

Twee toppers knokken terug na een zware blessure.
Hoe gaat het met André Kuipers en Erik de Vries?

André: Het laatste jaar is voor mij wel een apart jaar geweest. Na mijn blessure in Bennekom halverwege december 2012 dacht ik dat mijn kruisband goed erin was gezet. Helaas was dit na negen maanden niet het geval en hebben de artsen, fysio's, ik met de mensen om mij heen, besloten om toch wel met een goede kruisband verder te willen. Begin januari 2014 kwam dan eindelijk weer het verlossende woord van de arts: 'Hij zit er weer in, en goed ook.'



Erik: 2 november 2013 op het moment van schrijven nu bijna een jaar geleden gebeurde het: ik maakte een actie naar binnen en bij het neerzetten van mijn linkerbeen klapte mijn knie naar binnen. In eerste instantie leek het er niet op dat het mijn kruisband was, maar een week later kwam het slechte nieuws dat hij toch was afgescheurd.

Dat was even slikken maar al snel wist ik zeker dat dit niet het einde kon zijn. 7 december werd ik geopereerd en vanaf toen was er maar 1 doel: op tijd fit worden voor het nieuwe seizoen. Mede dankzij mijn werkgever, het Sport medisch Centrum en Nils Breebaart en onze oude fysio, is dat gelukt en ben ik ruim negen maanden bezig geweest om op woensdag 10 september eindelijk weer mijn eerste speelminuten te maken. Het waren maar vijftien minuten, die voorbij vlogen, maar het was lekker om weer te spelen. Sindsdien bespreken we elke week hoe het met mijn knie gaat en of er reactie was van de knie na de training en wedstrijd. Op zaterdag 4 oktober heb ik mijn tweede hele wedstrijd in het tweede gespeeld en het gaat steeds beter. Elke training merk ik dat het vooruit gaat, vanzelfsprekend met ups en downs, maar ik voel mij elke keer weer sterker worden. Het doel is natuurlijk om in de zaal in het eerste te spelen, wat nog een hele klus gaat worden. We hebben namelijk goede heren: André die weer terug komt, Joost en Emiel die erg goed bezig zijn, en Jordie en Stef die afgelopen jaar een sterk seizoen hebben gespeeld. En natuurlijk de ervaren mannen Tim en Rick! We zullen het zien, maar zoals elk jaar zul je de gehele selectie nodig hebben om te presteren. Ik denk dat we dit jaar weer een erg sterke selectie hebben, en dat we met zowel het eerste als het tweede kans maken op het kampioenschap.

Erik de Vries

Terugkeren is niet het makkelijkste wat er is. Ik zit niet voor niks op een teamsport en dan is twee jaar lang alleen trainen in het krachthonk best wel zwaar. Gelukkig heb ik een lieve vriendin die af en toe mee ging trainen. Met Korfbalstars kon ik mijn dag zo indelen dat ik 's ochtends kon trainen, soms wel vijf keer per week van 10.00 tot 12.00 uur, en dan 's avonds wat langer doorwerken voor Korfbalstars. Ik ben blij dat ik nu weer samen met de anderen kan trainen. Ik zie mijn blessure natuurlijk niet als leuk en baal er ook erg van. Aan de andere kant ben ik positief ingesteld en zie het als een kans om alles eruit te halen. Mijn doelstelling is dan ook duidelijk voor me: fit blijven, een goede balans vinden in belasting en rust en van elke minuut genieten binnen de lijnen. Ik verwacht dat KZ / Hiltex een mooi jaar tegemoet gaat. We gaan strijden voor een plekje in de play-offs. We hebben dit jaar veel nieuwe spelers die zich willen bewijzen in de selectie. En een nieuwe staf die ons gaat prikkelen tot het zetten van nieuwe stappen. Ook de supporters hebben we daarom zeker nodig. Als dan ook nog iedereen fit blijft en fris in het hoofd, belooft het een mooi seizoen te worden.

Supporters, veel kijkplezier en tot in De Sprong Groet, *André*

Ups & downs

Ons nieuwe onderdak



Onlangs is officieel bekend geworden dat de nieuwe topsporthal in Koog aan de Zaan gerealiseerd gaat worden door Vaessen. Op het oude gravelveld, achter de huidige velden van KZ / Hiltex, komt een complex met twee sporthallen: een ruime topsporthal met een hoogte van elf meter, geschikt voor twaalfhonderd toeschouwers en een kleinere breedte sporthal geschikt voor ruim vijfhonderd toeschouwers; beide hallen zijn aan elkaar gekoppeld waardoor er ook grote evenementen in beide hallen gezamenlijk gehouden kunnen worden.

Er komen twaalf kleedkamers die multifunctioneel gebruikt kunnen worden voor beide sporthallen en korfbal buiten op het veld. In dit nieuwe complex zal onze vereniging op de begane grond haar nieuwe kantine krijgen, een grote ruimte van bijna tweehonderd vierkante meter met daaraan gekoppeld een ruime keuken, opslag en koelruimten voor de horeca. Het is de bedoeling dat we te zijner tijd gezonde (sport)maaltijden gaan serveren in ons 'restaurant' en daarvoor zullen alle faciliteiten aanwezig zijn. De kantine is ook geschikt voor Buiten Schoolse Opvang. Daarnaast krijgen we twee vergaderzalen die ook gecombineerd kunnen worden tot één grote ruimte, opslagruimte voor het archief / verenigingsmateriaal en een werkplaats.

Op de eerste verdieping van het complex komt een grote ruimte voor het Sport Medisch Cen-

trum. Voor het ROC (opleiding Sport en Bewegen) komen op de verdieping drie leslokalen en een lerarenruimte. De lokalen kunnen ook gebruikt worden als VIP-ruimte, die weer gekoppeld worden aan een balkon van waar de VIP's de topsport-wedstrijden kunnen bekijken. Tot slot komt er op de eerste verdieping ook nog een (kleinere) breedtesportkantine.

Het ontwerp voor het nieuwe complex ziet er prachtig uit met gebruik van veel glas en lichte kleuren. Het gebouw is zeer transparant, alles ademt sport. Het gebouw komt op een terp te liggen, zodat het veilig is bij eventuele wateroverlast in de polder van het sportcomplex. Door de hogere ligging ontstaat indirect een prachtige hoge locatie, vanwaar naar het buitenkorfbal gekeken kan worden. Door enerzijds het beperken van de energievraag (optimale isolatie, LED-verlichting, etc) en anderzijds het gebruik van de

nieuwste technieken (zonnepanelen, warmtepompen, etc) is het complex zeer duurzaam.

Het najaar en de winter 2014-2015 worden gebruikt voor het maken van een definitief ontwerp, het bestek voor de aannemer en het verkrijgen van alle vergunningen. Het is de bedoeling dat bouwwerkzaamheden in het voorjaar van 2015 starten en dat het nieuwe complex in de zomer van 2016 wordt opgeleverd.

We spelen dus nog twee jaar Korfbal League in onze oude, te kleine maar gezellige sporthal De Sprong. Daarna gaat KZ / Hiltex verhuizen naar een geheel nieuw onderdak. We kunnen er eigenlijk niet op wachten, was het maar alvast de zomer van 2016!

Alfred Ankum, voorzitter KZ / Hiltex