



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

2022

Beste mensen,

De laatste tijd is er nogal wat te doen over een gepland en dus nog te realiseren datacentrum van Facebook, thans Meta, in Zeewolde in de provincie Flevoland. Niet alleen de oppervlaktegrootte, toch zo'n 245 voetbalvelden, maar vooral het energiegebruik van 1380 gigawattuur heeft ervoor gezorgd dat er toch mensen wakker zijn geworden. Dat energiegebruik zegt u waarschijnlijk niks maar het staat gelijk aan het stroomgebruik van 460.000 huishoudens. Zelf vraag ik me weleens af of het allemaal nuttig is wat die datacentra opslaan. Zou daar niet ook een heleboel flauwekul bijzitten; gegevens waarvan de opslag op zijn minst twijfelachtig is omdat het weinig veelzeggend en van weinig belang is?

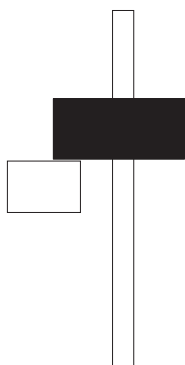
Wellicht hebt u er nooit bij stil gestaan maar zelf bezit u ook zo'n datacentrum dat vele malen energiezuiniger werkt. Het zit tussen uw oren, is sponsachtig, weegt ongeveer 1,5 kilogram en bestaat voor grofweg driekwart uit water en voor een kwart uit vet en eiwit en het heeft genoeg aan 300 tot 400 calorieën per dag. Juist ja...uw hersenen. En die hersenen bestaan uit pakweg 100 miljard zenuwcellen die via zenuwbanen met elkaar verbonden zijn.



Een kruimel hersenschors ter grootte van een zandkorrel kan 2000 terabyte aan informatie bevatten en dat is heel veel. En de totale informatieopslag van alleen al uw hersenen bedraagt 200 exabyte. Dat is bijna onvoorstelbaar veel en u kunt het vergelijken met de totale digitale content in de huidige wereld; dus alle tekst, afbeeldingen die u online kunt vinden op het internet wereldwijd. En dat zit dus allemaal tussen uw oren...
....hoewel...bij sommige personen twijfel ik weleens, maar dit terzijde. Grapje.

En terwijl uw hart pompt, uw longen zwellen en krimpen en uw ingewanden rommelen en borrelen, doen hersenen eigenlijk niks, ze liggen maar te liggen in uw schedel, terwijl daar toch de hogere denkprocessen plaatsvinden. Toch vreemd, nietwaar? Maar het kan nog vreemder. Wij hebben de indruk dat bomen groen zijn en de lucht blauw maar dat is eigenlijk niet zo. De lichtdeeltjes die op het netvlies komen zijn kleurloos net zoals geluidgolven geluidloos en geurmoleculen reukloos zijn. Het zijn allemaal kleine, onzichtbare, gewichtloze

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**

subatomische materiedeeltjes die door de ruimte gaan. Pas in uw hoofd wordt alle rijkdom in je hoofd geschapen. Denk daar maar eens over na; kortom maak gebruik van uw eigen datacentrum. Zo dit vermeld hebbende nu over tot de orde van de dag. Voor u ligt de eerste uitgave van ons clubblad "Van Start tot Finish", jaargang 2022. Een clubblad dat in tegenstelling tot voorgaande jaren in het vervolg zal verschijnen op het einde van de oneven maanden. Dus niet meer, zoals voorheen, aan het einde van de even maanden.

Nu we met zijn allen, dankzij dat "verdomde" Coronavirus, van de ene lockdown in de andere rollen, waardoor er voor een bepaalde tijd geen of nagenoeg geen sportmogelijkheden en dus ook wedstrijden meer waren, is het natuurlijk moeilijk u een interessant clubblad voor te schotelen. Maar geen nood. Dankzij de creatieve "datacentra" (lees geesten) van de leden van de redactiecommissie is het, denk ik, toch weer aardig gelukt.

Zo treft u naast de gebruikelijke bestuursmededelingen, enkele wedstrijdverslagen en een uitgebreid voorwoord van onze voorzitter, een artikel aan over het afscheid van Geert-Jan van Saanen. Op welke wijze u uw brein fit en vitaal houdt, zeker in deze donkere dagen, wordt ook in deze uitgave nader uiteengezet, evenals het nut van het trainen aan de hand van een trainingsschema. Wil je iets weten omtrent de historie van onze atletiekbaan dan zit je ook goed bij het lezen van deze uitgave. Tenslotte wordt er ook nog stil gestaan bij het wederom niet doorgaan van de voor onze vereniging o zo belangrijke Abdijcross.

Mocht u iets interessants weten voor de volgende uitgave van ons clubblad, aarzel dan niet en laat het even weten via mertenst@home.nl. Het hoeft niet alleen maar om atletiekonderwerpen te gaan. Een leuk recept of iets dergelijks is ook altijd welkom.

Uw redacteur,

Theo Mertens.



**WIJNHUIS
DE TROS**

Voor een betere
wijn en 'n beste
Borrel !

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

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



De Boekhandel die dichterbij is dan je denkt!

Via internet bestellen: www.leeskunst.nl

of bellen: 045 – 53 55 390

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

Accountantskantoor Homminga



Lid Koninklijke Nederlandse Beroepsorganisatie van Accountants

Hoofdstraat 57

6461 CN Kerkrade

Tel. (045) 535 35 45

Fax (045) 546 22 55

E-mail info@homminga.nl

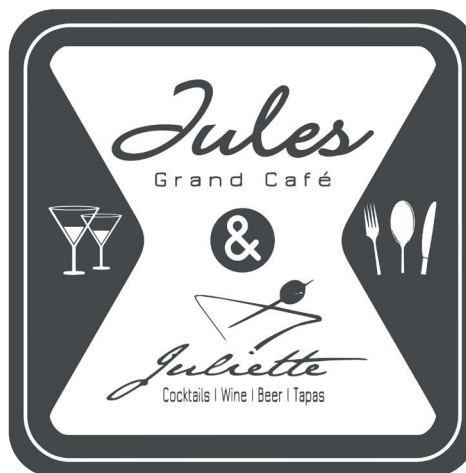
www.homminga.nl

KERKRADE
anno 2008

Dé Wieëtsjaf

— Brand proeflokaal —

DRINK- ES- EN VERAINSWIEËTSJAF



DE KAASSHOP

Sinds 1978 U adres in Parkstad voor:

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

Peter en Miranda Klompenhouwer
dekaasshopkerkrade@gmail.com

MARKT 5 KERKRADE - TEL: 045 545 47 60

WOORD van de voorzitter

2022: Een nieuw jaar

Door Arno Deckers, voorzitter.

Laat ik beginnen met de hoop uit te spreken dat iedereen goed en gezellig uiteinde heeft gehad. Er zal zeker tijdens de laatste 2021-uurtjes gesproken zijn over de afgelopen twee jaar. Een tweetal jaren, waarvan we hopen dat we deze snel kunnen vergeten. Immers, het waren twee bijzondere jaren waarin we ons aan veel, heel veel regels hebben moeten houden; waarin de economie een behoorlijke deuk heeft opgelopen; waarin de middenstand van o.a. onze mooie stad Kerkrade (en daar zijn heel veel van onze adverteerders en sponsors bij) veel, heel veel klappen hebben moeten opvangen; waarin wij en ook onze sport-collega-verenigingen niet aan onze trekken kwamen en waarin wij met zijn allen veel van ons improvisatievermogen hebben moeten vragen. Veel evenementen konden geen doorgang vinden. Wij als vereniging hebben nog even mogen genieten onze Viva la Vida Run en Viva la Vida Walk, maar dat was het dan ook. Al twee jaar lang geen Abdijcross en geen baanwedstrijden, zoals competities, AC-wedstrijden, kampioenschappen etc. Ondenkbaar voor een atletiekvereniging. Hoe je het ook went of keert, het hakt erin. Het is alsof de gezapigheid de overhand krijgt. We willen wel, maar mogen niet en dat is voor enthousiaste mensen een domper.

Wij hebben als Achilles-Top wel ervoor gezorgd dat het motto "bewegen is gezond" voorop bleef staan. Collega-verenigingen klopten bij ons op de deur om dat motto kleur te blijven geven. We stelden onze accommodatie ter beschikking, zodat ook zij aan de bak konden. Onze trainingen zijn zo veel als mogelijk doorgegaan. Een compliment is hier op zijn plaats aan onze trainers. Zij hebben in deze toch al donkere dagen de kont niet tegen de krib gegooid. Nee, in de verste verte niet. Zelfs toen de buitensporten door ons kabinet werden gedoemd om de poorten om 17.00 uur te sluiten, waren het onze pupillen- en jeugdtrainers die bereid waren van 15.30 uur tot 17.00 uur trainingen te geven. Zij hebben tijd vrijgemaakt om onze leden niet in de kou te laten staan. Onze lange afstand- en recreatietrainers zorgden ervoor dat hun groepen op verantwoorde wijze konden blijven trainen. Dan kun je toch niet anders dan hier te vermelden dat ik een trotse voorzitter ben van een zeer actieve vereniging. Nogmaals dank dus.

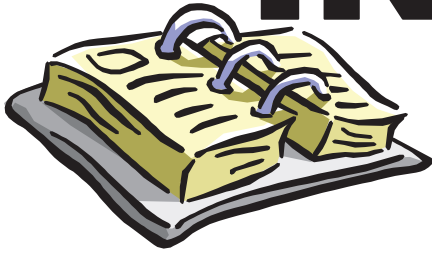
Tja, en dan staat 2022 voor de deur. Het wordt weer een bewogen jaar. De renovatie van de baan is aanstaande en dat betekent dat onze leden elders moeten worden ondergebracht om de trainingen in ieder geval te laten doorgaan. Gesprekken zijn gaande met AVON Heerlen, STB Landgraaf en Rolduc. Locaties waar we mogelijk gebruik van kunnen maken. Zo gauw we meer weten, wordt dit op tijd gecommuniceerd naar leden, trainers en ouders. We zullen onze accommodatie drie tot vier maanden moeten missen. Het kan nu eenmaal niet anders.

Inmiddels weten we ook dat het project Bruis weer op tafel ligt. Hier moeten wel nog wat kogels door de kerk. Laten we hopen dat dit project - evenals het project Vie - leven in geblazen kan worden. We zullen daarmee in een zeer bijzondere mooie omgeving terecht komen, waar we samen beter van worden.

Ons jubileumjaar is zachtjes aan ons voorbijgetrokken zonder dat we daar iets van gemerkt hebben. Ook dat is verklaarbaar. Immers, gemeenschapsgebouwen waren dicht en de horeca moest zich daarbij aansluiten m.a.w. er bleef niets anders meer over dan alleen maar erover praten en te dromen. Let wel: ideeën zijn gespuid en ons jubileumcomité staat te popelen om te kunnen beginnen. En daar richten we onze pijlen op. We gaan ons 60-jarig vieren, hoe dan ook. Al is het dan richting 65. Dat hoeft ook geen probleem te zijn. Toch?? Met 65 jaar krijgen we de AOW en dat zou kunnen betekenen dat we gepensioneerd worden. Dat is geen nieuwtje. Als je deze uitspraak relateert aan ons bestuur dan kun je niets anders doen dan concluderen dat daar inderdaad een paar "éminence grise" bij zitten. Echter, deze personen zijn nog jong van geest (al zeg ik het zelf) en let op: nieuwe aanwas komt eraan. Maakt u zich vooral niet ongerust over de toekomst van onze club. Bestuurlijk staan we er goed voor. Bovendien zal onze nieuwe baan en de nieuwe gebouwen accommodatie ervoor zorgen dat Achilles-Top nog een lang leven beschoren blijft. Wij kijken nu naar de toekomst en samen met de gemeente gaat het lukken om van het oude gemeentelijk sportpark een bruisend project te maken waar zowel lokaal, nationaal als internationaal van genoten kan worden.

We beginnen 2022 met een nieuwe domper: de internationale Abdijcross hebben we moeten afgelasten. Laten we hopen dat dit de laatste afgelasting is en dat we de rest van het jaar met frisse moed er tegenaan kunnen gaan. Blijf gezond en houd je geest fit.

INFORMATIE



R U B R I E K

Door Leon Jeurissen

Competitie 2022

Voor de deelname aan de landelijke competitiewedstrijden zijn in overleg met de trainers dit jaar de volgende ploegen ingeschreven. Achter de ploegen staan de datums van de voorrondes vermeld. De locaties en plaatsen zijn nog niet bekend.

Jongens AB:	10 april, 15 mei en 12 juni
Jongens C:	9 april 14 mei en 11 juni
Jongens D:	9 april 14 mei en 11 juni
Meisjes C:	9 april 14 mei en 11 juni
Meisjes D (2 ploegen):	9 april 14 mei en 11 juni
Vrouwen (AB-jun.):	1 mei, 22 mei en 3 juli
Masters mannen:	24 april en 19 juni

Alle atleten en atletes worden verzocht deze wedstrijddata alvast te reserveren, zodat we op de competitiedagen met zoveel mogelijk atleten en atletes aan de start kunnen verschijnen.

Voor de pupillencompetitie, Athletics Champs, zijn nog geen data vastgesteld.

In memoriam

Ons trouwe jurylid Willy Rhoen is 4 december jl. volkomen onverwachts thuis overleden.

Zij is 79 jaar geworden en werd in oktober 1983 lid van onze vereniging, dus 38 jaar lang.

De familie heeft in besloten kring afscheid van haar genomen. Onder haar meisjesnaam Coeymans was zij als atlete actief bij AVON Heerlen. In het begin van haar lidmaatschap bij Achilles-Top vervulde zij jarenlang de functie van wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden. Zij deed haar administratief werk altijd heel correct en droeg regelmatig een steentje bij aan allerlei activiteiten van het bestuur en dus de club.

Vervolgens volgde zij de jurycursus. Tot niet al te lange tijd was Willy nog actief als jurylid bij thuiswedstrijden. Voor al haar werk als jurylid ontving zij van de Atletiekunie in 2008 de jurywaarderingsspeld.

Eurodedag

Op 22 mei vindt rond het EBC-gebouw aan de Nieuwstraat in Kerkrade/Herzogenrath een Eurodag plaats. Er vinden allerlei festiviteiten plaats. Onze vereniging is op die dag present om aandacht te schenken aan de aanwezigheid van de atletieksport in Kerkrade. Ook zal de club met een standje aanwezig zijn. De precieze activiteiten op die dag worden door de organisatie nog uitgewerkt.

Club liep voor goed doel

Op 12 december jl. heeft atletiekvereniging Achilles-Top met een aantal atleten deelgenomen aan de sponsorloop politie Limburg voor het Deltaplan Alvleesklierkanker. Aanleiding was het lot dat een collega hardloper uit Kerkrade getroffen heeft, namelijk de diagnose alvleesklierkanker. Een vijftiental leden van Achilles-Top hebben uit collegialiteit met deze hardloop collega een team gevormd. Doel was zoveel mogelijk donoren te bewegen een bijdrage te leveren om de strijd tegen alvleesklierkanker aan te gaan. De betreffende hardloop collega had zich ten doel gesteld om 10.000 euro op te halen. Het team Achilles-Top heeft uiteindelijk, dankzij ruimhartige sponsoren, een mooi bedrag van ruim 4.000 euro bij elkaar weten te halen. Uiteindelijk heeft deze sponsorloop 18.560 euro opgebracht. Als atletiekvereniging, die gezondheid van lichaam en geest tracht te bevorderen door verstandig te bewegen zijn wij dankbaar dat wij deze bijdrage aan dit goede doel mochten leveren. We hopen dat deze bijdrage de overwinning in de strijd tegen alvleesklierkanker een stukje dichterbij zal brengen.

Jubileumcomité

De eerstvolgende bijeenkomst van het jubileumcomité 'Zestig jaar Achilles-Top' is gepland op 26 januari. Binnen het bestuur van Achilles-Top zijn een aantal ideeën geopperd:

- een feestavond cq. reünie met huldiging van de jubilarissen; hopelijk is dit mogelijk in het Catharinahoes Holz; dit ligt natuurlijk aan wel of geen nieuwe zetbaas; een andere optie zou kunnen zijn café de Wieëtsjaf, waar men ook een zaal heeft.
- normaal hebben we tijdens de eerste zondag van januari het Nieuwjaarsontbijt; wij zouden dit kunnen verplaatsen naar april/mei als 'lente-ontbijt'.

- in februari 2022 begint men aan de renovatie van de baan; we zouden bij de eindfase zorg kunnen dragen voor de aanleg van voorzieningen voor de nieuwe elektronische tijdwaarneming d.w.z. gleuven in het asfalt om er leidingen in aan te leggen
 - als officiële opening van de nieuwe accommodatie is het mogelijk een internationale jeugdwedstrijd (misschien een jeugdinterland) te organiseren?
 - Léon Jeurissen is bezig met het beschrijven van de laatste tien jaar 2011-2021 van het bestaan van onze club; eventueel gecombineerd met de uitgave van deel 3 van wijlen Jo Jeurissen (onze oprichter).
- Zo maar een paar ideeën. Misschien zijn er bij de leden van het jubileumcomité tijdens de stille momenten van het afgelopen jaar nog nieuwe creaties komen opborrelen.

Bestuur

Het bestuur bespreekt al enige tijd de mogelijkheid om te komen tot een nieuwe bestuursstructuur. Bij deze nieuwe opzet wordt uitgegaan van:

- een algemeen bestuur, bestaande uit een voorzitter, secretaris, penningmeester en een bestuurslid.
- Vervolgens komt er een dagelijks bestuur die de dagelijkse gang van zaken bestiert met een voorzitter, secretaris en vaste bestuursleden.
- Zowel bij het algemeen bestuur als het dagelijks bestuur kunnen andere bestuursleden aanschuiven die een specifieke functie hebben. Dat kan de eventmanager zijn van de Abdiycross, Viva la Vida Run, baanwedstrijden of andere activiteiten binnen de vereniging.
- Inmiddels zijn we verheugd dat vijf nieuwe bestuursleden bereid zijn mee te werken aan dit concept. Dat zijn John Paulssen, Nicole Angerer, Susan Hilgers, Sandra Florie en Marc Scheren. Ook Maaike Rapmund heeft onlangs te kennen gegeven interesse te hebben in een bestuursfunctie.
- Momenteel vindt een onderzoek plaats welke taken iedereen binnen deze bestuursstructuur op zich kan nemen. Mochten er nog leden zijn die eveneens willen toetreden tot het bestuur, zij zijn natuurlijk van harte welkom. Neem dan contact op met een van de zittende bestuursleden. Een mailtje naar achilles.top@gmail.com is eveneens voldoende voor het maken van een afspraak.



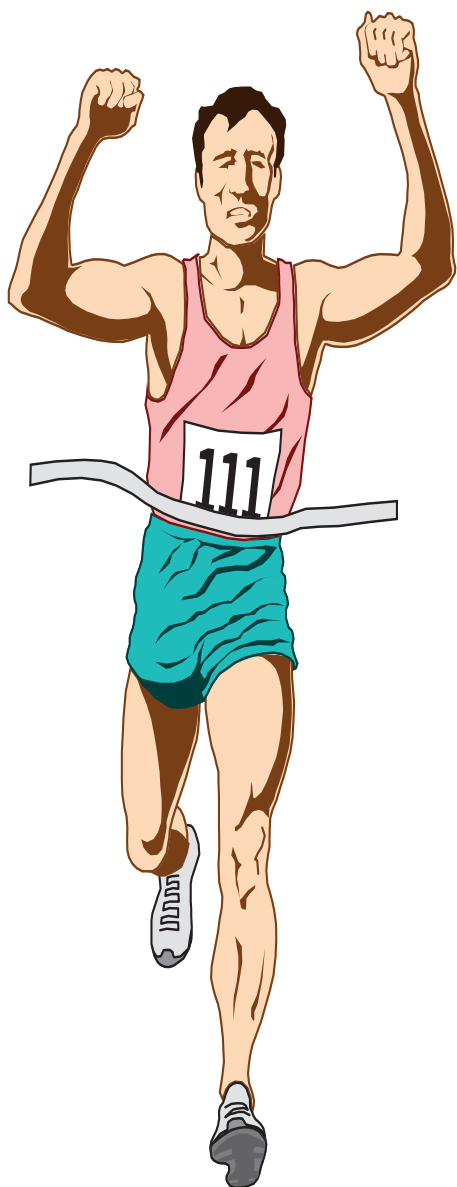
Een kiekje tijdens de bestuursvergadering van januari, waarbij de vijf nieuwe kandidaat-bestuursleden present zijn.

Jurycursus

De vereniging wil graag zo snel mogelijk een jurycursus algemeen organiseren. Dit is van groot belang als we na de renovatie van onze accommodatie in aanmerking willen komen voor het houden van baan- en competitiewedstrijden. Het huidige jurykorps is de laatste tijd flink uitgedund en verouderd. Nieuw bloed is noodzakelijk. Vandaar een dringende oproep aan iedereen om zich aan te melden. De cursus vindt binnen onze accommodatie plaats en duurt pakweg drie à vier avonden. Examenvrees is niet nodig. Iedereen wordt wegwijs gemaakt bij het jureren op diverse atletiekonderdelen. Aarzel niet en meld je aan. Ouders zijn van harte welkom. Op deze manier kan men zich nuttig maken tijdens onze wedstrijden als de jeugd aan het sporten is. Stuur een mailtje naar achilles.top@gmail.com en verdere informatie volgt. Ook zijn we op zoek naar een extra starter. Deze kan door onze huidige starter Theo Kessels worden opgeleid. Het vooraf eerst deelnemen aan een jurycursus is niet per se noodzakelijk. Heeft u interesse, neem contact op met Theo Kessels of stuur een mailtje naar eerdergenoemd mailadres.

Op uw PLAATSEN

WEDSTRIJDVERSLAGEN



Wedstrijdverslagen

Door Leon Jeurissen

Vanwege de strenge coronamaatregelen zijn heel wat wedstrijden afgelast. Vandaar een sober overzicht van wedstrijdresultaten van onze leden.

Viva la Vida Run

Bij de opsomming van de resultaten in ons vorige clubblad van de prijswinnaars tijdens de Viva la Vida Run op 26 september in Kerkrade is per abuis een winnares niet vermeld. Peggy Krützer won namelijk de 6 km bij de vrouwen V50.

Warandeloop

Zoals bekend won Bert Vanwersch tijdens de Warandeloop in het weekend van 27 en 28 november in Tilburg de nationale crosstitel bij de mannen M55. Ook A-juniore Lynn van Ham was tijdens deze cross present. Zij werd in een sterk deelnemersveld 23ste.

Zandboscross

Tijdens de Zandboscross op 28 november in Deurne, tevens de vierde Limbracross, werd Myrthe Meex op de korte cross vrouwen V35 derde. Bij de jongens D werd Alain Ritten zevende en Dewi Koll bij de meisjes D dertiende.



Dewi Koll blij met haar crossmedaille in Deurne.

Cross in Reusel

Op een modderig en zwaar parcours in Reusel, werd op 12 december gestreden tijdens de Kempische Cross Competitie. Twee overwinningen werden geboekt. Arden Veldman won bij de meisjes pupillen A en Julie Scholtissen bij de meisjes pupillen C. Renée Scholtissen werd bij de meisjes D na een val in de eerste ronde uiteindelijk nog elfde.



Arden Veldman eerste op het podium in

Reusel.



Julie Scholtissen eerste op het podium in Reusel.

Indoor Dortmund

Hans Smeets en Hugo Kusters namen op 8 januari deel aan een indoorwedstrijd in Dortmund. Voor Hans was het de eerste wedstrijd na 4,5 maand en voor Hugo, na een lange periode van blessures, na 1,5 jaar. Na amper twee maanden training noteerde Hugo op de 800 meter M55 een tijd van 2.35.19 min. Hans (M70) kwam tot een tijd van 2.37.82 min.

Binnenkort (23 februari) wordt Hans 75 jaar en heeft hij als doel het Europees indoorrecord op deze afstand (2.41) en het wereldrecord outdoor (2.32.47) aan te vallen.

Korting

KORTING BIJ KLIEË VEER

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u bij aankoop vanaf

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

Korting geldt op ons gehele assortiment!

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

Ook Hèt adres voor:

leuke cadeaus, belettering

autozonneschermen, enz. Hoofdstraat 48A Kerkrade-Centrum

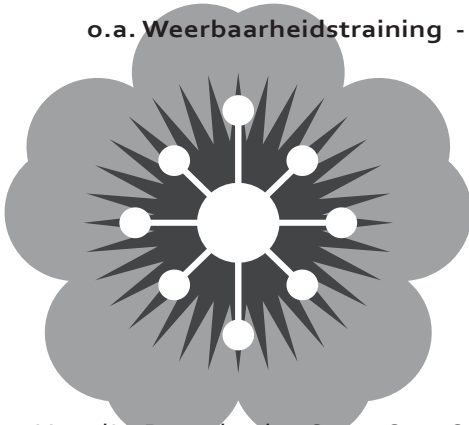
Kijk voor meer informatie op www.klieeveer.nl

Klieë veer

Korting



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



ROOS

Kinderpraktijk

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



bon à parte
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!



Catharina Hoes

LAMBERTSTRAAT 12 - 6461 JK - KERKRADÉ

T: 045-5452470 M: 06-51335320

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

-FEESTEN EN PARTIJEN

-BRUILOFTEN

-KOFFIETAFELS

-VERGADERINGEN EN SEMINARS

-VERENIGINGEN

ONZE ZALEN ZIJN GESCHIKT VOOR GEZELSCHAPPEN VAN 10 TOT 300 PERSONEN

BEL VOOR HET MAKEN VAN EEN VRIJBLIVENDE AFSPRAAK!

Weer geen Abdijcross

Door Leon Jeurissen

Het weekend van 15 en 16 januari zou in het teken staan van de 57ste editie van onze internationale Abdijcross te Rolduc, tevens Limburgse crosskampioenschappen. Maar helaas, de aangescherpte coronamaatregelen hebben ons genoopt de Abdijcross voor het tweede achtereenvolgende jaar te cancelen. De organisatie stond in de startblokken, maar het mocht niet baten.



De teleurstelling is groot. We zullen de koppen bij elkaar moeten steken hoe nu verder met de toekomst van onze cross. Daarbij zal natuurlijk ook overleg plaatsvinden met de Atletiekunie en de organisatoren van het nationaal crosscircuit.

Hans Meijer, eventmanager van de Abdijcross, heeft het bestuur laten weten te stoppen als kartrekker van de Abdijcross. Een drukke baan bij het VISTA College zijn daar debet aan. We zullen op zoek moeten gaan naar een nieuwe eventmanager. Als iemand interesse heeft, graag contact opnemen met een van onze bestuursleden.

Op zaterdag 15 januari zou normaal de Eurode Trail Run in de bosrijke omgeving van Rolduc hebben plaatsgevonden. Looptrainer John Schoeters toog op die zaterdag naar Rolduc om met een groep lopers en loopsters alsnog de trail te lopen. Na afloop was er een gezellige nazit in de Kanunnik te Rolduc.

Op weg tijdens de alternatieve trail.



De gezellige nazit in de Kanunnik van Rolduc



KOREAANSE AUTO'S SINDS 1978



Uw partner voor:



CHEVROLET



HYUNDAI
Service



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10

M marco
media

grafisch ontwerp ↗ dtp ↗ communicatie ↗ muziek

Check marco-media.nl voor meer informatie

Gordijnen- en vloerbedekkingspecialist
woninginrichting

WEUSTEN V.O.F.
Einderstraat

6461 EP Kerkrade - Tel. 045 - 545 20 33

Al 120 jaar
verstand
van lekker vlees!

Onze eerlijke ambachtelijke
producten, u proeft
het verschil!



KEURSLAGERIJ *sinds 1892*
lochtman

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

JEURISSICA atletiek van weleer



Onze baan

Door Arno Deckers

We hebben in ons 60-jarig bestaan een paar accommodaties versleten. Laten we beginnen bij het begin: de oprichting van de atletiekvereniging Achilles in **1961**. De club is gestart met een gravelbaan die gemaakt was van mijnsteen. Als het regende stond de baan blank en lag er als het ware een modderige zwarte laag. De atleten van toen deerde het niet. Er werden gewoon wedstrijden gehouden. De banen werden getrokken met een ijzeren staaf met een vijftal pinnen. Drie personen aan de ijzeren staaf en eentje die vanaf de rand van het veld moest kijken of alles gelijk opging. Niet optimaal, maar voor die tijd was dat prima.

Onze vereniging kreeg in **1972** de Nederlandse kampioenschappen toegewezen en dat betekende dat men al in een vroeg stadium bij de gemeente aanklopte om de oude te vernieuwen. Het gravel van mijnsteen werd vervangen door roodachtige sintel. Ook toen moesten de banen op dezelfde manier getrokken worden, maar ook dat deerde niet. Dat eerste jaar werden de Nederlandse kampioenschappen over drie dagen verdeeld: vrijdag, zaterdag en zondag. Een primeur voor de Nederlandse atletiek en dat hadden we te danken aan onze oprichter Jo Jeurissen. Na afloop van dit eerste grote evenement (bezocht door 4000 toeschouwers) waren we de koning te rijk. Het was een sintelbaan, maar het had iets speciaals. De kunststofbanen deden links en rechts hun intrede in de Nederlandse atletiekwereld. Kerkrade kon dus niet achterblijven. De bestuurders van toen o.l.v. de voorzitter Jo Jeurissen hebben vele uren gestoken in de ontwikkeling van onze eerste kunststofbaan. Veel overleg, veel wikken en wegen met de gemeente en uiteindelijk kwam in **1982** de eerste kunststofbaan. Men was overeengekomen dat we het met zes banen moesten doen. En hoera: we hoefden geen banen meer te trekken, de belijning stond erop. Het jaar daarna zijn we begonnen met de voorloper van het internationaal atletiekgala Kerkrade "de grote prijzen van Kerkrade met een budget van 1000 florijnen oftewel guldens. De wereldtopper en tienkamper Jürgen Hingsen kwam met zijn manager voorbij. Hij had per toeval gelezen dat er in Kerkrade een wedstrijd was. Aan vier onderdelen deed hij, won alle onderdelen en ging naar huis met een klein bedrag dat we toen overhadden.

Tot **2001** werden alle gala's georganiseerd op die eerste kunststofbaan. Wereldkampioenen, Europese en nationale kampioenen kwamen in die tijd naar Kerkrade. Velen hebben zich in die tijd gekwalificeerd voor de Olympische Spelen (denk bijv. aan Ellen van Langen 800 meter) en we mochten zelfs een wereldrecord op de 2 Engelse Mijl door de Keniaan Haile Gebresselassie laten noteren in de boeken van internationale atletiekwereld. In 2001 was onze baan versleten om het maar eens zo te verwoorden. Het was dus tijd voor een nieuwe baanaccommodatie. In 2001 werd deze aangelegd en daar trainen we nu nog op. 21 jaar heeft deze baan het uitgehouden en je zou kunnen zeggen dat ook deze baan de AOW ruimschoots verdiend heeft en dat het tijd wordt



voor een nieuwe accommodatie. Kijk goed naar de foto, want binnenkort gaat de baan op de schop. Je kunt er nog even van genieten, maar dan is het ook na 21 jaar afgelopen.



Afscheid Geert-Jan van Saanen

Geert-Jan van Saanen is een man uit Landgraaf met een beperking. Desondanks was hij jarenlang actief binnen onze vereniging als hardloper bij de recreanten op zaterdagmorgen. Na de zoveelste coronabeperkingen heeft Geert-Jan het nog even geprobeerd. Hij was blij iedereen van zijn groepje weer te zien. Maar achteraf bleek dat hij niet meer wilde hardlopen. Hij was er 'klaar mee' zoals hij zelf vertelde. Waarschijnlijk was er door de coronamaatregelen teveel tijd voorbij gegaan. De beslissing te stoppen was voor Geert-Jan een hele opluchting.



Geert-Jan van Saanen (vierde van links en wel op de knieën) met zijn hardlopvrienden en -vriendinnen.

Geert-Jan liet aan zijn groep lopers en loopsters weten ontzettend dankbaar te zijn voor de afgelopen jaren bij Achilles-Top. „Mede door jullie begeleiding en goede zorgen, voelde ik me erg gerespecteerd binnen de groep. Jullie lieten mij mezelf zijn. Dank hiervoor. Ik zal jullie missen, vooral de dames. Aan de bak jullie! PS: De koffie staat altijd klaar voor jullie.”

Bij deze dankwoorden heeft Geert-Jan enkele cadeaubonnen bijgevoegd en een tekening. In overleg met de begeleiders Achterdehoven en zijn vaste 'thuisbrengers' zullen de bonnen besteed worden aan een lunch met Geert-Jan. Ook zijn trainer John Schoeters vindt dit een mooie geste. „En dank je wel dat je samen met mij ons geheim bewaarde met de medicijnballen verstoppen waar we tijdens de training mee moesten trainen. Je was mijn beste assistent-trainer!”

Tekening van Geert-Jan van Saanen.



Mondoverderun 2013; Geert-Jan van Saanen met startnummer 154.

BEDRIJFSKLEDING • PROMOTIEKLEDING • BELETTERINGEN

APS GROEP[©]

FOR ALL YOUR PROMOTIONS



Café de Hoots

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

wij verzorgen: communiefeesten, koffietafels, recepties, vergaderingen enz

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



15 en 16 januari 2022

Voor alle gegevens

zie website www.abdijcross.nl



Abby Lempers

bloemsierkunst • plantencentrum
groenarchitectuur • cadeau-artikelen

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



Maxwijn

wijnhandel slijterij

Max van Wersch
Kloosterkoolhof 64
6415 XV Heerlen

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



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

de modezaak van Kerkrade sinds 1936



DEUR DERTIEN

Damesmode • Kadootjes • enzo

ZIEKKE BOEG



Houd je brein fit en vitaal!



De derde maandag van januari wordt steevast bestempeld als 'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar. Een mooie gelegenheid om aandacht te vestigen op depressie en (mentale) gezondheid. Met deze tips houd jij je brein fit en vitaal!

Volgens de formule van de Britse psycholoog Cliff Arnall zou men op Blue Monday extra neerslachtig zijn. De dagen zijn kort, koud en donker, daarnaast zijn de feestdagen voorbij en de goede voornemens willen nog niet echt van de grond komen. Niet de beste combinatie voor je humeur. Maar gelukkig is er ook een remedie: in beweging blijven.

Verbeter je mentale gezondheid

Mentale problemen komen vaker voor, bijna 20 procent van de Nederlanders krijgt te maken met een depressie. Daarnaast heeft 52% van de Nederlanders last van burn-out klachten. Ook jongeren worstelen steeds vaker met psychische klachten, 85% van de millennials voelt zich op dit moment depressief. Toch zijn veel brein gerelateerde klachten te voorkomen.

Wist je bijvoorbeeld dat je dementie in de meeste gevallen kunt voorkomen? Je leefstijl heeft voor maar liefst 70% invloed op gezond ouder worden. Veel stil zitten, schermtijd, junkfood en te weinig slaap hebben grote invloed op de hersenen. Hetzelfde geldt voor stress, hierbij komt het hormoon cortisol vrij in het lichaam. Als het cortisol niveau in het lichaam te lang hoog blijft, slaap je slecht en eet je minder goed. Daarnaast zorgt het ervoor dat je dingen vergeet, snel bent afgeleid en gevoeliger bent voor (negatieve) emoties. Om je brein zo fit mogelijk te houden wordt aangeraden om regelmatig te bewegen: 150 minuten per week matig intensief.

i·Minded
online oplossingen

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

T. 045-5680642

info@i-minded.nl

www.i-minded.nl



Fysio
Regtop

Sportfysiotherapie Manuele therapie Bedrijfsfysiotherapie Revalidatie

www.regtop.nl

**LOPERS
COMPANY** 

Harry Driessen | **HEERLEN**

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

Leverancier van de clubkleding
Voor meer info: shop.harrydriessen.nl

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

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

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

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

Sportieve groeten, Harry, Anja en Janno

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

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

Hardlopen maakt gelukkig

Tijdens het hardlopen wordt in de hersenen onder andere endorfine en dopamine aangemaakt, geluksstoffen die je beloningssysteem een fijn gevoel geven en je direct uit je winterdip trekken. Hardlopen geeft een euforisch gevoel, maar houdt ook de hersenen scherp en stimuleert de ontwikkeling van het BDNF-groeihormoon, dat de kans op een depressieve stoornis vermindert.

Wil jij je winterdip de baas worden? Met deze tips kom jij de meest deprimerende dag van het jaar door!

1. Duik de natuur in!

We zeiden al dat hardlopen gelukkig maakt, maar bewegen in de buitenlucht zorgt sowieso dat er endorfine vrij komt. Na een rondje hardlopen, fietsen of wandelen in de bossen zal jij je direct beter voelen!

2. Voedingssupplementen

Deze tip werkt niet direct op de korte termijn, maar na langere tijd kan dit zeker een positief effect hebben. Zo kan een vitamine D supplement vermoeidheid verminderen en heeft magnesium een positieve werking op je gemoedstoestand. Magnesium heeft namelijk een kalmerend effect en ontspant de spieren, bloedvaten en zelfs de hersenen. Het ideale anti-stress middel!

3. Doe iets wat je leuk vindt

De lockdown helpt op dit moment misschien niet mee, maar de buitenlucht in kan altijd. Haal een koffie to-go, pak je oude hobby op of plan een diner met vrienden op afstand via Zoom. In je eentje mopperen op de bank heeft geen zin, dus zoek afleiding en doe iets waar je plezier in hebt!

Dit is waarom je met een schema zou moeten trainen!

Wat je doel ook is, een hardloopschema kan helpen om dit te bereiken. Met een duidelijk plan weet je precies welke trainingen je moet doen om je conditie en snelheid te verbeteren. De wetenschap laat je aan een ander over, zodat jij je kunt concentreren op het lopen.

Weet je niet goed wat voor trainingen je kunt doen om sneller en sterker te worden? Een hardloopschema biedt houvast, geeft structuur en zorgt ervoor dat je geleidelijk progressie boekt. De voordelen op een rijtje!

Gericht naar een doel toewerken

Een trainingsschema helpt je naar een bepaald doel toewerken. Je kiest een doel uit en bepaalt het aantal weken dat je nodig hebt om hier te komen. De route naar jouw doel is uitgestippeld, het is aan jou om hem op de juiste manier te volgen. Wanneer je je netjes aan dit schema houdt, is de kans groot dat je met succes jouw doel behaalt.

Geleidelijke opbouw

Wanneer je sneller wilt worden of hardlopen langer vol wil houden, heb je misschien de neiging om jezelf iedere training tot het uiterste te pushen. De kans is groot dat je daardoor te maken krijgt met (overbelasting) blessures. Je lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan een hogere trainingsbelasting en een trainingsschema houdt hier rekening mee door de intensiteit geleidelijk op te bouwen. Zo boek je op een verantwoorde manier vooruitgang.

Juiste balans

Naast een geleidelijke trainingsopbouw, is het van belang dat je trainingen op elkaar zijn afgestemd. Na een intensieve training is het namelijk belangrijk om voldoende rust in te bouwen voordat je opnieuw je hardloopschoenen aantrekt. Een hardloopschema helpt bij het vinden van de juiste balans tussen training, rust en intensiteit. Zo krijgt je lichaam voldoende trainingsprikkels om vooruitgang te boeken en tegelijkertijd genoeg rust om overbelasting te voorkomen.

Passend bij jouw situatie

Kies een schema dat bij je past. Houd daarbij rekening met je huidige fitheid, het doel dat je voor ogen hebt en de tijd die je wil gebruiken om dat te bereiken. Op hardlopen.nl vind je hardloopschema's voor iedere hardloper - van beginner tot gevorderde - waardoor er vast ook een bij jouw situatie past. De schema's zijn gratis te downloaden via [Hardlopen.nl](https://hardlopen.nl).

Een hardloopschema is een goede leidraad voor je trainingen, maar een keertje afwijken kan geen kwaad. Je hoeft jezelf niet koste wat kost aan het schema te houden. Heb je een drukke dag op het werk of ervaar je om een andere reden veel stress? Luister naar je lichaam en pas je training aan wanneer het nodig is.



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	
Jeugdzaamheden 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	Hans Meijer	06-25053835

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

	trainer	assistent
	Bianca Sluis	Petra Coenen
	Wim Marijnissen	Manon Smeets
	Melissa Uranka (ass.)	Roger Koll
	Daniel Bout (ass.)	
	Orly Meens (ass.)	
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Roger Veldman	
	Albert Cordewener	
	Myrthe Hamers	
Midden-afstand	Vacant	
Sprint	Theo Kessels	
Werpen	Marc Hermans	
Loopgroepen	Fred Kroon	Math Baggen
	Harry Driessen	John Coervers
	Harry Kamphuis	John Paulssen
	John Schoeters	
Nordic walking	Corry Kroon	Silvia Molenaar
Sport overdag	Han Vos	

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

't Gouden uisje

Inkoop van Goud en Zilver

Heilige Geeststraat 7
6041 GB Roermond
tel. 0475-333356

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

Sieraden Munten
Baren Tandgoud etc.



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



SCHILDERSBEDRIJF
MINTEN

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

0031 6 46 19 06 22



BELEEF KERKRADE

Beleef Kerkrade

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

Leisure Dome

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

GaiaZOO

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

Achilles-Top

Bij atletiekvereniging Achilles-Top, gevestigd in Gemeentelijk Sportpark Kaalheide, zijn er talloze mogelijkheden. Op de 400 meter kunststof atletiekbaan wordt niet alleen getraind, maar er vinden ook regelmatig atletiekwedstrijden plaats. Achilles-Top is er voor alle leeftijden. Van pure 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

