



# Van start tot finish



**HET CLUBBLAD VAN ACHILLES-TOP**





Lekker  
geslapen?  
*Natuurlijk!*



*Gespecialiseerd in natuurlijk slapen*

Leden van Achilles Top ontvangen 10% korting!

**ruwette.nl**  
beddenspecialzaak

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

[www.ruwette.nl](http://www.ruwette.nl)



# van START tot FINISH

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

**Nummer 3**

**2022**

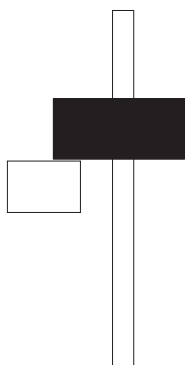
## *Beste allemaal,*

**O**f ik me weleens zorgen maak over iets? Ja natuurlijk. Los van wat er in de Oekraïne gebeurt en de steeds belangrijker wordende mondiale grondstoffenkwestie, verontrust mij toch ook enigszins het verschijnsel deepfake. Deepfake is een techniek voor het samenstellen van menselijke beelden op basis van kunstmatige intelligentie. En die techniek ontwikkelt zich momenteel razendsnel en wordt ook steeds gebruiksvriendelijker. Als je maar genoeg beeld- en geluidmateriaal van iemand verzamelt, dan is het met behulp van kunstmatige intelligentie een fluitje van een cent om die persoon dingen te laten zeggen of te laten doen, die hij in werkelijkheid helemaal niet gezegd of gedaan heeft. Deepfakes kunnen dus uitstekend gebruikt worden om bijvoorbeeld nepnieuws te verspreiden. Maar ook om bijvoorbeeld iemands hoofd te vervangen op dat van een pornoacteur of –actrice met het gevaar van chantage. Nu valt het thans nog allemaal mee omdat men snel doorheeft dat het om gemanipuleerde beelden gaat, maar over een paar jaar, dat garandeer ik je, is “echt” niet meer van “nep” te onderscheiden. Ik vind dat griezelig, heel griezelig zelfs. Zo kan men bijvoorbeeld een politicus dingen in de mond leggen die hij helemaal niet heeft gezegd. Gelukkig zijn er ook al programma’s op de markt en zelfs bedrijven die er zich op toelagen om dergelijke deepfakes te detecteren en uit te schakelen.

Hoe mooi de digitale wereld ook kan zijn, er schuilen gevaren achter. Gevaren die de meesten van ons wel snel zullen doorhebben. Één van die gevaren is dat een groep volgers zich achter zo iemand gaat scharen die nepnieuws verspreidt. Het kwaad is sneller geschied dan men doorheeft. Met behulp van de media weet een populist bijvoorbeeld op deze manier snel en efficiënt een groep volgers te creëren. Doorgaans zijn die volgers niet de toppers van onze samenleving. Vaak zijn het mensen zonder perspectief en zonder een goede opleiding, die niet of moeilijk meekomen in de maatschappij. Maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Vaak speelt ook frustratie een grote rol, wellicht ook onderhuidse jaloezie. Maar de groepsdynamiek, die ervan uit gaat, dient mijns inziens niet veronachtzaamd te worden. Dus beste mensen blijf waakzaam, hoed je voor flauwekul, zou ik jullie willen meegeven. Oriënteer je goed en probeer een mening te vormen aan de hand van objectieve en nader te verifiëren feiten. Misschien is mijn angst overdreven en valt het allemaal wel mee; ik mag het hopen. In de huidige wereld zie ik echter gekke dingen gebeuren, die mij ertoe aanzetten dit toch eens onder jullie aandacht te brengen. Denk er in ieder geval eens over na.



# 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**

Zo en nu over tot de orde van de dag. Voor je ligt de derde uitgave van ons clubblad "Van Start tot Finish". Een blad boordevol objectieve en verifieerbare feiten. Ga maar na. José die een aardig stuk over Fred Kroon heeft geschreven. Onze voorzitter die uitgebreid ingaat op de aanstaande dringende renovatie van onze accommodatie aan de Parkstraat hier op Kaalheide. Jo die al verwachtingsvol vooruitkijkt naar de 3<sup>e</sup> Viva la Vida Run. Aandacht ook voor het zilveren jubileum van de Lopers Company Heerlen van Harry Driessen. En verder de gebruikelijke wedstrijdverslagen van de hand van Leon en Roger en de bestuursmededelingen alsmede informatie omtrent het op zondag, 3 juli 2022 te houden zomerontbijt, waarbij de jubilarissen van 2020 en 2021 worden gehuldigd.

Je ziet het, toch weer genoeg lezenswaardig materiaal in deze uitgave van ons clubblad. Mocht je nog wat wetenswaardigs kwijt willen en toevertrouwen aan de volgende uitgave, een mailtje naar [mertenst@home.nl](mailto:mertenst@home.nl) en het komt dik voor mekaar.

Je redacteur,  
Theo Mertens.

## ***Laatste nieuws***

Op zondag 22 mei waren Veerle, Fleur, Anna, Lynn, Maureen, Tabea, Anja en Alexandra in Best voor de tweede competitiewedstrijd in de derde divisie.

De vrouwen wonnen de poule met 7315 punten. Een voorsprong van 1075 punten op de nummer twee. Landelijk staat het team nu tweede. Nog één wedstrijd en dan hoogstwaarschijnlijk naar de promotiewedstrijd!!

Volgend clubblad meer....





**WIJNHUIS  
DE TROS**

Voor een betere  
wijn en 'n beste  
Borrel!

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

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



De Boekhandel die dichterbij is dan je denkt!

Via internet bestellen: [www.leeskunst.nl](http://www.leeskunst.nl)

of bellen: 045 – 53 55 390

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

# Accountantskantoor Homminga



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



## 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**

# WOORD van de voorzitter



## Accommodatie

**D**e laatste dagen van de huidige 21 jaar oude kunststofbaan zijn geteld. De toplaag is helemaal versleten. De kunststof laat op verschillende plaatsen los. De baan is niet meer overal vlak. Het einde is nabij. Als dit blad uitkomt, zijn we al begonnen of staan we op het punt om met de renovatie van onze baanaccommodatie te beginnen. Eindelijk kunnen we stellen dat we samen met de gemeente hebben kunnen afspreken dat we een volwaardige atletiekaccommodatie gaan krijgen. 61 jaar hebben we gebruik gemaakt van onze huidige accommodatie met weliswaar de bochten, die niet conform de gradenboog waren zoals de Atletiek Unie dit voorschrijft, maar toch hebben we altijd wedstrijden kunnen organiseren op onze accommodatie: competitiewedstrijden, lokale, regionale, nationale en internationale wedstrijden. Natuurlijk hoorden we vaak dat de bochten te scherp waren, maar dat weerhield de atleet/atlete in de afgelopen 61 jaar er niet van om naar Kerkrade af te reizen.

Atleten uit binnen- en buitenland hebben onze accommodatie bezocht, hebben er geweldige prestaties neergelegd, hebben limieten gehaald voor nationale, Europese en Wereldkampioenschappen, hebben nationale records gevestigd en is er zelfs een wereldrecord gevestigd door Haile Gebreselassie uit Ethiopië tijdens het jaarlijks terugkerende atletiek gala (ook al is dit op een incurant nummer: 2 Engelse mijl) etc. Je kunt een boek schrijven over onze accommodatie.

De historie laat zien dat we in de beginjaren alleen maar gravelbanen hadden, zelfs in de beginfase (1961) gravel van gemalen stenen die men tussen de kolen had gevonden. In 1972 is deze "zwarte" baan vervangen door rode gravel. Op deze nieuwe gravelbaan werden in dat jaar voor het eerst in Kerkrade de nationale atletiekkampioenschappen georganiseerd. Onze toenmalige voorzitter Jo Jeurissen (zaliger) kreeg het zelfs met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie voor mekaar dat de kampioenschappen over drie dagen verdeeld werden i.p.v. over twee dagen met naar schatting zo'n 3000 bezoekers. De lijnen moesten toen nog getrokken worden met een lange ijzeren stang met spijkers. 4 personen kwamen hierbij in actie. Daarna werden de lijnen met een wagentje wit gekalkt. 40 vrijwilligers stonden paraat voor het welslagen van deze première. Nostalgie, waar je vandaag de dag helemaal niet meer aan denkt.

In 1981 kregen we onze eerste nieuwe kunststofbaan. Een lust voor het oog. Geen lijnen meer trekken. Geen kalkwagentje meer gebruiken. Niets meer hoefde gemeten te worden. Alles stond in kleuren op de kunststof aangeduid. Een papieren overzicht was voldoende om te weten welke startlijn gebruikt moest worden. In 1992 werd een nieuwe toplaag gelegd en in 2001 werd de accommodatie nogmaals vernieuwd.

2022 wordt het uur van de waarheid. Eindelijk dus een volwaardige atletiekaccommodatie met bochten volgens de normen van de Atletiek Unie en de springnummers in de lengte van de baan. Wat een weelde.

De volgende stap is ons nieuwe onderkomen. De huidige gebouwenaccommodatie is echt aan vernieuwing toe. De gemeente geeft bakken met geld uit aan renovaties, bijv. bij het dichteren van lekken in de daken en het herstellen van lekkages in de verwarmingsketels. Van isolatie is in dit gebouw nauwelijks sprake. Scheuren in de vloeren van de gang zijn duidelijk zichtbaar. Ons krachthonk is niet meer uitdagend om gebruik van te maken en dan druk ik me nog zachtjes uit.

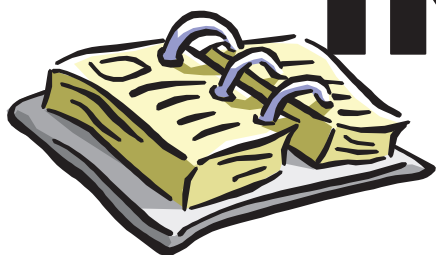
We gaan in ieder geval een nieuw decennium tegemoet waarin veel met onze accommodatie gaat gebeuren. Zoals eerder gemeld zullen we m.b.t. de trainingen in de komende drie maanden genoeg moeten nemen met andere faciliteiten, met de accommodaties van andere collega verenigingen, die bereid zijn om ons als gasten op te vangen, zowel aan Nederlandse als aan de Duitse kant. Via de trainers krijgt iedereen te horen waar en wanneer we naar andere locaties gaan. Even op de tanden bijten en dan terugkomen op onze locatie om te genieten van hetgeen door de gemeente is gerealiseerd.

Inmiddels is de jaarvergadering 2021 ook achter de rug. We kijken uit naar het uitgestelde ontbijt. Op 3 juli schuiven we aan tafel in het ons vertrouwde Catharinahoes op de Holz in Kerkrade. Jubilarissen zullen hun uitgesteld jubileum eindelijk kunnen vieren, kampioenen worden in het zonnetje gezet en het jubileumcomité zal informatie geven over de door haar geplande activiteiten. Onze burgemeester en beschermvrouwe Petra Dassen heeft inmiddels al laten weten aanwezig te zijn. Voor deelname aan het ontbijt vragen we iedereen om zich in te schrijven op het formulier in de gang van onze accommodatie. Aanmelden kan ook via de mail van onze vereniging [achilles.top@gmail.com](mailto:achilles.top@gmail.com). Inloop is gepland vanaf 10.00 uur en de aanvang van het ontbijt vindt plaats om 10.30 uur.

Ik wens iedereen veel succes met het leveren van prestaties tijdens de komende wedstrijden.  
Arno Deckers, voorzitter.



# INFORMATIE



R

## Bestuursmededelingen

Door Leon Jeurissen

U

### Algemene ledenvergadering

In het Catharinahoes in Kerkrade vond vrijdag 20 mei de 61ste algemene ledenvergadering van onze vereniging plaats. Zoals bekend zou Achilles-Top vorig jaar het 60-jarig jubileum hebben gevierd, ware het niet dat de coronaperikelen roet in het eten gooiden. Tijdens het zomerontbijt op 3 juli (zie bericht in dit clubblad) wordt door het jubileumcomité uitvoerig uit de doeken gedaan welke activiteiten rond dit diamanten verenigingsjubileum alsnog te verwachten zijn. Het jaarverslag van de secretaris en het technisch jaarverslag, alsmede het financieel overzicht van 2021 en de begroting voor 2022 werden akkoord bevonden.

B

Het bestuur kreeg een uitbreiding met vier personen. Als nieuwe bestuursleden werden benoemd: Sandra Florie, Nicole Angerer, Marc Scheren en John Paulssen. Tijdens de komende bestuursvergaderingen wordt bekeken welke functies zij gaan bekleden. Emmy Boumans en Léon Jeurissen werden voor drie jaar herkozen. Beiden hebben echter aangekondigd dat dit hun laatste bestuurstermijn is. Verder ging de voorzitter uitgebreid in op de renovatie van onze accommodatie. Het wordt een volwaardige atletiekaccommodatie met de springnummers op het hoofdterrein.

R

Zodra de werkzaamheden van start gaan, wordt dit via onze mediakanalen bekendgemaakt. De

I

deadline dat alle werkzaamheden voltooid dienen te zijn is op dit moment 1 oktober.

E

K

voor de oorkonde.



Tijdens de vergadering werden twee leden extra in het zonnetje gezet. Annelies Kamphuis werd benoemd tot Lid van Verdienste van de vereniging. Zij nam eind juni vorig jaar afscheid als trainster bij de recreanten. Zij vervulde deze functie ruim dertig jaar met alle plezier. Na haar verhuizing naar Slenaken zette ze een punt achter haar trainerschap. Annelies werd 1 oktober 1989 lid van Achilles-Top, dus is zij al 33 jaar lid. Als vrijwilligster is ze nog altijd actief club. Zij ontving de gebruikelijke



Glenn Gentle werd gehuldigd omdat hij al vijftig jaar actief is in de atletieksport. Zijn atletiecarrière begon bij AAC Amsterdam. Nadat hij vanwege zijn werk in 1978 naar het Zuiden verhuisde, werd hij lid van AVON Heerlen. Op 1 oktober 2007 maakte hij de overstap naar Achilles-Top. Niet alleen een versterking bij de masters mannen, maar hij werd ook trainer bij de junioren. Behalve vijftig jaar actief in de atletieksport, is hij ook veertig jaar trainer en tevens jurylid. Ook voor Glenn de bijpassende oorkonde.



### **Trainerskorps**

Sinds de laatste publicatie hebben er wederom enkele mutaties binnen het trainerskorps plaatsgevonden. Melissa Uranka en Daniël Bout legden hun werkzaamheden als assistent pupillentrainer neer. Lisa Hilgers en Jessie Hahnraaths vullen nu deze leegte als assistent pupillentrainer op.

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.

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

**Klieë veer**

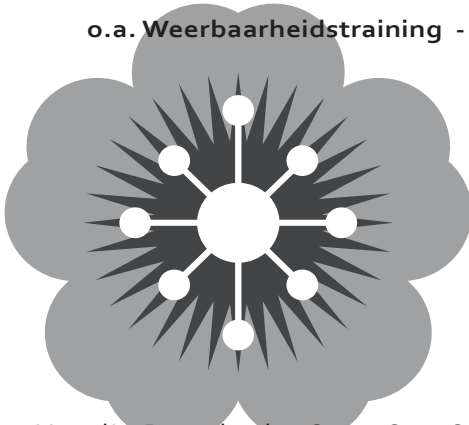
Hoofdstraat 48A Kerkrade-Centrum

[www.klieeveer.nl](http://www.klieeveer.nl)

Korting



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



# ROOS

## Kinderpraktijk

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



*Uw adres voor het mooiste boeket,  
het leukste cadeau  
tegen de vriendelijkste prijs*

**Bon A Parte: Mooi – Goed en Apart!**

**Dé bloemist van het zuiden!**



**Catharina Hoes**

LAMBERTSTRAAT 12 - 6461 JK - 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 VRIJBLIJVENDE AFSpraak!



**3 juli**

# Zomerontbijt met huldinging jubilarissen en kampioenen

**N**adat we door de coronapandemie twee keer ons jaarlijks Nieuwjaarsontbijt hebben moeten afgelasten, wordt zondag 3 juli een inhaalactie gehouden.

In het Catharinahoes aan de Lambertistraat 12 in Kerkrade-Holz vindt namelijk een zogeheten zomerontbijt plaats.

Tijdens dit ontbijt, dat gratis door het jubileumcomité wordt aangeboden, worden onder meer de uitgestelde jubilea van onze leden in 2020 en 2021 gehuldigd en de kampioenen in deze twee jaargangen in het zonnetje gezet. Tevens houdt oud-burgemeester Jos Som, als lid van het jubileumcomité 60 jaar Achilles-Top, een toespraak waarin hij informatie verstrekt over de geplande activiteiten rond dit jubileumfeest.

Het ontbijt start om 10.00 uur met een inloop, waarbij iedereen wordt verzocht tijdig aanwezig te zijn, aangezien om 10.30 uur wordt gestart met een welkomstwoord door de voorzitter. Gelet op het uitgebreide programma, de nodige toespraken en de vele jubilarissen die gehuldigd moeten worden, is het van groot belang op tijd aan te schuiven. Dat geldt ook voor de kampioenen. Hopelijk is iedereen uiterlijk 10.30 uur aanwezig.

De verwachting is dat de festiviteiten rond 13.30 uur zijn afgesloten, waarna nog een gezellig samenzijn zal plaatsvinden en de jubilarissen persoonlijk kunnen worden gefeliciteerd.

De jubilarissen die over 2020 en 2021 worden gehuldigd zijn:

Zestig jaar lid: Léon Jeurissen, Tiny Kessels-Pluymen en Herman Theunissen (postuum).

Vijftig jaar lid: Karel Arnolds, Jo Hanssen, Arno Last, Hans Merx, Jo van Hoof, Baer Smit, John Stoffelen en Marcel de Veen.

Veertig jaar lid: Adry Weijenberg (2020) en Ellen Lemmens-Lambrichts.

Vijfentwintig jaar lid: Harry Handels, Wim Smit, Richard Vulkers en Lars Curfs (2020).

Iedereen die aan het zomerontbijt wenst deel te nemen, wordt vriendelijk verzocht zich aan te melden door een mailtje te sturen naar [achilles.top@gmail.com](mailto:achilles.top@gmail.com) met vermelding van het aantal personen.

Op het prikbord in de gang van ons sportpark komt tevens een lijst te hangen waarop men zich eveneens voor het ontbijt kan inschrijven.

Aanmelden vóór 15 juni in verband met inkopen doen voor het maken van het ontbijt. We wensen alle Achilles-Toppers alvast een fijn samenzijn op 3 juli.





KOREAANSE AUTO'S SINDS 1978



Uw partner voor:



CHEVROLET



HYUNDAI  
Service



Beitel 19, Heerlen

WWW.AUTOVAESSEN.NL

Tel: (045) 542 40 10

**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





## Van 'stagiair' tot trainer bij Sport Overdag

Door José Handels

### Fred Kroon: 'Je kunt meer dan je denkt'

**A**ls 25-jarige kwam Fred Kroon voor het eerst een kijkje nemen bij Achilles Top. 'Om meteen weer rechtsomkeert te maken,' zo zegt hij zelf. De voormalig beroepsmilitair, bekend met verdedigingssporten als judo, jiu-jitsu en taekwondo, voert discipline en motivatie hoog in het vaandel. Volgens hem kon er in dat opzicht en op dat moment binnen Achilles Top wel een tandje bij. Dankzij Corry, toen al zijn steun en toeverlaat en als jeugdtrainer actief, keerde hij gelukkig niet veel later op zijn schreden terug. Om nooit meer weg te gaan.

Inmiddels zijn we zo'n drieëndertig jaar verder. Fred traint nog steeds een aantal loopgroepen. Bovendien is hij samen met Arno Deckers op donderdagochtend present om de Sport-Overdag-groep te begeleiden. Ongeveer een jaar geleden meldde hij zich hier grapjassend als 'stagiair' om daarop in sneltreinvaart 'carrière' te maken. Nu staat hij iedere week naast Arno op de baan om de deelnemers te leiden en laten lijden, zoals soms wordt verzucht.

Immers, Fred legt de lat altijd net even iets hoger. 'Iedereen moet op zijn of haar niveau doen wat mogelijk is. Maar belangrijk is om altijd toch te proberen er een schepje bovenop te doen. Jezelf uitdagen. Je zult zien: je kunt meer dan je denkt.'

Freds eigen discipline was vroeger de midden- en lange afstand. Als trainer had hij vele jaren de pupillen onder zijn hoede. Onder zijn leiding maar vooral door de motivatie van de jeugd zelf kreeg het niveau van de sporters een stevige impuls. Veel bijscholingen en talloze diploma's en certificaten getuigen van zijn passie en inzet voor de loopsport.

'Van het enthousiasme, de energie en het doorzettingsvermogen van de jeugd kan menig volwassene wat leren,' aldus Fred. Wat dat betreft weet hij waar hij het over heeft. Toen een paar jaren geleden bij hem Parkinson werd geconstateerd, was dat geen enkele reden om een stap terug te doen of bij de pakken neer te gaan zitten. Wat hij anderen voorhoudt, geldt ook voor hemzelf: 'verleg je grens, zet net een stapje extra.' Inderdaad, zoals het leven is: een kwestie van lange adem en volhouden. Dan loopt het vanzelf.



Fred Kroon

BEDRIJFSKLEDING • PROMOTIEKLEDING • BELETTERINGEN

# APS GROEP<sup>©</sup>

FOR ALL YOUR PROMOTIONS



## Café de Hoots

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

wij verzorgen: communiefeesten, koffietafels, recepties, vergaderingen enz

■ Marie-José en Leo Lennaerts  
Holzstraat 26 Kerkrade  
tel.: 045-5463088 ■ [www.dehoots.nl](http://www.dehoots.nl)



**15 en 16 januari 2022**

Voor alle gegevens

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



## Abby Lempers

bloemsierkunst • plantencentrum  
groenarchitectuur • cadeau-artikelen

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



## Maxwijn

wijnhandel slijterij

Max van Wersch  
Kloosterkoolhof 64  
6415 XV Heerlen

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



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

de modezaak van Kerkrade sinds 1936



**DEUR DERTIEN**

Damesmode • Kadootjes • enzo



# Op weg naar de 3<sup>e</sup> editie van de Viva la Vida Run Kerkrade op 25 september aanstaande

Door Jo van Loon

**D**e 2<sup>e</sup> editie van onze Viva la Vida Run ligt alweer een tijdje achter ons. We kunnen met trots terug kijken op deze editie waarvoor we van deelnemers veel lovende woorden ontvingen. Deze hadden met name betrekking op het mooie parcours door het groen en de goede organisatie. Het eerste wisten we al en de complimenten voor de goede organisatie nemen met genoeg in ontvangst. We hebben namelijk met ons team een grote stap gezet in het verbeteren van de kwaliteit van de uitvoering van dit evenement. Hiervoor dan ook mijn dank en complimenten aan iedereen die hieraan heeft meegewerkt. Achter de schermen is er echter best nog wel werk aan de winkel en zijn er nog genoeg uitdagingen.

We zijn dan ook al weer een tijdje bezig met een beperkt team om onze 3<sup>e</sup> editie in de steigers te zetten. Onze organisatie heeft hierbij versterking gekregen van enkele nieuwe krachten, te weten Sandra Florie en Sandra Douven. Uiteraard is de voornaam Sandra geen voorwaarde en zijn ook andere naamdragers van harte welkom om mee te bouwen aan een mooi evenement zoals de Viva la Vida Run. De nadruk bij de volgende editie zal vooral liggen op het versterken van de beleving voor lopers en toeschouwers. Dat wil zeggen dat er meer muziek langs zowel het parcours als op de markt zal zijn. Na de finish is het de bedoeling dat deelnemers opgevangen worden en na het uitreiken van de herinneringsmedaille nog even nagenieten bij een hapje en een drankje op de markt. Tijdens de vorige editie waren er ook kwalitatief sterke deelnemers uit Duitsland en België en zelfs één deelnemer uit Frankrijk. We zullen de concurrentie met een drukke hardlooptkalender aan moeten gaan. Naast aandacht voor beleving willen we ons evenement ook aantrekkelijk houden voor een kwalitatief sterk deelnemersveld. We gaan vanaf dit jaar dan ook bij de senioren de podiumplaatsen belonen met mooie geldprijzen in plaats van vouchers. Hierdoor ontstaat ook ruimte om prijzen in de vorm van vouchers ter beschikking te stellen voor winnaars in verschillende leeftijdscategorieën. Verder is er met Hotel (Abdij) Rolduc een aantrekkelijk overnachtingsarrangement samengesteld voor deelnemers met lange reistijden. Het parcours in het centrum is voor alle afstanden bij de senioren ingrijpend gewijzigd. Verder hebben we gekozen voor een nieuw parcours voor de 10 engelse mijl waardoor we de (dure) oversteek van diverse rotondes kunnen vermijden. Het parcours voor de diverse afstanden is te zien op [www.vivalavidarun.nl](http://www.vivalavidarun.nl). Ook voor wandelaars is het parcours dit jaar aangepast en zal, in samenwerking met Smart Market, weer worden gepresenteerd als een wandeling met culinaire verrassingen. Voor meer gedetailleerde informatie kun je terecht op onze eerder genoemde website.

Hopende dat het Coronavirus voorlopig de weg is kwijtgeraakt gaan we van deze 3<sup>e</sup> editie een groot succes maken. Het lijkt nog ver weg maar met de vakantiemaanden nog voor ons wordt het tijd om met de werkgroepen van start te gaan. Mensen die tijdens het evenement een handje willen helpen, al is het maar een uurtje, zijn van harte welkom. Wanneer jullie deze editie van het clubblad lezen zijn de inschrijvingen geopend. We hopen dan ook op veel deelnemers uit onze eigen vereniging.

Groetjes,  
Het team Viva la Vida Run



**i·Minded**  
online oplossingen

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

T. 045-5680642

info@i-minded.nl

www.i-minded.nl



**Fysio**  
**Regtop**

Sportfysiotherapie   Manuele therapie   Bedrijfsfysiotherapie   Revalidatie

[www.regtop.nl](http://www.regtop.nl)

**LOPERS  
COMPANY** 

Harry Driessen | **HEERLEN**

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

**Leverancier van de clubkleding**  
Voor meer info: [shop.harrydriessen.nl](http://shop.harrydriessen.nl)

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

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

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

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

**Sportieve groeten, Harry, Anja en Janno**

Bongerd 13B, 6411 JL Heerlen • Telefoon: 045 571 20 09  
E-mail: [heerlen@loperscompany.nl](mailto:heerlen@loperscompany.nl) • Website: [www.loperscompany.nl](http://www.loperscompany.nl)

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



# In het NIEUWS

## 25 jarig jubileum

### Lopers Company Harry Driessen Heerlen

Door Theo Mertens

**H**ij heeft er lang over getwijfeld. Hij wilde wel, maar zou hij het ook wel echt doen? Ervaring had hij wel. In zijn jonge jaren had hij al van alles gedaan; altijd de handen uit de mouwen steken was zijn devies. Zo werkte hij zelfs een vijftal jaren bij de douane in Terneuzen; verrichtte hij een aantal jaren welzijnswerk en heeft hij zelfs nog een tijdje de Sociale Academie doorlopen.

Deurne, Eindhoven en Tilburg in het “Brabantse” waren voor Harry in zijn jongere jaren geen onbekende plaatsen. Toen hij in Eindhoven woonde trainde hij met Cor Vriend. “Jonge...wat trainde die man hard en ik liep mee, maar ik ging toen wel met sprongen vooruit, dat dan wel weer. Door het contact met Cor ben ik in Runnersworld Tilburg gaan werken. Dit was in de jaren tachtig. Daar heb ik toen veel geleerd omtrent hoe je een zaak moet runnen. Door mijn werk in Tilburg kwam ik in contact met Wilma Rusman, die ik overigens reeds kende. Zij bood mij een baan aan bij haar in de winkel in Sittard. Vrij snel hierna opende zij een winkel in Maastricht waar ik vervolgens bedrijfsleider werd. En zo stond ik opeens vier dagen in de week in de winkel in Maastricht en één dag in de week, op de vrijdag, in Sittard. Wilma wilde namelijk wel voeling blijven houden met haar klanten in Maastricht, al was het maar voor één dag. Wat ik toen wel heb kunnen constateren dat er een groot verschil is tussen de mensen in Maastricht en die van Sittard”.

En altijd maar die twijfel over het al dan niet opstarten van een eigen zaak. Ik was de leeftijd van veertig net gepasseerd, toen dat pand, waarin die voormalige tapijtenhandel in de Oranje Nassaustraat in Heerlen heeft gezeten, ter beschikking kwam.

“Nu of nooit” dacht Harry op zijn eenenveertigste. En zo is hij op 17 juni 1997 in Heerlen met zijn sportzaak op het gebied van de loop- en wandelsport gestart. In dat pand heeft hij 17 jaar gezeten om vervolgens 8 jaar geleden naar de Bongerd te verhuizen. Qua ligging en uitstraling weer een hele verbetering.

“Kijk ik ben wellicht wat duurder dan de grote winkelketens maar daar staat wel weer wat tegenover”. Harry benadrukt dat kwaliteit, advies, deskundigheid en service bij hem hoog in het vaandel staan.

Het komende jubileum gaat natuurlijk niet ongemerkt voorbij. Zo zijn er van 20 juni tot 2 juli de jubileumweken, waarin iedere klant een leuk cadeautje krijgt uitgereikt. En je krijgt ook nog een lotnummer, waaraan via een loterij een aantal mooie prijzen worden verloot.

Dus beste mensen...u weet wat u de komende tijd te doen staat. Op naar de Bongerd 13B in Heerlen. Laat de leeuw en “onze” 66 jarige Harry niet in zijn hempie staan.



Harry Driessen geheel links



# Op uw **PLAATSEN**

## WEDSTRIJDVERSLAGEN



Door Leon Jeurissen en webredactie

### **Cauberg Trail**

Melanie Vermeulen kwam aan de start van de 18 km tijdens de Cauberg Trail op 26 maart in Valkenburg. Zij werd bij de vrouwen zevende in een tijd van 1.42.31 uur. In het totaalklassement (mannen en vrouwen) werd Melanie knap 33ste.

### **NK indoor C-junioren**

Lieke Jans en Sara van Ham namen 27 maart deel aan het NK indoor voor junioren C in Apeldoorn. Lieke liep in de serie 60 meter een tijd van 8.64 sec. en in de halve finale 8.55 sec. Zij sprong nog 4.43 m ver. Sara van Ham sprintte op de 60 meter naar een tijd van 8.81 sec. en liep de 800 meter in 2.38.95 min.

### **Baanwedstrijd in Zundert**

Een kleine groep junioren nam op 2 april deel aan een baanwedstrijd in Zundert. Luca Broers won het discuswerpen bij de jongens B met 36.65 m. Bij de meisjes C werd Lieke Jans 2e op de 80 meter in 11.49 sec., Sara van Ham 3e in 11.59 sec., Gwennet Krützer 4e in 11.69 sec, Lisa Hilgers 6e in 11.91 sec. en Jessie Hanhraths 7e in 12.08 sec. Lieke, Sara, Lisa en Jessie wonnen de 4 x 80 meter estafette in 43.57 sec. Gwennet werd nog 2e bij het speerwerpen met 17.76 m en Lisa Hilgers 3e bij het discuswerpen met 24.60 m.

### **Werpdag in Schlafhorst**

Bij werpwedstrijden op 9 april in het Duitse Schlafhorst verbeterde B-junior Luca Broers zijn persoonlijk record bij het discuswerpen met 37.80 meter.

### **Helmond**

Ad van Kempen nam zondag 10 april deel aan een 10 km in Helmond. Hij finishte in een tijd van 49.27 minuten.

### **Onderlinge meerkampen pupillen**

Voor onze pupillen werden op zondag 10 april in Kerkrade onderlinge meerkampen gehouden. De meerkamp voor de pupillen A bestond uit 60 m, 1000 m, kogelstoten en verspringen. Bij de pupillen B, C en D was dat 40 m, 600 m, balwerpen en verspringen. Bij de pupillen jongens A1 scoorde Tijs Pölz het hoogste puntentotaal met 1508 pnt. Bij de A2 was het Joep Ruijters met 1103 pnt, bij de B Fabian Metsemakers met 1370 pnt, bij de C Jhe-Dyeen Martha met 1543 pnt en bij de D Floris Werry met 787 pnt. Bij de pupillen meisjes A1 was het Jolé Marijnissen die de hoogste score noteerde met 1177 pnt, bij de A2 was dat Arden Veldman met 2135 pnt, bij de B Froukje Bemelen met 1024 pnt, bij de C Julie Scholtissen met 1555 pnt en bij de D Serena Shaaka met 966 pnt. Voor alle individuele uitslagen kijk op de website atletiek.nu.

### **Maastricht Running Festival**

Roel Curfs nam tijdens het Maastrichts Running Festival op 18 april deel aan de halve marathon. Hij finishte in een tijd van 1.42.40 uur. Ad van Kempen werd op de 10 km mannen M65 eerste in 49.53 min.

### **Paaswedstrijd in Helmond**

D-juniore Dewi Koll nam op paasmaandag 18 april deel aan een wedstrijd in Helmond. Zij won het verspringen met 4.04 m, werd 3e op de 600 meter in 1.59.68 min., 4e bij het speerwerpen met 17.87 m en 5e op de 60 meter in 9.36 sec.

### **De Hypotheker Beekloop in Eindhoven**

Ad van Kempen liep op 20 april in Eindhoven op het terrein van het psychiatrisch ziekenhuis drie ronden van 4 km als eerbetoon aan zijn broer Jules die daar in 2001 is overleden. De loop had wel een start en finish, maar geen officiële uitslag.

### **Enschede marathon**

Jo van Loon werd zondag 24 april tijdens de marathon van Enschede bij de mannen M60 zestiende in 3.49.20 uur. Jan Muijrsers mannen M75 liep de 5 km in 23.00 minuten.

### **Baanwedstrijden Aken**

In het weekend van 30 april en 1 mei kwamen 9 Achilles-Toppers in actie bij de Aachener Bahneröffnung. Een succesvol weekend voor onze atleten, getuige de 15 podiumplekken die behaald werden. Hans Smeets liet opnieuw van zich spreken door een nationaal record op de 800 m (Mannen M75) te vestigen in 2.36.42 min.

Op zaterdag waren het de junioren en senioren die in actie kwamen en op zondag was het de beurt aan de pupillen (t/m 11 jaar). Stijn Pelzer was de eerste Achilles-Topper die in actie kwam op zaterdag: 80 m horden (15.20 - 3de plek). Stijn vervolgde zijn wedstrijd met een 1ste plek bij het hoogspringen (1.50m) en sloot af met wederom een 1ste plek bij het verspringen (4.55m).

Hans Smeets (M75) kwam in actie op de 800 meter en vestigde daar alweer een nationaal record (en dus ook een clubrecord) met een tijd van 2.36.42 min. Hans rijgt de laatste weken de nationale records aan elkaar in de categorie M75. Als er geen gekke dingen gebeuren dan was dit zeker niet het laatste record dat Hans zal vestigen en zelfs Europese en Wereldrecords liggen binnen bereik!



In de categorie Masters (vanaf 35 jaar) verscheen Lars Curfs aan de start op 2 onderdelen: de 100 meter sprint en het verspringen. Lars finishte de 100 m in een mooie tijd van 15.61 sec. en sprong 3.97 m ver.

Op zondag werd onze vereniging door maar liefst 6 pupillen vertegenwoordigd: Jim en Bo Merken, Jhe-Dyeen Martha, Serena en Ebere Shaaka en Jolé Marijnissen kwamen in actie. Deze Toppers mochten huiswaarts keren met 11 podiumplekken, 2x 3de, 3x 2de en 6x de 1ste plaats! Jhe-Dyeen Martha -

nationaal kampioen pupillen C - wist zelfs al zijn onderdelen winnend af te sluiten! Chapeau!



Jolé Marijnissen	A1	50m	9,04	5de	PR
Jolé Marijnissen	A1	800m	3.12,27	3de	PR
Jolé Marijnissen	A1	verspringen	3,30m	3de	
Jolé Marijnissen	A1	balwerpen	12,00m	12de	
Ebere Shaaka	B	30m	5,20	2de	PR
Ebere Shaaka	B	800m	3.12,22	2de	PR
Ebere Shaaka	B	verspringen	3,61m	1ste	
Ebere Shaaka	B	balwerpen	30,00m	1ste	PR
Bo Merken	C	30m	7,12	17de	PR
Bo Merken	C	800m	3.53,90	9de	PR
Bo Merken	C	verspringen	1,28m	17de	
Bo Merken	C	balwerpen	10,00m	9de	PR



Jhe-Dyeen Martha	C	30m	5,47m	1ste	PR
Jhe-Dyeen Martha	C	800m	3.14,02	1ste	PR
Jhe-Dyeen Martha	C	verspringen	3,27m	1ste	



Jhe-Dyeen Martha	C	balwerpen	29,00m	1ste	PR
Jim Merken	D	30m	6,75	6de	PR
Jim Merken	D	800m	3.53,93	5de	PR
Jim Merken	D	verspringen	1,64m	7de	
Jim Merken	D	balwerpen	8,00m	6de	
Serena Shaaka	D	30m	5,96	1ste	PR
Serena Shaaka	D	800m	3.38,13	2de	PR
Serena Shaaka	D	verspringen	2,33m	4de	
Serena Shaaka	D	balwerpen	7,50m	7de	



Getuige deze prestaties een succesvol atletiekweekend!

### Nationaal record Hans Smeets op Engelse Mijl

Master-atleet Hans Smeets heeft vrijdag 6 mei tijdens een baanwedstrijd in het Belgische Grimbergen met een tijd van 5.47.30 min. het nationaal record verbeterd op de Engelse Mijl bij de mannen M75. De tijd is slechts vijf seconden boven het wereldrecord.

### Twee nationale records Hans Smeets

Hans Smeets blijft maar nationale records bij de mannen M75 verbeteren. In Tessenderlo (B) op 11 mei moest de 800 meter eraan geloven met een tijd van 2.36.32 min. Op 14 mei in Lanaken (B) was het weer raak op de Engelse mijl in 5.43.02 min. Slechts een luttel seconde boven het wereldrecord. Beide records stonden al op zijn naam en zijn tevens nieuwe clubrecords.

### Baanwedstrijd Utrecht

Anna Gommer werd tijdens een avondwedstrijd op 13 mei in Utrecht vijfde op de 400 meter horden vrouwen in een tijd van 1.09.47 min.

### NK zilver voor Jan Muijers

Master-atleet Jan Muijers heeft zondag 15 mei bij de Venloop in Venlo tijdens het NK 10 km op de weg bij de mannen M75 een zilveren medaille behaald. In warme omstandigheden finishte Jan in een tijd van 47.52 minuten. Dat is slechts 13 seconden boven zijn eigen clubrecord. Bij de 5 km wegwedstrijd werd A-juniore Lynn van Ham knap derde bij de vrouwen in een tijd van 19.40 min. Michelle Weerts werd op de 1 km voor de meisjes van 11-12 jaar elfde in 3.49 min. Op de 10 km vrouwen noteerde Eline Collombon een tijd van 46.04 minuten, goed voor een 23ste plaats. Ad van Kempen finishte bij de mannen M65 op de 10 km als 12e in 49.22 min. Bij de halve marathon kwam Nils Meesters bij de mannen M35 als 25ste over de finish in 1.28.17 uur. Suzanna Zwiers-van Nunen werd bij de vrouwen V45 15e in 1.51.38 uur.

Overige tijden van Achilles-Toppers op de halve marathon: Mischa Fuhren 1.53.50, John Vreuls 1.56.56, Sjef Dooper 1.59.24 en Math Baggen 2.15.07 uur.

### Heideloo Landgraaf

Zondag 15 mei vond de Heidelberg in Landgraaf plaats. Ook hier warme omstandigheden voor de deelnemers. Bij de hoofdloop de volgende resultaten: mannen M30 2e Ties Toussaint in 1.28.59 uur; mannen M45 7e Richard Rozendaal in 1.41.55 uur; mannen M50 4e Richard Vulkers in 1.29.47 uur; mannen M60 6e Frenk Raaijmakers in 1.38.29 uur. Bij de korte loop de volgende resultaten: vrouwen V30 3e Désirée Gerlofsma in 55.23 min.; vrouwen V50 3e Nicole Angerer in 48.16 min.; vrouwen V75 1e Ria Ederveen in 1.06.12 uur; mannen M35 3e Frank Paffen in 33.44 min.; mannen M60 2e Wil Jung in 43.38 min. en 4e John Paulssen in 46.20 min.; mannen M65 1e Harry Driessen in 40.50 min.

### Competities

#### Junioren D (door Roger Veldman)

Op zaterdag 9 april werd bij AV Unitas in Sittard de eerste competitiewedstrijd georganiseerd voor de C- en D-junioren. Deze competitie bestaat uit 3 wedstrijden (9 april, 14 mei en 11 juni). De atleten proberen in teams om zoveel mogelijk punten te verdienen om uiteindelijk een gooi te kunnen doen naar een finaleplaats (september). Bij de D-junioren was Achilles-Top met 2 teams vertegenwoordigd. Een meisjesteam bestaande uit Chayenne, Isa, Isabel, Lynn, Odi, Michelle, Myrthe en Renée. En een jongensteam bestaande uit Job, Noah, Alain en Trevor.

Het meisjesteam behaalde aan het eind van de dag een mooie 2e plek met een puntentotaal van 4.478 punten. In totaal werden 6 persoonlijke records gebroken en behaalde het team 5 podiumplekken.



Bij

de estafette werd door Lynn, Myrthe, Isa en Isabel een 2e plek behaald in een tijd van 36.94 sec. Odi werd 2e bij de 60 m met een tijd van 9.20 sec. en Renée werd 2e bij het hoogspringen en won zowel het speerwerpen als het kogelstoten. Het meisjesteam staat momenteel op een mooie 39e plaats op de Nederlandse ranglijst.

Het jongensteam behaalde aan het eind van de dag een mooie 4e plaats. Een knappe prestatie, zeker omdat niet alle onderdelen volledig bezet waren. De jongens wisten maar liefst 9 persoonlijke records te verbreken en behaalden 3 podiumplekken. Alain werd bij de 80 m horden 2e en won de onderdelen 80 m en verspringen. Het jongensteam staat momenteel op een 92e plaats op de Nederlandse ranglijst.

#### Junioren C (door Myrthe Hamers)

De meisjes junioren C begonnen de dag met 4x80 m. Lisa Hilgers, Gwennett Krützer, Sara van Ham en

Lieke Jans werden - met ruime voorsprong - eerste in een tijd van 43.58 sec. Jessie Hahnrahts sprong bij het verspringen 3.80m ver en rende de 80 m horden in 17.54 sec. Gwennett won het verspringen met 4.30 m en wierp de discus 11.70m ver. Fee Florie stootte de kogel naar een afstand van 4.55m. Lisa won het kogelstoten met 8.60m en werd tweede bij het discuswerpen met een afstand van 21.44 m.



Dewi Koll werd - als D-juniore - derde bij het hoogspringen met een PR van 1.30 m, werd 3e op de 80 m horden in een tijd van 15.49 sec. en vijfde op de 800 m met een tijd van 3.02.30. Lieke Jans liep de 80 m horden in 16.37 sec. en won de 80 m in 11.12 sec. Sara van Ham werd 2e op de 80 m met een tijd van 11.22 sec. en werd 2e op de 800 m in 2.39.35.

Met een puntentotaal van 4955 wonnen de meiden deze eerste competitiewedstrijd en staan ze nationaal 38ste (van de 168 teams).

Bij de jongens junioren C stootte Ben Langenberg de kogel naar een afstand van 6.21m, sprong 3.82m ver en liep de 100 m in 14.92 sec. Daan van Opijnen liep de 100 m in 14.17 sec. en wierp de discus 19.91 m ver. Stijn Pelzer sprong 1.45 m hoog en werd 2e bij het verspringen met een afstand van 4.81 m.

### AB-jongens

In Uden vond 10 april de eerste competitiewedstrijd plaats voor onze AB-jongens. Loïc Smeijsters won verrassend de 100 meter in 11.72 sec. (pr). Op de 200 meter werd hij 6e in 24.41 sec. en sprong nog 5.63 m ver. Lucas Koolen werd bij het discuswerpen jongens A 2e met een worp van 39.99 m. Luca Broers was de beste discuswerpen bij de jongens B met 34.50 m. Bij het kogelstoten werd Luca 5e met 10.63 m. Milan Sleijpen liep de 800 meter in 2.20.36 min. en sprong 1.55 m hoog. We hebben te weinig AB-jongens om een complete ploeg samen te stellen. Meerdere clubs hebben daar problemen mee. Uiteindelijk werd de ploeg van de vijftien ploegen 9e met 4049 punten.

### Masters

Hans Smeets heeft zijn debuut bij de masters mannen M75 direct kleur gegeven door tijdens de competitiewedstrijd voor masters, zondag 24 april in Vught, het nationaal record op de 1500 meter te verbeteren. Op een winderige atletiekbaan finishte Hans in een tijd van 5.24.05 min. Uiteraard is dit ook een nieuw clubrecord. Glenn Gentle was in zijn nieuwe klasse mannen M70 eveneens zeer succesvol. Hij verbeterde met 11.17 m het clubrecord kogelstoten. Bij het discuswerpen (31.67 m) en het speerwerpen (31.39 m) vestigde Glenn twee nieuwe clubrecords. Op deze laatste twee technische nummers was nog geen clubrecord gevestigd. Lennert Elands M40, nog niet in zijn beste doen, liep de 100 meter in 13.69 sec. en de 200 meter in 27.60 sec. Wim Smit M60 sprong 1.40 m hoog. Lars Curfs als T18-atleet liep de 100 meter in 16.05 sec. en sprong 3.64 m ver. De ploeg kon helaas niet alle nummers optimaal bezetten en eindigde met 4232 punten als elfde van de 21 ploegen. Landelijk staat de ploeg dertigste.



### Vrouwen senioren zesde van Nederland!

Op zondag 1 mei vond in Roermond de eerste competitiewedstrijd voor de senioren vrouwen plaats in de derde divisie. Veel PR's, mooie tijden en afstanden en een gezellige sfeer leidden naar een puntentotaal van 7085. Anna, Maureen, Lynn, Tabea, Anja, Liv, Liv, Alexandra, Fleur en Veerle eindigden daarmee tweede in de poule en landelijk staan ze zesde!

In een bewolkt Roermond startte Alexandra Willemsen met de 100 m horden. Ze liep de hele race met een 4-pas en eindigde in 20.34 sec. Voor de werponderdelen werd Veerle van der Meulen ingeschakeld. Dat ze drie jaar niet meer had getraind, viel niet te zien! Ze wierp de discus naar een afstand van 38.09 m en won hiermee het discuswerpen.

Een uur later stonden Anna Gommer en Maureen Mols aan de start van de 800 m. Anna liep de hele race op kop en won in 2.27.24 min. Maureen verbeterde haar PR met 9 seconden naar 2.45.31. Anja Baroke sprong een PR bij het verspringen. In haar eerste poging kwam ze perfect uit en sprong naar 4.94 m. Later op de middag sprong Tabea 4.71 m. Maureen Mols stootte de kogel naar een afstand van 6.98m en Veerle van der Meulen 9.96 m.

Tabea Schneider en Liv Musz liepen de 100 m. Beide dames hadden een sterke start. Tabea sprintte naar 13.55 sec. Liv werd zesde in een tijd van 13.98. Alexandra Willemsen en Fleur Hamers maakte zich klaar voor een 400 m. Het waren de zware wintertrainingen waard: Alexandra liep naar een PR: 1:08.89. Na een spannende eindsprint werd Fleur Hamers derde in een tijd van 1:02.16 min.

Anja Baroke deelde met nog drie andere atleten de vierde plaats bij het hoogspringen. Ze sprong 1.45 m. In een heerlijk zonnetje maakte Liv Steinbusch en Fleur Hamers zich klaar voor de 200 m. Liv Steinbusch had een snelle start. Ze finishte in 29.86 sec. Fleur Hamers beet zich vast in de sterke concurrentie en wist zesde te worden in een tijd van 27.99.

Om kwart over vier mocht Lynn eindelijk in actie komen op de 3000 m. Ze rende op een schema van 11 minuten, maar hier zat ze steeds onder. Ze bleef dit volhouden en eindigde in een tijd van 10:55.04 min. Een persoonlijke verbetering van 32 seconden! Veel rust had Lynn niet, want even later stond ze - samen met Anna Gommer, Fleur Hamers en Alexandra Willemsen - aan de start van de Zweedse estafette. Na een sterke 400 m wist Anna als eerste het stokje door te geven. Het was een spannende race. Tot en met de 200 m zat het team kort bij het team van Swift. Uiteindelijk werden Anna, Lynn, Fleur en Alexandra tweede in een tijd van 2:29.45 min.

Het was een dag met veel zenuwen, veel PR's, mooie tijden en afstanden, een hele gezellige sfeer én met verbrande gezichten. Maar je moet er iets voor over hebben. Op naar de tweede wedstrijd. Deze vindt plaats op 22 mei in Best.

### Junioren CD

Op zaterdag 14 mei vond de tweede CD-competitiewedstrijd in Weert plaats. Met een puntentotaal van 5249 punten werden de C-meiden eerste in hun poule. Een voorsprong van 1248 punten op de nummer twee! Landelijk staan de meiden nu op een mooie 36ste plaats.

### Meisjes C

Rond half 11 was iedereen in Weert. Lisa Hilgers mocht aftrappen. Ze had vier goede worpen. Al bij de eerste poging wierp ze een dik PR: 28.30m. Ze won het discuswerpen met maar liefst acht meter voorsprong op de nummer twee. Ondertussen maakte het estafetteteam - Jessie Hahnrahts, Gwennett Krützer, Dewi Koll en Sara van Ham - zich klaar. Deze meiden liepen de 4x80 m in 44.34 sec. en wonnen hiermee de estafette.

Na een uur pauze moesten de meiden weer aan het werk. Gwennett Krützer sprong de hele tijd over de vier meter. In haar laatste poging sprong ze zelfs 4.19m ver. Lieke Jans en Dewi Koll maakten zich klaar



voor de horden. Afgelopen maand hebben deze meiden keihard getraind voor de 80mH. Lieke Jans liep een perfecte racew: alles in drie-pas, een PR: 14.77 sec. én een eerste plaats. Ook Dewi Koll liep een PR: 15.49 sec. en een mooie vierde plaats. Lisa Hilgers stootte zichzelf naar een PR bij het kogelstoten: 8.96 m. Hiermee won ze het kogelstoten. Lieke Jans sprong 4.36m ver en werd hiermee vierde. Sara van Ham en Jessie Hahnraths liepen hun eerste 1500 m. Ze deelde de race goed in en maakte deze af met een sterke eindsprint. Sara van Ham eindigde als derde in 5.57.80 min. en Jessie Hahnraths werd vierde in 6.15.90 min. Dewi Koll evenaarde haar PR bij het hoogspringen: 1.30 m. Hiermee werd ze vierde. Op de 150 m kwamen Sara van Ham en Lieke Jans in actie. Lieke Jans had nog niet eerder een 150 m gerend en startte daarom in de eerste serie. Ze liep heel sterk, liet de concurrentie meters achter zich en finishte in 21.01 sec.. De snelste tijd van alle series bij elkaar. Sara van Ham liep de 150 m in 21.88 sec., een prima vijfde plek. Gwennett Krützer en Lisa Hilgers sloten de dag af met speerwerpen. Ze sleepten allebei nog een PR binnen. Gwennett Krützer: 17.92 m en Lisa Hilgers 17.56 m.

### **Jongens C**

Ook Stijn Pelzer, Daan van Opijnen en Ben Langenberg kwamen vandaag in actie. Stijn Pelzer werd derde bij het hoogspringen. Hij evenaarde zijn PR: 1.50 m. 's Middags werd Daan van Opijnen derde bij het kogelstoten met een afstand van 7.74 m. Ben Langenberg, die nauwelijks kogelstoten traint, stootte 5.79 m. Deze jongens moesten na het kogelstoten snel door naar de 150 m. Daan van Opijnen liep een tijd van 21.70 en Ben Langenberg 22.70 sec. Ondertussen sprong Stijn Pelzer 4.43m ver. Bij de jongens werd de dag ook afgesloten met speerwerpen. Daan van Opijnen wierp 18.39 m en Ben Langenberg 18.30 m.

### **Meisjes en jongens D**

Ook voor veel D-junioren stond Weert in het teken van de tweede teamcompetitie. De gastheer en zoals altijd weer alles op en top geregeld. Wederom hadden we een meisjes- en een jongensteam, al was het jongensteam door blessures helaas flink uitgedund waardoor niet alle onderdelen bezet waren, wat natuurlijk ook gevolgen heeft voor de eindscore.

Nog voordat het eerste onderdeel was gestart hadden we al de eerste overwinning binnen door het beste plekje op het terras te bemachtigen. Nu konden de atleten natuurlijk niet achterblijven en dat deden ze ook niet. De spits werd afgebeten door het meisjes estafetteteam bestaande uit Lynn, Myrthe, Isa en Isabel. Na 3 probleemloze wissels liepen ze naar een tijd van 36.26 sec. en waren hiermee beduidend sneller dan de eerste wedstrijd in Sittard. Bij de meisjes werden maar liefst tien persoonlijke records verbroken en bij de jongens waren dit er drie. Het meisjesteam, bestaande uit Lynn, Myrthe, Isa, Isabel, Renée, Odi, Chayenne en Michelle eindigde net als bij de vorige wedstrijd op een tweede plaats met een puntenaantal van 4491 en het jongensteam, bestaande uit Job, Trevor en Tim werd met een puntenaantal van 1932 zesde. Het jongensteam staat landelijk op een 139ste plaats en het meisjesteam op een 41ste plaats. De beste 48 teams gaan naar de finale.

De volgende wedstrijd is op zaterdag 11 juni en wordt wederom georganiseerd door AV Weert. We hopen dat we dan een volwaardig jongensteam kunnen opstellen en dat het meisjesteam zich plaatst voor de finale in september.

**Alle uitslagen na 20 mei worden in het eerstvolgende clubblad vermeld, aangezien deze uitgave (deel 3) tijdig bij de drukker moet worden aangeleverd om rond 1 juni te kunnen verschijnen.**



# CLUB Informatie

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

<b>Bestuur</b>		
Voorzitter	Arno Deckers	045-5454572
Sponsorfinding	Arno Deckers	06-23917088
Secretaris	Frank Soomers	06-45437457
Penningmeester ad-interim	Arno Deckers	06-23917088
Contributiezaken	Ilona Mulders	contributieATOP@outlook.com
PR, interne communicatie	Leon Jeurissen	045-5463856
Trainerscoördinator Senioren/AB-jun.	Leon Jeurissen	06-51182592
Wedstrijdorganisatie	<b>V a c a n t</b>	
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	

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

	trainer	assistent
	Bianca Sluis	Petra Coenen
	Wim Marijnissen	Manon Smeets
		Roger Koll
		Lisa Hilgers
		Jessie Hahnraaths
		Orly Meens
Junioren-CD	Glenn Gentle	
	Chantal van der Meulen	
	Pascal Pelzer	
	Roger Veldman	
	Albert Cordewener	
	Myrthe Hamers	
Midden-afstand	Vacant	
Sprint	Theo Kessels	
Werpen	Michel Leinders/Etienne Orbons	
Loopgroepen	Fred Kroon	Math Baggen
	Harry Driessen	John Coervers
	Harry Kamphuis	John Paulssen
	John Schoeters	
Nordic walking	Corry Kroon	Silvia Molenaar
Sport overdag	Han Vos	

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



# 't Gouden uisje

*Inkoop van Goud en Zilver*

Heilige Geeststraat 7  
6041 GB Roermond  
tel. 0475-333356

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

Sieraden Munten  
Baren Tandgoud etc.



Openingstijden: Dinsdag t/m Zaterdag van 11 tot 17 uur  
[tgoudenhuisje@live.nl](mailto:tgoudenhuisje@live.nl) - [www.tgoudenhuisje.nl](http://www.tgoudenhuisje.nl)



**SCHILDERSBEDRIJF**  
**MINTEN**

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

**0031 6 46 19 06 22**



# BELEEF KERKRADE

## Beleef Kerkrade

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

## Leisure Dome

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

## GaiaZOO

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

## Achilles-Top

Bij atletiekvereniging Achilles-Top, gevestigd in Gemeentelijk Sportpark Kaalheide, zijn er talloze mogelijkheden. Op de 400 meter kunststof atletiekbaan wordt niet alleen getraind, maar er vinden ook regelmatig atletiekwedstrijden plaats. Achilles-Top is er voor alle leeftijden. Van pure wedstrijd sport tot gezond bewegen en van sportmassages tot recreatie. Voor ieder wat wils!

## Roda JC Kerkrade

Roda JC Kerkrade is een Nederlandse voetbalclub gevestigd in Kerkrade. Roda JC Kerkrade speelt zijn wedstrijden in het Parkstad Limburg Stadion.

## Museumplein Limburg

Het aan het Museumplein Limburg gelegen theater, museum en discovery center vertellen elk een deel van het oudste verhaal: de relatie van de mens met de wereld waarin hij leeft. De drie instellingen richten zich op verschillende doelgroepen, waarbij het openbare gedeelte van het plein alle doelgroepen bedient met dienstverlening en ontspanning.

## Abdij Rolduc

Rolduc is de grootste abdij van de Benelux en één van de UNESCO top 100 monumenten van Nederland. De abdij heeft een rijke geschiedenis van meer dan 900 jaar oud. Tijdens een rondleiding zie je de mooiste plekjes.



[WWW.BELEEFKERKRADE.NL](http://WWW.BELEEFKERKRADE.NL)

