec.). Zij liep de 60 m in 9.37 sec. en sprong 3.75 m ver. Isa miste bij het verspringen (3.55 m) op 3 cm een pr en liep de 60 m in 9.94 ec. en stootte de kogel 8.54 m. Michelle zette een mooi pr neer op de 150 m (24.57 sec.) en liep der 60 m in 9.72 sec., 60 m horden in 12.67 sec. en de 1000 m in 4.17.27 min. Renée en Yinthe eindigden de 150 m in dezelfde tijd van 22.21 sec en zijn hiermee beiden clubrecordhouder. Renée wist eindelijk de kogel over het huidige clubrecord te stoten naar een afstand van 12.77m en heeft hiermee het clubrecord in handen. Oud clubrecordhouder Veerle feliciteerde Renée via de app, wat een mooi gebaar! Nog verdere uitslagen: Yinthe 60 m in 8.98 sec. en 60 m horden in 11.82 sec.; Renée 60 m horden in 10.71 sec., speer 24.93 m; Arden 150 m in 22.46 sec., 60 m horden in 11.92 sec. en kogel 8.52 m.



Baanwedstrijd in Bergisch-Gladbach en Pelt

Hans Smeets liep op 6 september in Bergische-Gladbach de 1500 m in 5.29.43 min. Drie dagen later, 9 september, startte hij op de 800 m in Pelt (B). Eindtijd 2.38.40 min.

Meerkampen in Venray

Michelle Weerts nam 9 september deel aan een meerkamp in Venray. Michelle werd vierde met 1823 punten (60 m hrd 11.81 sec., 600 m 2.19.60 min., kogel 7.70 m, speer 11.65 m, hoog 1.10 m en ver 3.54 m).

Nationale meerkampen CD-junioren in Zoetermeer

Zesde plek voor Arden Veldman

In het weekend van 9 en 10 september heeft D-junior Arden Veldman een zesde plek behaald op het Nederlands Kampioenschap Meerkamp in de categorie U14. Het NK werd georganiseerd door ARV Ilion in een broeierig Zoetermeer. De zaterdag werd gestart met de 60 m horden. Na een warming-up en het aantrekken van de spikes werd een vertraging gemeld van 70 minuten. Een flinke tegenvaller voor de atleten, want ze waren net op weg naar de callroom. Na een nieuwe warming-up kon de wedstrijd beginnen. Arden zat in serie twee en liep uiteindelijk de zesde tijd in 11.37 sec. Na een gedegen prestatie bij het



hoogspringen van 1.30 m mocht ze gaan speerwerpen. Arden wierp de speer in de eerste poging naar 24.88m en sloot hiermee de eerste dag af met een vijfde plek in de tussenstand.

De zondag begon met verspringen, voor veel atleten altijd een cruciaal onderdeel. Door in de eerste poging een sprong van 4.37m te noteren was de druk van de ketel en kon Arden de volgende sprongen onbevangen afwerken. Het volgende onderdeel was kogelstoten. Na twee mindere pogingen wierp ze de kogel in de laatste poging naar een afstand van 8.84m. Hiermee behield ze de vijfde plek in het tussenklassement maar zag wel de voorsprong in punten op de nummer zes teruglopen naar vier punten. Ook het gat met de nummer zeven was niet groot. De 600 m werd dan ook een spannende strijd om de plekken 5, 6 en 7. Arden liep, gezien de omstandigheden een goede 600 m in 1.58.33 min. en wist hiermee met 2715 punten de zesde plek in het eindklassement veilig te stellen. In haar eigen categorie (U13) wist ze zelfs de tweede plek te bemachtigen.

Athletics Champs in Heerlen

In Heerlen vond 9 september de laatste Athletics Champs voor pupillen plaats. De pupillen A met Fabian Metsemakers, Jolé Marijnissen, Julie Scholtissen en Lynn Vroomen werden vijfde met 1165 punten. De pupillen BC/mini (Bo en Jim Merken, Nola van de Ven, Serena Shaaka) werden derde met 1138 punten.

Ploeg meisjes C in D-finale in Amsterdam

De meisjes C-ploeg is 16 september in Amsterdam tijdens de nationale B competitiefinale op de zevende plaats geëindigd met 5026 punten. De estafetteploeg 4x80 meter werd tweede in 43.52 sec. Gwennett Krützer liep de 150 m in 21.52 sec. en sprong 4.21 m ver. Lynn Coenen de 150 m in 23.94 sec. en stootte de kogel 5.62 m. Sara van Ham liep de 800 m in 2.38.58 min. Dewi Koll liep de 300 m horden in 52.40 sec., de 800 m 2.46.77 min. en sprong 1.40 m hoog. Lieke Jans noteerde op de 300 m horden een tijd van 51.97 sec. en sprong 4.27 m ver. Tenslotte Myrthe Debij: discus 18.74 m en kogel 8.57 m. De ploeg eindigde dus in de top 50 van Nederland.

Ploeg meisjes D in B-finale in Lisse

De meisjes D-ploeg is 16 september te gast in Lisse voor de nationale B competitiefinale. De ploeg eindigde knap op de vierde plaats met 5455 punten. Hiermee werd de ploeg nationaal zestiende. Yinthe Tiggeloven liep de 60 m in 8.98 sec. en de 60 m horden in 11.23 sec. Isabel Winters liep de 60 m in 9.45 sec. en de 600 m in 2.03.16 min. Isa Cordewener liep de 60 m in 9.86 sec., en stootte de kogel 7.89 m. Arden Velkman sprong 4.36 m ver, wierp de speer 22.78 m en liep de 600 m in 1.59.49 min. Michelle noteerde op de 60 m horden 13.24 sec. en op de 600 m 2.15.45 min. Renée Scholtissen tenslotte: 60 m horden 10.30 sec. (clubrecord), kogel 12.63 m en hoog 1.35 m. Een mooie afsluiting van het competitie seizoen.

Baanwedstrijd in Verviers

Hans Smeets was op 16 september present in Verviers (B) om de 1500 m af te sluiten in een tijd van 5.32.0 min.

Obvion Run in Heerlen

Zondag 17 september vond de Obvion Run in Heerlen plaats. Op 5 km mannen won Dave Essers in 17.34 min. Daniël Schouw noteerde een tijd van 23.57 min. Paul Sour werd bij de mannen M50 zevende in 24.30 min. Marjon Fijen won bij de vrouwen V50 in 27.27 min. Bij de halve marathon won Michael Sporck in 1.22.25 uur met Nils Meesters op de tweede plaats in 1.23.25 uur. Suzanna Zwiers won bij de vrouwen V50 in 2.00.54 uur. Op de 10 km een overwinning voor Serge Souren in 36.31 min. en Frank Paffen werd elfde in 41.46 min. Math Baggen werd negende bij de mannen M50 in 52.20 min. Wil Jung finishte in 54.43 min. en Ruud Rober in 59.24 min. Bij de vrouwen en liep Astrid Pleijers 58.54 min. Nicole Angerer werd bij de vrouwen V50 vierde in 1.01.22 uur.

Laatste restje LK CD-junioren in Beek

Nadat op 9 juli in Beek het LK voor junioren CD wegens slechte weersomstandigheden op het einde van de middag moest worden stopgezet, vond op 22 september het vervolg.

D-junior Noah Spedding won de 80 m horden in 14.28 sec. en werd derde op de 80 m in 11.51 sec. D-juniore Yinthe Tiggeloven won de 60 m horden in 11.28 sec. en werd tweede op de 60 m in 9.10 sec. Isabel Winters werd op de 60 m vijfde in 9.38 sec. Arden Veldman won als D-juniore het verspringen met 4.14 m en werd tweede op de 60 m horden in 11.72 sec. Stijn Pelzer werd bij de jongens C derde bij het verspringen met 5.09 m.

Zuid-Nederlandse kampioenschappen

Op zondag 24 september verzamelden Achilles-Toppers Stijn, Lieke, Myrthe, Luc, Loïc, Lars, Anja, Sara en Fleur flink wat medailles tijdens het Zuid-Nederlands kampioenschap in Sittard.

Stijn sprong 1.65 m hoog en werd hiermee vierde bij de jongens B. Bij het hinkstap werd Stijn vierde met 10.93 m. Raf, trainend bij Achilles-Top, maar uitkomend voor Swift Atletiek, werd bij het hoogspringen tweede met 1.70 m. Bij het verspringen werd Raf vierde met een afstand van 5.55 m (evenaring PR). De 200 m liep hij in 25,34 sec.

Lieke kwalificeerde zich met 13.70 sec voor de finale van de 100 m U18. In de finale werd ze zesde in een tijd van 13.90 sec. Lieke won haar eerste 400 m H in 1.13.56 min. Bij de 100 m senioren werd Myrthe tweede met een PR van 13.13 sec. Luc kwalificeerde zich rechtstreeks voor de 100 m finale door een dik PR te rennen: 11.45 sec.

Loïc kwalificeerde zich als tijdsnelste met 11.69 sec. Lars liep 15.82 sec. en sprong nog 3.73m ver. In de



finale 100 m pakte Luc het zilver in 11.56 sec. Loïc werd vijfde in 11.85 sec. Bij het verspringen werd Anja zevende met een afstand van 4.64 m. Bij het hinkstapspringen werd ze derde met een PR van 10.87 m. Sara pakte het brons op de 800 m met een PR van 2.30.57 min. Fleur liep de 400 m in 1.01.49 min., goed voor zilver. Op het einde van de dag vond hét spektakel plaats. Loïc en Luc liepen naar goud en zilver op de 200 m. Loïc pakte het goud in 23.17 sec. en Luc het zilver in 23.28 sec. Voor beide mannen een PR.

Viva la Vida Run Kerkrade

Onder prima weersomstandigheden vond zondag 24 september de vierde editie plaats van onze Viva la Vida Run in Kerkrade. Veel leden van onze vereniging legden beslag op ereplaatsen. Zo won pupil meisje B Julie Scholtissen de 500 m in 1.51 min. met Bo Merken op de derde plaats in 2.33 min. Jim Merken werd bij de jongens pupillen C 500 m zevende in 2.23 min. Nola van de Ven won de 500 m voor meisjes pupillen C in 2.09 min. met Gwenn van Vuuren op de tweede plaats in 2.25 min. Oliver Reisinger werd derde bij de jongens pupillen D op de 500 m in 2.14 min. Tijs Pölz werd vierde bij de jongens pupillen A 1000 m in 4.14 min. Max Hamstra won de 1000 m jongens D in 3.36 min. met Noah Spedding op de vierde plaats in 3.59 min. Isabel Winters won de 1000 m meisjes D in 3.57 min. met Eline en Josine Roozen resp. op de tweede en derde plaats in 4.03 min. Op de 6 km mannen won Vincent Vlake in 24.09 min. met Ties Toussaint op de tweede plaats in 26.40 min. en Max Hamstra op de derde plaats in 26.52 min. Cor Vaessen won bij de mannen M75 in 38.03 min. Sandra Douven won bij de vrouwen V50 in 29.22 min. Marjon Fijen bij de vrouwen V55 in 32.27 min. met Susanne Odekerken op de tweede plaats in 36.49 min. Albert Cordewener werd tweede op de 10 km bij de mannen M45 in 46.43 min. John Vreuls werd vierde bij de mannen M55 in 46.06 min. Math Baggen tweede bij de mannen M65 in 49.53 min. Astrid Pleijers werd derde bij de vrouwen V45 in 56.04 min. Nicole Angerer eveneens derde bij de vrouwen V50 in 58.46 min. en Ellis Burgers won bij de vrouwen V55 in 52.29 min. Op de 10 Engelse mijl een derde plaats bij de mannen voor Michael Sporck in 1.02.52 uur met Frank Paffen op de zevende plaats in 1.11.58 uur. Serge Souren werd derde bij de mannen M40 in 1.07.34 uur. Roel Curfs werd vierde bij de mannen M45 in 1.18.07 uur. Marc Scheren derde bij de mannen M50 in 1.26.18 uur. Wil Jung was de snelste bij de mannen M60 in 1.29.03 uur. Frank van der Meer werd derde bij de mannen M65 in 1.35.34 uur. Tenslotte won Sandra Florie bij de vrouwen V45 in 1.21.00 uur. Voor alle uitslagen verwijzen we naar de website www.vivalavidarun.nl.

Twee EK-titels voor Hans Smeets

Master-atleet Hans Smeets heeft tijdens de Europese kampioenschappen masters atletiek in het Italiaanse Pescara, van 25 t/m 30 september, bij de mannen M75 zowel de 800 als de 1500 meter gewonnen. De 800 meter ging in 2.43.40 en de 1500 meter in 5.47.57 minuten.

Op de 800 meter versloeg hij de Fransman Jean-Claude Demarque en de Spanjaard Fabian Campo Sanchez. Op de 1500 meter werd Demarque opnieuw tweede en werd de Fransman Dennis Macagno derde. Carel Claassen werd bij de mannen M60 in de finales 400 (58.85 sec.) en 800 meter (2.17.09 min.) respectievelijk vijfde en zesde. Claassen won wel brons met de nationale ploeg 4x400 meter estafette mixt M60.





Uw partner voor:



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10



Catharina Hoës

LAMBERTSTRAT 12 - 6461 JK - KERKRADE

T: 045-5452470 M: 06-51335320

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

- FEESTEN EN PARTIJEN
- BRUILOFTEN
- KOFFIETAFELS
- VERGADERINGEN EN SEMINARS
- VERENIGINGEN

ONZE ZALEN ZIJN GESCHIKT VOOR GEZELSHAPPEN VAN 10 TOT 300 PERSONEN

BEL VOOR HET MAKEN VAN EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK!

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

Heitse Leudalooop in Heythuysen

C-juniore Michelle Weerts nam 30 september in Heythuysen deel aan een Engelse mijl tijdens de Heitse Leudalooop en won in 7.03 minuten.

Baanwedstrijd in Manhay

Hans Smeets sloot zijn buitenseizoen af op 7 oktober in Manhay met een 1000 m in 3.30.8 min. en een week later een 1500 m in 5.33.02 min.

Kaisermarathon en Pölvertrail in Söll

Hugo Meurers nam op 7 oktober opnieuw deel aan de Kaisermarathon in het Oostenrijkse Söll. Hij finishte over dit zware parcours in een tijd van 5.49.52.0 uur. Een dag later nam echtgenote Nicole deel aan de Pölvertrail in Söll over 23 km. Haar eindtijd was 4.38.07,5 uur. Deze beide wedstrijden is een grote uitdaging voor menig loper of loopster.

Nato Country Cross in Geilenkirchen

Een groep Achilles-Toppers nam 15 oktober deel aan de Nato Country Cross in Geilenkirchen over een afstand van 7 km. Onderstaand een groepsfoto.

**Marathon in Monschau**

Michael Sporck werd op 13 augustus tijdens de marathon in Monschau negende in een prima tijd van 3.11.57 uur. Hij was hiermee eerste Nederlander en eerste in zijn leeftijdscategorie.

Halve marathon in Valkenburg

Een zesde plek was er voor Michael Sporck op de halve marathon op 3 september in Valkenburg. Met een tijd van 1.28.49 uur werd hij tweede in zijn leeftijdscategorie.

Limburg wijnmarathon

Tijdens de Limburg wijnmarathon in Wahlwiller op 30 september fungeerde Michael Sporck als haas voor de nummer 2. Michael finishte als derde in 3.44.20 uur.

Marathon in Eindhoven

Tijdens de marathon op 8 oktober in Eindhoven heeft Nils Meesters de marathon afgelegd in een tijd van 2.48.54 uur. Op de halve marathon finishte Bert Vanwersch in 1.22.34 uur en Frank Paffen noteerde een eindtijd van 1.28.46 uur.

ABIJCROSS 2024 TE ROLDUC

In het weekend van 20 en 21 januari 2024 vindt de 58ste editie plaats van onze Abdijscross te Rolduc. De cross geldt tevens als clubcrosskampioenschap voor Achilles-Top. De eerst aankomende van onze vereniging in de diverse categorieën mag zich clubcrosskampioen 2024 noemen.

Een dag eerder, op vrijdag 19 januari, wordt op het sportcomplex bij Flexiforum opnieuw de Wim Sangen Memorial gehouden. Het zijn wedstrijden voor jongens en meisjes met een beperking.

PROGRAMMA ZATERDAG

Wedstrijdprogramma zaterdag 20 januari 2024

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld t/m 31 dec.	Inschrijfgeld na 1 jan.
13.00	Eurode Trail Run kort Eurode Trail Run lang (twee keer parcours korte run)	10,5 km 21 km	€ 15,00 € 18,00	€17,00 € 20,00
13.05	Pupillen meisjes C (2016) U9 en pupillen meisjes D (2017/2018) U 8 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 7,00	€ 8,00
	Pupillen jongens C (2016) U9 en pupillen jongens D (2017/2018) U 8 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 7,00	€ 8,00
13.10	Pupillen meisjes B (2015) U 10 (aanloop + 3 baanronden blauw)	1200 m	€ 7,00	€ 8,00
	Pupillen jongens B (2015) U 10 (aanloop + 3 baanronden blauw)	1200 m	€ 7,00	€ 8,00
13.20	Pupillen meisjes A (2013/2014) U 12 (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde A roze)	1400 m	€ 7,00	€ 8,00
	Pupillen jongens A (2013/2014) U 12 (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 21 januari 2024** begint traditiegetrouw met de MOVARE Abdijskidscrossen vanaf 9.30 uur. Het voorprogramma wordt afgesloten met een Harry Driessen business-/recreantenloop over een afstand van 5200 meter.

Tijdschema voorprogramma zondag 21 januari 2024

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld
09.30	MOVARE Abdijskidscross Bambino's jongens/meisjes groep 1/2 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
09.40	MOVARE Abdijskidscross E1 jongens groep 3/4 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
09.50	MOVARE Abdijskidscross E2 meisjes groep 3/4 (aanloop + 1 baanronde blauw)	500 m	€ 5,00
10.00	MOVARE Abdijskidscross D1 jongens groep 5/6 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.10	MOVARE Abdijskidscross D2 meisjes groep 5/6 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.20	MOVARE Abdijskidscross C1 jongens groep 7/8 (aanloop + 2 baanronden blauw)	850 m	€ 5,00
10.30	MOVARE Abdijskidscross 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

Ronde A roze = ca. 900 meter. Ronde D zwart = ca. 2200 meter. (zie parcours)

Wedstrijdprogramma Atletiekunie, onderdeel van het Nationale Crosscircuit/Cross country series

Tijd	Categorie	Afstand	Inschrijfgeld t/m 31 dec.	Inschrijfgeld na 1 jan.
11.30	Meisjes D (2011/2012) U 14 (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze)	1750 m	€ 9,00	€ 10,00
11.45	Jongens D (2011/2012) U 14 (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze)	1750 m	€ 9,00	€ 10,00
12.00	Meisjes C (2009/2010) U 16 (aanloop + 1 baanronde blauw + 2 ronden B groen)	2550 m	€ 9,00	€ 10,00
12.20	Jongens C (2009/2010) U 16 (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden B groen)	2900 m	€ 9,00	€ 10,00
12.40	Meisjes B (2007/2008) U 18 (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden C rood)	3350 m	€ 11,00	€ 12,00
13.00	Jongens B (2007/2008) U18 (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden C rood)	4600 m	€ 11,00	€ 13,00
13.30	Lange cross mannen. Lange Strecke Männer (aanloop + 2 baanronden blauw + 1 ronde A roze + 4 ronden D zwart)	10500m	€ 13,00	€ 15,00
14.10	Lange cross vrouwen. Lange Strecke Frauen Vrouwen masters V40 e.o. Frauen Altersklassen (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden D zwart)	7400 m	€ 13,00	€ 15,00
	Meisjes A (2005/2006) U 20 (aanloop + 2 baanronden blauw + 2 ronden D zwart)	5200 m	€ 11,00	€ 13,00
15.00	Jongens A (2005/2006) U 20	7400 m	€ 11,00	€ 13,00
	Mannen masters M40 e.o. Männer Altersklassen (aanloop + 2 baanronden blauw + 3 ronden D zwart)	7400 m	€ 13,00	€ 15,00
15.45	Korte cross vrouwen. Kurze Strecke Frauen (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde D zwart)	2600 m	€ 13,00	€ 15,00
16.00	Korte cross mannen. Kurze Strecke Männer (aanloop + 1 baanronde blauw + 1 ronde D zwart)	2600 m	€ 13,00	€ 15,00

- Na-inschrijven kost € 2,00 extra.

De officiële inschrijvingsdatum sluit 14 januari om 24.00 uur. Inschrijven is mogelijk via inschrijven.nl.

Voor meer informatie zie de website www.abdijcross.nl Op deze site wordt ook bekendgemaakt wanneer de inschrijvingstermijn van start gaat.



De Trans Alpine Run

Door Bert Vanwersch

Trans Alpine Run Etappe 1 Lech- Sankt Anton Am Arlberg 33km – 1950 Hoogte Meters (HM)

Vanochtend extra vroeg naar de start wetende dat ze van iedere deelnemer controleren of ze alle verplichte spullen zoals regenjas, muts, handschoenen, medical kit,..enz bij zich hebben. Dit levert dan altijd wel een file op bij het startvak. Bij de start en tot in de eerste klim was het dringen geblazen en leek het wel of iedereen vergeten was dat we met vandaag erbij zeven dagen te gaan hadden. Op zo een eerste dag moeten de benen wel even wennen aan de Tiroler klimmen en afdalingen. Zodra het echt steil wordt gaat iedereen over tot wat ze noemen speedhiken, oftewel snelwandelen. Zelf tracht ik dan een ongeveer 650 HM in een uur te maken, op die manier heb ik dan ook een idee hoe lang ik over een klim zal doen. Bij de tweede klim brak ik helaas een van mijn trekkingstokken doordat ik moest uitwijken voor een andere deelnemer waarbij mijn stok al klem zat tussen twee rotsen. Dat maakte het speedhiken iets lastiger maar na 5uur en 5 min in de toch wel meest brandende zon kwam ik aan in het centrum van Sant Anton. Eigenlijk iets sneller dan gepland, maar ja je voelt je jong en wil wat.



Trans Alpine Run -Etappe 2 Sankt Anton Am Arlberg – Ischgl 30 km – 1450 HM

Bij de start kregen we de info dat de oorspronkelijke route met 2100 HM aangepast was uit veiligheidsredenen. Een hoger gelegen plek was blijkbaar niet bereikbaar in het geval er iets zou gebeuren, hetgeen wel vereist was door de autoriteiten dus kregen we een ietwat andere route voorgeschoteld die ruim 500 HM minder had maar desalniettemin bijzonder mooi. Voor de een was dit een cadeau voor de ander jammerlijk, maar routeaanpassingen gebeuren wel vaker om uiteenlopende redenen; dus benieuwd of dit de laatste was van deze week. De deelnemers worden vanaf dag twee in startvakken opgedeeld naar ranking in het overall klassement. Dit om te voorkomen dat de minder snelle lopers de snelle lopers ophouden. De start is namelijk op een brede asfalt weg en gaat daarna over in een smaller onverhard pad. Zelf mocht ik in startvak A starten maar omdat ik mijn enthousiasme wilde temperen ben ik wat verder naar achter gaan staan in dit vak, iets waar ik na 2 km al spijt van had omdat ik her en der moest stil staan. De eerste en enige klim had een prachtig mooie aanloop waarbij je de top, bestaande uit een veld van stenen en gruis, in beeld had. Ik heb vandaag bewust op de spaarstand gelopen, conditioneel zit er nog wel wat in, de benen beginnen gebruikt aan te voelen en de voeten beginnen de eerste gebruikssporen te vertonen, vandaag 4 uur 16 min gelopen.

Trans Alpine Run -Etappe 3 Ischgl – Galtür 43 km – 2750 HM

Bert, hoe lang doe jij over een marathon? Nou blijkbaar iets meer dan 7 uur. De verzachtende omstandigheden voor die beroerde eindtijd zijn dan wel dat er 2750 HM inzaten, het 28 graden was, het slecht begaanbaar terrein was en ik moet nog een heel stuk afleggen deze week. Vandaag redelijk vooraan gestart hetgeen er in ieder geval voor zorgde dat ik geen opstoppingen had, vanaf km 3 was de zon erbij en die heeft zich de hele dag doen gelden en ook voor de nodige slachtoffers gezorgd. Er zaten twee pittige klimmen in van elk ruim 1000 HM. Op mijn Garmin horloge stond op enig moment 812 HM in nog 2,8 KM; dan weet je wel dat het stijgingspercentage behoorlijk is en dat je een dito afdaling kan verwachten. De TAR is voor mijn gevoel vandaag pas echt van start gegaan want de eerste twee dagen waren "inlopen", de komende dagen worden uitdagend maar mooi.

Trans Alpine Run -Etappe 4 Galtür – Klosters 41 km – 1750 HM

De start was vervroegd naar 6.00 uur wat betekent dat je om 4.00 zit te ontbijten, of proberen althans. De organisatie vreesde voor onweer later in de middag, vandaar de vroege start en geen 2100 HM maar 1750 HM. Het onweer in aanmerking nemende was dit een juiste beslissing als ik nu naar buiten kijk. Zelf was het niet mijn dagje vandaag met een eindtijd van 6uur 14minuten. Omdat er zat op mensen zijn die er 2 a 3 uur langer over lopen, is om 6.00uur starten in de ochtend een must. Helaas is dat morgen weer het geval om dezelfde reden. Starten in het donker heeft wel wat, net een lampjes optocht. De eerste 11 km hadden maar 400 HM, dat is net niet stijl genoeg om te speedhiken (snelwandelen dus) maar pittige genoeg om je boven heen al langzaam te laten vollopen. Klimmen ging goed en zelfs tijd en energie voor een praatje met medelopers, afdalen ging daarentegen beroerd. Meteen na de laatste klim volgde een afdaling door een steenlawine met kleine tot megagrote rotsblokken. Een pad was er niet, wel om de 30 meter een oranje stip gespoten op een rots. Bij dat soort afdalingen kijk je niet verder dan 3 meter voor je maar dan is het volgen van de oranje stippen, oftewel de route, niet altijd even makkelijk en dan moet je weer tientallen meters naar links of rechts om weer de juiste richting te pakken. Dit alles had zijn effect op mijn humeur en daarmee ook op mijn motivatie merkte ik, het duurde dan ook wel een tien kilometer voor ik weer vrolijk fluitend door de bergen liep.

Trans Alpine Run -Etappe 5 Bergspint Scuol 8 km 960 HM in 1uur 8min.

Spijtig maar waarin verband met het onweer is de eigenlijk geplande etappe van vandaag (Klosters-Scuol 48km) geannuleerd. Vroeg in de ochtend kwam die melding van de organisatie, niet leuk maar wel zo verstandig. Als alternatief is er in de Scuol later in de middag een bergspint georganiseerd. Gestart werd vanuit de bekende startvakken A, B en C waarbij de deelnemers ingedeeld zijn naar overall klassering, dus gekeken naar de in totaal gelopen tijd over de afgelopen etappes. Zelf had ik nog nooit een bergsprint gelopen, maar viel me zeker niet tegen. Nee, je loopt dat niet vol gas want er komen nog twee pittige dagen, maar ach...je wil ook wel wat doorlopen. De eerste kilometers waren te rennen daarna speedhiken, aan het begin was het druk om je heen maar zelfs als een paar honderd mensen bergop rennen duurt het maar een paar kilometer voor het hele veld helemaal uit elkaar ligt. Boven was er zoals je van de organisatie gewend bent een goede verzorgingspost en kon je met de gondel weer terug het dal in.

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

13

DEUR DERTIEN

Damesmode • Kadootjes • enzo

Trans Alpine Run -Etappe 6 Scuol – St Valentin (Sud Tirol) 35 km 2350 HM in 5uur 12min.

Misschien wel mijn beste etappe tot nu toe. Vanaf de start direct klimmen: 10,5 km en bijna 1750 HM, die gingen me goed af. Lekker ritme te pakken en volhouden, in 2 uur 12 min was ik boven en zat goed in de wedstrijd. Ik begin warm te draaien. Bijna de hele wedstrijd gelopen met de dame die overall op positie 2 loopt, altijd fijn om samen het tempo strak te houden. Ik maakte dan af en toe nog een foto maar daar had zij geen tijd voor, alleen maar focus op het klassement en haar positie. Door de regen van gister was het een wondere wereld vanochtend met mist, de zon die erdoor kwam en een dal dat nog in de wolken ligt terwijl jezelf al in de zon loopt boven op een top van bijna 3.000 mtr hoogte. Grappig is en blijft dat wij op die hoogte komen trailrunners terwijl andere bergsporters gepakt en gezakt daar met een huttentocht bezig zijn, waarbij de waardering en begroetingen over en weer zeer vriendelijk zijn. De laatste afdaling naar St Valentin was nog een pittige, met name omdat deze steil was en met stenen en wortels bezaaid en ja...de vermoeidheid begint ook te tellen maar, altijd fijn dan als je vrouw je elke dag op 3 a 4 km voor de eindstreep nog de laatste aanmoediging geeft.

Trans Alpine Run - Etappe 7 : de laatste St Valentin (Sud Tirol) – Prad am Stilfserjoch 37 km 1650 HM.

Het zit er alweer op. Zeven dagen trailrun plezier. Vandaag was een verhoudingsgewijs makkelijke etappe met niet te veel HM en niet te technische paden. Maar in onderschatting schuilde wel het gevaar, het duurde dan ook tot bijna halfweg tot mijn brein en mijn fysiek in balans waren en ik op stoom kwam. Op de vlakke trailkilometers, die er vandaag in zaten, konden er zelfs nog een paar kilometers in 5.00 min gelopen worden. Dat gaf me moed en vertrouwen. Anja stond me weer op te wachten in de laatste kilometers en Frans Frankhuizen stond alweer bij de finish om me daar op te vangen. Anja en Frans hebben me de hele week verzorgd, voor me gekookt, naar start en finish gebracht, alles klaargezet en mijn humeur moeten trotseren. Als je al wat jaartjes meeloopt in het trailrunning gebeuren en graag tegen andere lopers aan begint te kletsen dan ontmoet je in zo'n week ouwe loopvrienden en maak je een hoop nieuwe omdat je een fantastische passie samen deelt.

Ik heb alles bij elkaar, als net niet meer de jongste deelnemer, in deze 7 dagen 33 uur en 31 min gelopen, goed voor een klassering (wat geen doel op zich was) als 25e man van de 138 gestarte lopers in de categorie solo lopers. Niet makkelijk terug te vinden in de wirwar aan klassementen die ze hebben, maar zeker bij de eerste 20% van alle deelnemers overall.

Ik ben kortom een happy runner dat ik voor dit soort acties kan rekenen op de steun en support van Ivo's Sportshop en Scott Running Team.



Nader bekeken...



Sport Overdag / Oefeningen met de bal

Door Theo Mertens

Al toch weer een paar jaar doe ik mee met de dames en heren van Sport Overdag. Deze training vindt op iedere donderdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur plaats in het Sportpark op Kaalheide. Onder de bezielende leiding van de voorzitter, trainer, toneelspeler en regulier cafébezoeker, te weten de heer Arno Deckers, worden de oefeningen uitgevoerd. Deelnemers zijn overwegend 65plussers, die in het bezit zijn van de nodige levenswijsheden. De verdeling vrouw man is ongeveer 3:1. Dus veel dames, relatief weinig heren, maar het aantal groeit. Het aantal deelnemers op een training varieert, afhankelijk van de weersomstandigheden, zo ongeveer ergens tussen de tien en twintig personen.

De oefeningen vinden plaats in de buitenlucht en zijn laagdrempelig. Iedereen doet mee op zijn manier, de een wat fanatieker dan de ander. Maar meedoen is het belangrijkste. De trainer roept op gezette tijden "Klasse", waarna hij de naam van de deelnemer noemt.

"Losjes in de heupen" en "In die Hüfte, meine Damen und Herren" zijn vaak gehoorde kreten, waarbij Arno, terwijl hij soms erbij zingt, de armen strekt en al springend met blijde blik zijn heupen draait, en aldus voordoet hoe hij wilt dat wij, de deelnemers, het moeten doen, maar tegelijkertijd beseft dat dit ijdele hoop is.

Oefeningen die geregeld terug komen zijn het op de plaats "draaien met de heupen" en "het bekken kantelen". Vooral bij die laatste oefening wordt er zo nu en dan wat besmuikt gelachen, omdat deze oefening bij menigeen associaties oproept met het liefdesspel, zodat soms terloops toespelingen daarop worden gemaakt. Een van de deelnemers weet overigens de heupen op wel zodanig wulpse wijze te draaien dat een paaldanseres er jaloers op zou zijn. Maar goed dit terzijde. Hoe je het ook bekijkt de oefeningen zijn nuttig voor het name de rug-, bekken- en beenspieren. Er wordt gelachen en de sfeer is opperbest.

Veel van de loopoefeningen moeten natuurlijk mooi gestrekt worden uitgevoerd maar een deel van de inmiddels gepensioneerde "atleten" gaat blijkbaar zodanig gebukt onder dagelijkse beslommeringen dat de oefeningen ook als zodanig, dus licht gebukt, worden uitgevoerd. Arno doet vervolgens weer op de hem kenmerkende overdreven wijze voor hoe het absoluut niet moet. "Mooi rechtop dames en heren". Als een oefening niet naar de zin van hem worden uitgevoerd, laat Arno dit weten door Kerkraadse uitdrukkingen te gebruiken, waarbij het woord "Schroebloemel" vaak de revue passeert. Vervolgens doet hij op ludieke wijze de oefening voor zoals je die natuurlijk absoluut niet moet uitvoeren. Lachen is dan troef.

Enkele deelnemers wisselen tijdens de oefeningen wel eens en passant wat wetenswaardigheden uit en krijgen vervolgens niet mee wat er van hun verlangd wordt, waarna trainer Arno hem of haar, maar meestal een haar, tot de orde moet roepen.

Interessant is de strekoefening. Arno roept dat iedereen op de tenen en op de bal van de voet moet gaan lopen met de armen in de lucht. "En strekken die handel" roept hij dan enthousiast. "En trek aan de vingers (ook d'r doem niet vergeten), en nog harder trekken, vasthouden en vervolgens de billen aanspannen, armen blijven in de lucht". "Klasse" roept hij. "Armen zijwaarts. Doe alsof je piano speelt. Armen gestrekt houden" roept Arno. Als je het goed uitvoert begin je het te voelen.

Geliefde uitdrukkingen van hem zijn "losjes in de blouse"; dat houdt dan in bukken, handen op de knieën en vervolgens spieren en alles wat zich daaromheen bevindt in het bovenlijf, uitschudden. De uitdrukking laat mij altijd denken aan het radiomuziekprogramma dat ik meen in de jaren zeventig of tachtig van de vorige eeuw 's avonds op de BRT-radio werd uitgezonden onder de titel "Losjes in The Blues" met mooie bluesnummers van samensteller Paul de Bruycker.

Saai is het allemaal beslist niet. De ene week staan de pionnetjes klaar, dan weer een paar minihordes, ook fietsbanden zijn al eens langsgelopen en meer van dat "speelgoed" dat de vereniging voor trainingsdoeleinden tot haar beschikking heeft en dat door onze materialencommissie puik wordt onderhouden.

Op de training van donderdag, 12 oktober j.l. waren de ballen aan de beurt. Ballen van twee kilogram zwaar. Niks bijzonder zo op het eerste gezicht. Bal met de beide armen in de lucht en lopen maar, op de tenen. Vervolgens bal in de hand met gestrekte linkerarm en weer lopen maar. Twintig, dertig meter. Nu de rechterarm. "Arm gestrekt houden" roept de trainer. Poeh, ik begin het te voelen. Vervolgens op de plek stil blijven staan, ietwat bukken en de bal onder het linkerbeen doorhalen, dit vijf maal herhalen en vervolgens is het rechterbeen aan de beurt. Oeps, enkele ballen verlaten de hand van verschillende deelnemers en vallen op de grond.

Dan met twee personen ruggen en billen tegen elkaar en de bal tussen de benen doorgeven en over de hoofden weer omlaag. "Ja mensen...benen uit elkaar, anders lukt het niet" weet de trainer met een grijns te vertellen. Iedereen zet vanzelfsprekend zijn beste beentje voort.

Vervolgens nog wat rek- en strekoefeningen bij de staantribunes, althans wat daar nog van over is, en klaar is Kees. Nog een rondje op de baan uitlopen, maar wandelen mag ook, waarna de training er weer op zit.

Voor de oudere medemens die wel wat wil bewegen, maar tot op heden niet heeft durven deel te nemen, wil ik het volgende advies meegeven: aarzel niet en kom gewoon eens langs. Het is allemaal niet zo moeilijk en het is gezellig. Na de training wordt er in de kantine nog koffie gedronken en vaak is er vla, zodat de afgetrainde kilocalorieën weer snel worden aangevuld. Dus wat let je. Geen uitvluchten van "Ach dat is niks voor mij, ik ben zo stijf als een gietijzeren lantaarnpaal". Nee gewoon langskomen, kijken en doen; ieder op zijn of haar eigen wijze. Gevoel voor humor is wel een pré. Er wordt namelijk wat afgelachen. Lachen is immers, net als bewegen, gezond en je zou er bovendien langer door leven. Het is bovenal gezellig. En hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Dus wanneer zien we jou?

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.



Foto van de groep Sport Overdag, genomen d.d. 17 februari 2022.



Atletiekvereniging Achilles-Top

Word lid en kom erbij!

Liever eerst een maand gratis proeftrainen?

[Home](#) [Hardlopen](#) [Baanatletiek](#) [Sportief wandelen](#) [Achilles-Top](#) [Contact](#) [Idee?](#)

Welkom bij de leukste
atletiekclub van Nederland!



CLUB Informatie

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

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

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

	trainer	assistent
Pupillen	Roger Koll	Manon Smeets
		Jesper Florie
		Myrthe Debij
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Roger Veldman	
	Wim Marijnissen	
	Bianca Sluis	
Midden-afstand	Albert Cordewener	
	Bob Stultiens	
Sprint/horden	Eugène Martineau	
Werpen	Vacant	
Loopgroepen	Fred Kroon	Math Baggen
	Harry Driessen	John Paulssen
	Harry Kamphuis	Nicole Angerer
	John Schoeters	
Nordic walking	Corry Kroon	Silvia Molenaar
		Jacintha van der Meulen
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 2023	1 februari	1 augustus
	1 mei	1 november

'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

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

KLAAR VOOR DE START?

JOIN OUR TEAM

DECATHLON
KERKRADE

