

DOELGERICHT



KRAS  
HVVOLENDAM

SAMEN AAN DE TOP  
DRIE TEAMS OP HET HOOGSTE NIVEAU  
DE CLUB VAN MORGEN



# VÉÉL SUCCES!

**SAMEN  
STERK!**

**Succes**  
SCHOONMAAK

Al 30 jaar steunt Succes Schoonmaak HV KRAS/Volendam in zijn weg naar de top! Wij dragen bij aan de kansen van team en talent en kijken altijd naar de toekomst. Zo ook in onze eigen weg naar de top. Vernieuwing en vooruitgang houden ons namelijk krachtig in schoon. Wij presenteren u onze nieuwe topvorm op [www.succesvolendam.nl](http://www.succesvolendam.nl)

**Succes wenst alle teams  
van HV KRAS/Volendam  
een krachtig seizoen!**

**NAAR DE TOP!**





# DE OPSTELLING

## 05

GERARD  
VEERMAN

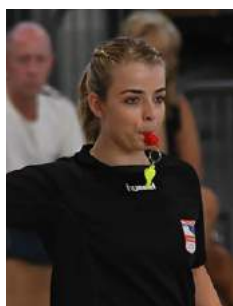
## 13



## 07



## 15



## 09

MAART &  
JOKE

## 17

LISA  
VEERMAN



## 19

MIKE  
ZWARTHOED

## 20



## 24

HEREN 1  
PROGRAMMA

## 34

DAMES 1  
PROGRAMMA

## 33



## 42

HEREN 2  
PROGRAMMA

## 47

SPEED-  
HANDBAL

### COLOFON

#### TEKSTEN

Mitchell Burger,  
Sonny Sier, Sandra Steur,  
Jaap Buijs, Robin Jansen,  
Roos van Beek

#### FOTOGRAFIE

Fred Mol, Klaas Smit  
Deventrade BV, Mitchell  
Burger, Jarrik Bijsterbosch

#### VORMGEVING

Emdesign

#### DRUKWERK

Eigen Label



# 100% MEDIA & PARTNER NETWORK

AL MEER DAN 10 JAAR  
DE VERBINDENDE SCHAKEL

[WWW.100PM.NL/PARTNERNETWORK](http://WWW.100PM.NL/PARTNERNETWORK)

**100%NL**  
ADVIES HET TOEGEGEN RIJK VOOR ONS TOEGEBOR

*Wendy*

**Enjoy!** 

**SOUNAZ**  
HET MUZIEK MAGAZINE

**HELDEN**  
ALLE MOEDEREN EN VADEREN

**Complete wasstraat, vier doe-het-zelf  
wasboxen en een doggy wash!**

## CAR WASH VOLENDAM



**Carwash Volendam | Dieselstraat 6 | 1131 JZ Volendam | 0299 392 063**





**Bestuurslid Gerard Veerman over een bewogen jaar**

# VERBEELDING BRENGT JE OVERAL

Wisselende successen, maar uiteindelijk een fantastische afsluiting. Zo kan het afgelopen seizoen het beste worden omschreven. Het eerste herenteam van KRAS/Volendam werd de trotse winnaar van de landelijke beker en bereikte de finale om het landskampioenschap. Jong BodyResults/Volendam legde bij het debuut in de Eredivisie beslag op een keurige zevende plaats, terwijl Garage Kil/Volendam hun onafgebroken promotiereeks verlengde en doorstootte naar het hoogste niveau.



*“Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.”*

Bij het schrijven van dit voorwoord en met deze terugblik op het afgelopen seizoen moest ik even terugdenken aan een stoere uitspraak die Ruud van den Broeck, trainer van Garage Kil/Volendam, een paar jaar geleden deed. Ruud durfde mij vijf jaar geleden te beloven dat we met hen meerdere promoties gingen beleven en al snel in de Eredivisie zouden spelen. Mijn voorzichtige reactie was destijds dat ik zelf in ieder geval in het eerste jaar onder Ruud wilde rekenen op een promotie.

Achteraf kunnen we stellen dat hij het buitengewoon goed heeft ingeschat en dat de dames het de afgelopen jaren fantastisch hebben gedaan. Mogelijk hebben zij daarbij bewust of onbewust gewerkt op basis van een uitspraak van Albert Einstein: “Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.” En wat mij betreft mogen ze hier

mee doorgaan. Zij hebben een unieke prestatie neergezet en zijn in onze gemeente het eerste damesteam in een sport op het hoogste niveau gaat spelen.

Maar bij al deze prestaties is het belangrijk om ook nuchter te blijven. Samen moeten wij ervoor zorgen dat we als vereniging, met onze grote groep enthousiaste vrijwilligers, succesvol kunnen blijven en we het fundament onder al deze resultaten kunnen verstevigen. In deze hectische wereld, waarin iedereen het druk heeft en we met veel dingen tegelijk bezig zijn, gaat dat niet vanzelf.

Besef daarbij dat veel van onze vrijwilligers hun werk op de achtergrond doen en velen het maar heel normaal vinden dat ze er zijn. Feitelijk zorgen al deze vrijwilligers ervoor dat wij als vereniging bestaan en dat wij ons

kunnen blijven door ontwikkelen. Daar mogen we best wat vaker bij stilstaan.

Maar ook in het nieuwe seizoen zal de meeste aandacht weer uitgaan naar onze Heren 1, 2 en Dames 1. Bij de herentak is er sprake van een nieuwe hoofdtrainer in de persoon van Hans van Dijk, en met een groot spelersverloop durf ik voor hen geen voorspelling te doen. Ook bij de dames zijn er een aantal nieuwe gezichten en spelen op het niveau van de Eredivisie zal voor hen een nieuwe ervaring zijn. Qua voorspelling voor de handbaldames maak ik het voor mezelf gemakkelijk en sluit ik me aan bij die van Ruud. Hij beweerde namelijk onlangs dat zijn team in het linkerrijtje zou kunnen eindigen. Daar wil ik dan zelf nog een wijze uitspraak aan toevoegen van Johan Cruijff: ‘Als je niet ken winnen, moet je zorgen dat je niet verliest.’

*Gerard Veerman, bestuurslid HV KRAS/Volendam*



@HANDBALVOLENDAM



HV KRAS/VOLENDAM



@HVKRASVOLENDAM

WWW.HANDBALVOLENDAM.NL



MIS NIKS VAN  
ONZE CLUB!





# ONTDEKKINGSREIS IN DE TOP

HV KRAS/Volendam onderging afgelopen zomer niet alleen op het veld een metamorfose. Aan roer van het Volendamse vlaggenschip staat na twee jaar ook een nieuwe kaptein. Het wordt voor oud-international Hans van Dijk zijn eerste klus als trainer bij een topclub in Nederland. Met frisse energie en gezonde nieuwsgierigheid begint hij aan de ontdekkingsstocht. Met het spelen van finales als het beoogde eindpunt.

Van Dijk stond in zijn tijd als tophandballer in Nederland bekend om zijn vlammende linker, waarmee hij veel verdedigingslinies het nakijken gaf. Snel en oogstrelend handbal was er nauwelijks bij. “Het zal voor de mensen die mij als speler kennen misschien gek klinken, maar ik sta juist voor attractief handbal met een hoog tempo”, lacht Van Dijk. “Het begint allemaal bij een gesloten dekking. Dat moet als eerste op orde zijn. We beschikken daarnaast over twee fantastische doelmannen. Vanuit die dekking loeren we op de snelle omschakeling met makkelijke doelpunten. Mijn beeld is dat deze groep daar erg geschikt voor is.”

Met die aanpak boekte Van Dijk, salesmanager van beroep, successen bij Houten

en Hellas. Met laatstgenoemde club greep de oud-speler van onder andere Aalsmeer en V&L afgelopen seizoen nét naast promotie naar de BENE-League. Hurry Up was in de play-offs over drie wedstrijden te sterk.

Van Dijk krijgt bij Volendam te maken met een selectie die wat betreft ervaring een jasje heeft uitgedaan. Léon van Schie, Geert Hinskens, Jaap Beemsterboer, Marc Kok, Marnix Roos, Igor Mrsulja en Zarko Curic vertrokken. Daar tegenover staat de komst van routinier Jort Neuteboom, Collin de Vette, Ognjen Lekovic en talenten Robin Nagtegaal, Erik Blaauw en Jeroen Roefs. “Je kunt er op twee manieren naar kijken”, belicht Van Dijk zijn troepen. “Ja, qua ervaring gaan we misschien iets achteruit. Maar

als ik kijk naar de kwaliteit en de bereidheid om samen te werken, dan hebben we een homogene groep met veel potentie.”

De Breukelaar vervolgt: “Iedereen zal opnieuw zijn plekje moeten vinden. Mij en elkaar leren kennen. Maar wat gelijk opviel was hoe leergierig de jongens zijn. Ze zijn bereid hard te trainen en hebben er veel voor over om beter te worden. Samen met mijn rechterhand Mark Neeft gaan we proberen om het maximale uit deze groep te halen. De faciliteiten om dat mogelijk te maken zijn bij Volendam in elk geval top.”

Van Dijk zag de Volendammers afgelopen seizoen de beker winnen en meestrijden om de landstitel. “Dat is gratis ervaring. Het doel is ook dit jaar weer om alle finales te spelen. De Nederlandse ploegen zijn enorm aan elkaar gewaagd. Details gaan bepalend zijn. In de BENE-League zijn Bocholt en Visé de te kloppen ploegen.”

*Door Sonny Sier*



*“Als ik kijk naar de kwaliteit en de bereidheid om samen te werken, dan hebben we een homogene groep met veel potentie.”*





**hummel®**

**MAKES  
A TEAM**



**KRAS  
IVOLANDAM**

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



**RUNDERKAMP**



SLAGERIJ

CATERING

BARBECUE

WORSTMAKERIJ

DINER

KOOKSTUDIO

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





Supervrijwilligers Maart Admiraal en Joke Zwarthoed

# HET BESTE UITZICHT VANUIT HET OMROEPHOKJE

**Bij een handbalvereniging wordt vaak in de eerste plaats gedacht aan de spelers en speelsters op het veld. Mensen vergeten vaak dat er achter de sportmensen een groot aantal vrijwilligers staan om de boel te laten draaien. Twee van zulke vrijwilligers bij KRAS/Volendam zijn Maart Admiraal en Joke Zwarthoed.**

Beide dames begonnen zo'n vijftig jaar geleden zelf met handballen. Maart doet dit inmiddels zelfs nog steeds in de vorm van OldStars Walking Handball. Joke vond het op haar beurt welletjes toen ze 52 jaar werd, maar het stoppen als vrijwilliger zat hier niet bij.

"Naast het handballen was het destijds de normaalste zaak van de wereld dat je ook allerlei klusjes voor de club deed", vertelt Joke. "Lies Kwakman verzorgde toen het wedstrijdsecretariaat en wilde hierbij graag wat hulp." De Volendamse sprong al snel bij en werd haar rechterhand als contactpersoon van het wedstrijdsecretariaat. "Dat was vooral veel bellen en bij iedere thuis-

wedstrijd een scheidsrechter en bezetting van de wedstrijdtafel regelen."

Ook Maart was onderdeel van de wedstrijdcommissie en maakt nog altijd de wedstrijdverslagen van de jongste handballertjes. De vrijwilligers zijn inmiddels beetje bij beetje afscheid aan het nemen van het wedstrijdsecretariaat. Hun opvolgers Sandra Steur en Nell Verhoeven staan al klaar om hun taken over te nemen.

## Halve eeuw

Beide dames zijn altijd multi-inzetbaar geweest. Zo vormden zij samen met Gaar Zoutberg, Jannig Eijlers, Truus Zwarthoed en Lies Kwakman de schoonmaakkploeg.

Ook heeft Maart, samen met haar inmiddels overleden man Siem, het jeugdhandbal in Volendam opgezet. Zelfs nu traint ze nog iedere week de kleinste handballertjes met Gaar, die ook al ruim een halve eeuw bij de vereniging rondloopt.

## Omroepsters

Bij thuiswedstrijden van het eerste herenteam zitten beide dames altijd in het omroephok. De bekende stem van Maart klinkt hierdoor haast iedere week door de sporthal, terwijl Joke zich bezighoudt met het noteren van gegevens. "Toen onze Heren 1 nog in de Eerste Divisie actief was en een bekerwedstrijd moest spelen tegen E&O kwamen we voorzitter Piet Kes tegen", herinnert Maart. "Hij vroeg of wij de omroepsters voor bij de wedstrijden wilden zijn. Joke en ik werden gelijk enthousiast, maar toen we begonnen was er eigenlijk geen echte plaats voor ons."

"We zaten letterlijk op de reling achter de tribunes van sporthal De Seinpaal", vervolgt Maart. "We zagen eigenlijk niets, maar begonnen gewoon wat om te roepen. Eerst deden we het om en om. De één had de microfoon, terwijl de andere alle gegevens noteerde die nodig waren voor de administratie en de verslagen in de krant. Later werd ik de vaste omroepster en schreef Joke alle gegevens op. Toen KRAS/Volendam bekender en belangrijker werd, kwam er steeds vaker een journalist van de krant zelf naar de sporthal toe."

In de loop der jaren heeft de standplaats voor de omroepsters een flinke upgrade gekregen. In De Seinpaal en ook later sporthal Opperdam zitten de dames in een apart kamertje hoog boven de tribunes. "We hebben daar het beste uitzicht van de hele hal", sluit Joke af.



*"We hebben daar het beste uitzicht van de hele hal."*



# van Fraassen Travelling



## Da's meer dan een bus!

[www.vanfraassenbusreizen.nl](http://www.vanfraassenbusreizen.nl) | Vestiging Schiphol: 0297-561325

## Laat uw **vermogen** professioneel beleggen door Care IS



In 2015 én 2016 de beste vermogensbeheerder van Nederland



**Care IS** vermogensbeheer

Volendam - Telefoon: 0299 720961 - Website: [www.care-is.nl](http://www.care-is.nl)





*Handbalvereniging ontwikkelt zich op het veld en achter de schermen*

## KRAS/VOLENDAM: EEN GROTE PUZZEL

**Welke club is er opgewassen om drie teams in de top van Nederland, twee jeugdopleidingen en een bloeiende jeugd- en recreatieafdeling goed te managen en te blijven ontwikkelen? Het vinden van een antwoord hierop is niet gemakkelijk, maar KRAS/Volendam werkt er hard aan om deze puzzel op te lossen.**

Met de promotie van Garage Kil/Volendam naar het hoogste niveau wordt er meer dan ooit van de organisatie gevraagd. De vereniging heeft zijn vrijwilligers dan ook keihard nodig. Echter kennen ook zij hun grenzen met de beschikbaarheid, inzet en verantwoording. Alles bij elkaar genomen is het een gecompliceerd vraagstuk geworden waar zorgvuldig en respectvol mee moet worden omgegaan.

### Talentontwikkeling

Op handbaltechnisch gebied wordt er sinds kort met het zogenaamde steroverleg gewerkt. Bij de bovenbouw zijn de hoofdverantwoordelijken voor een lichting of specialiteit tijdens dit maandelijkse

overleg vertegenwoordigd. Hier worden praktische zaken zoals de zaalhuur en teamindelingen besproken, maar ook de strategie achter talentontwikkeling.

Het steroverleg voor de onderbouw en de recreatieafdeling richt zich op zijn beurt op ontwikkelingen als het Speedhandbal en de toepassing van het Athletic Skills Model, terwijl er in de recreatieafdeling vooral over de breedtesportteams wordt gesproken. Hier is ook een plaats ingeruimd voor de trouwe trainingsleden en deelnemers aan OldStars Walking Handball. De technische commissie van KRAS/Volendam houdt toezicht op de steroverleggen. Om het bestuur ook dicht bij de

uitvoering te brengen is er ook een vaste zetel voor een vertegenwoordiger van technische zaken in ieder steroverleg.

Met deze ontwikkelingen op bestuurlijk gebied hoopt KRAS/Volendam dat de organisatie platter wordt en er sneller geschakeld kan worden waardoor de lijnen kort blijven.

### Aansluiting

Om bij de herentak de aansluiting met de opleidingsploeg te verbeteren is bepaald dat de geleerden van het vlaggenschip wordt teruggebracht naar veertien selectie spelers. Dit wordt dan altijd aangevuld met twee jeugdspelers die met het team meereizen.

Bij de damestak wordt er achter de schermen ook hard gewerkt om de aansluiting met de damesjeugd en het niveau van de Eredivisie zo klein mogelijk te maken.





## ARTIESTEN BEKEND VOOR HET TOPSPORTGALA 2019!

**Nog maar 3 maanden en dan is het zo ver, editie 2019 van het Topsportgala Volendam. Heugelijk nieuws want we kunnen de artiesten bekend maken die zijn vastgelegd. Deze zijn bijzonder en voor het eerst komt er een internationale act!**

Inmiddels hebben zich ruim 450 gasten ingeschreven voor het gala 2019. Wees er snel bij en reserveer alvast je plek voor het gala van dit jaar, deze zal zijn op:

**ZATERDAG 7 DECEMBER 2019**

### **Veilingkavel TUI en Jumbo Visma benut!**

Afgelopen December was een reis naar de Le Tour de France een van de veiling kavels. Mede mogelijk gemaakt door TUI en Team Jumbo-Visma Cycling! Een geweldige dag was het met als kers(t) op de taart een overwinning voor Wout van Aert!



### **Veilingkavel Runderkamp en 3JS ingezet!**

Een geweldige ambiance met een prachtige combinatie! Overheerlijke BBQ van Niels Runderkamp - [www.runderkamp.nl](http://www.runderkamp.nl) met een volledig optreden van de Volendamse band de 3JS. Een middag/avond om nooit te vergeten voor de kavelbieders!



**Xander de Buisonjé | Edsilia Rombley | Anita Meyer | Lange Frans | Boney M**





# TOPSPORTGALA VOLENDAM OVERTREFT ZICHZELF



**De tweede editie van het gezamenlijke Topsportgala Volendam heeft het succes van het voorgaande evenement overtroffen. In een prachtig aangeklede Opperdam organiseerden FC Volendam en HV KRAS/Volendam voor 635 aanwezigen een uniek evenement dat tot in de puntjes geregeld was. Met het bedrag van € 191.000 bracht het Topsportgala een prachtig bedrag op, dat bestemd is voor de jeugdopleidingen van de beide topsportverenigingen uit Volendam.**

## Unieke combinatie

Voor FC Volendam was het alweer de zestiende keer dat het een gala organiseerde. Het Topsportgala 2018 was de tweede die georganiseerd werd in samenwerking met HV KRAS/Volendam. Een unieke combinatie waarbij het zakelijke netwerk van beide clubs in elkaar werd verweven.

Quinty Trustfull organiseerde ook dit jaar de presentatie. Jeroen van der Boom, Jan Smit, Pascal Redeker, The Kik en de 3JS verzorgden het muzikale entertainment en zorgden voor een fantastische sfeer. De culinaire omlijsting was in de vakkundige handen van Runderkamp. Daarnaast kon de organisatie rekenen op de hulp van tientallen vrijwilligers.

## Prachtige prijzen

Ook dit jaar waren er prachtige prijzen door de partners en sponsors ter beschikking gesteld. Bijna honderd loterij-items, 24 'stille' veiling-items - waarop geboden kon worden middels de Ipads die op de 53 tafels stonden - en de zes live veiling items werden vergeven. Een greep uit de items: een Hublot Horloge (Schaap en Citroen), een jaar lang een rondrijdende bus met reclame (Van Fraassen Travelling), een dag lang met Lotto Jumbo mee naar de Tour de France (TUI) en een diamanten armband. Runderkamp en de 3JS zorgden voor een spectaculair einde van de veiling door een geheel verzorgd culinair en muzikaal arrangement aan te bieden. Deze zou uiteindelijk zelfs twee keer onder de hamer gaan.

Een bijzondere toevoeging aan het gala dit jaar was de samenwerking met Scotch Whisky International. Het bedrijf stelde een vat whisky inclusief reis naar Schotland ter beschikking. Uiteindelijk hebben dertien personen ingetekend op deze investering waarmee de opbrengst flink gestimuleerd werd.

## Meer mogelijkheden voor voetbal- en handbaltalent

Beide topsportverenigingen zijn bijzonder gesteld op de recordopbrengst. Met het bedrag kunnen de clubs voetbal- en handbaltalenten nog meer mogelijkheden bieden om zich te ontwikkelen, om uiteindelijk de stap naar het vlaggenschip van FC Volendam en HV KRAS/Volendam te maken. Grote dank gaat uit naar alle gasten, vrijwilligers, ambassadeurs en organisaties die de tweede editie van het Topsportgala Volendam mede mogelijk hebben gemaakt.

De voorinschrijvingen voor het Topsportgala 2019 is reeds geopend. Deze wordt gehouden op zaterdag 7 december 2019.

**Aanmelden is mogelijk via  
[www.topsportgalavolendam.nl](http://www.topsportgalavolendam.nl)**



# tolplaatwerk



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

Bezoekadres:

Chr. Huygensstraat 15  
1131 VB VOLENDAM

Correspondentie adres:

Postbus 24  
1130 AA VOLENDAM

T 0299-380300

F 0299-365108

E [info@tolplaatwerk.nl](mailto:info@tolplaatwerk.nl)



VERKRIJGBAAR  
**BIJ GZ**

## OFFICESEAT

betaalbare bureaustoelen voor elke werkplek



ergonomisch & comfortabel  
Arbo EN-1335

Tot 31 december 2019 op [GZONLINE.nl](http://GZONLINE.nl)

**BESTEL 4 OFFICESEAT STOELN**  
en krijg automatisch de 5e gratis!

Combineren is mogelijk. Bestel dan via [info@gz.nl](mailto:info@gz.nl)

Administratiekantoor  
**Runderkamp**

- \* Belastingzaken
- \* Bedrijfsadministratie
- \* Loonadministratie
- \* Bankzaken
- \* Adviezen

## WIST U DAT WIJ:

- Persoonlijke begeleiding en grote betrokkenheid bieden.
- Deskundig personeel in huis hebben.
- Lid zijn van Register Belastingadviseurs.
- Er naar streven dat de jaarrekening alsmede de belastingaangifte voor 1 April gereed is.

**MAAK EENS VRIJBLIJVEND EEN AFSpraak!**

BEZOEKADRES: Wattstraat 2a  
Volendam

CORRESPONDENTIEADRES: Postbus 264, 1130AG  
Volendam • Tel. 0299-368962





**Roos van Beek**  
**met scheidsrechtertips**

# COMMENTAAR?

## ALTIJD BLIJVEN LACHEN!

Scheidsrechter zijn is, naar mijn mening, het mooiste wat er is. Je hebt de controle over het spel, zonder al te veel invloed te hebben. Het grootste deel van de wedstrijd moet je onzichtbaar zijn, maar tijdens overtredingen en bestraffingen zijn alle ogen op jou gericht.

Als scheidsrechter doe je het nooit goed. Of je het nu wilt of niet, er is altijd wel iemand die commentaar heeft. Sterker nog, als het maar één iemand is, mag je van geluk spreken. Commentaar hoort er nu eenmaal bij. Voor veel beginnende scheidsrechters is dat helaas een zogenaamde dealbreaker. Het kan net dat ene puntje zijn waardoor ze niet vaker of zelfs helemaal niet meer gaan fluiten. Zonde!

Voor deze beginnende scheidsrechters heb ik een paar tips om zestig minuten lang te blijven lachen. Als ik iets heb geleerd, is dat het wel.

### 1.

#### ALTIJD BLIJVEN LACHEN

Want het is echt leuk! Zelfs als je een doodsaai wedstrijd fluit, blijf plezier hebben in wat je doet. Ook bij spannende wedstrijden is lachen een goed hulpmiddel. Lachen werkt ontspannend, zodat je met je hoofd bij de wedstrijd blijft. Zo sluit je je automatisch af van het commentaar dat vanaf de tribunes komt en kom je zelfverzekerd over bij het nemen van beslissingen.

### 2.

#### JIJ VULT JE EIGEN RUGZAK

Huh?! Als je op vakantie gaat, bepaal je zelf wat je in je koffer stopt. Wat neem je mee, wat laat je thuis? Dit doe je als scheidsrechter ook. Als er iets naar je geroepen wordt, neem het niet persoonlijk op. Helemaal niet tijdens de wedstrijd. Laat het naast je liggen, denk er na de wedstrijd nog even kort over na en bepaal dan of je het wel of niet in je rugzak stopt. Stop er vooral niet te veel in. Dan wordt het te zwaar en blijf je al het commentaar horen.

### 3.

#### JIJ BENT DE SCHEIDSRECHTER

Krijg je kritiek van spelers of coaches? Je hebt altijd je kaarten nog. Toeschouwers kun je niet bestraffen, maar deelnemers aan het spel wel. Zorg ervoor dat je vanaf het eerste fluitsignaal goed in de wedstrijd zit qua bestraffingen, dan is de kans op commentaar het kleinste. Ga vooral niet overdreven veel straffen, met een klein praatje bereik je ook al veel. Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle spelers en officials respect voor elkaar hebben.

*Door Roos van Beek*

## Sport inspireert en verbindt

Daarom steunen wij HV  
Kras/Volendam



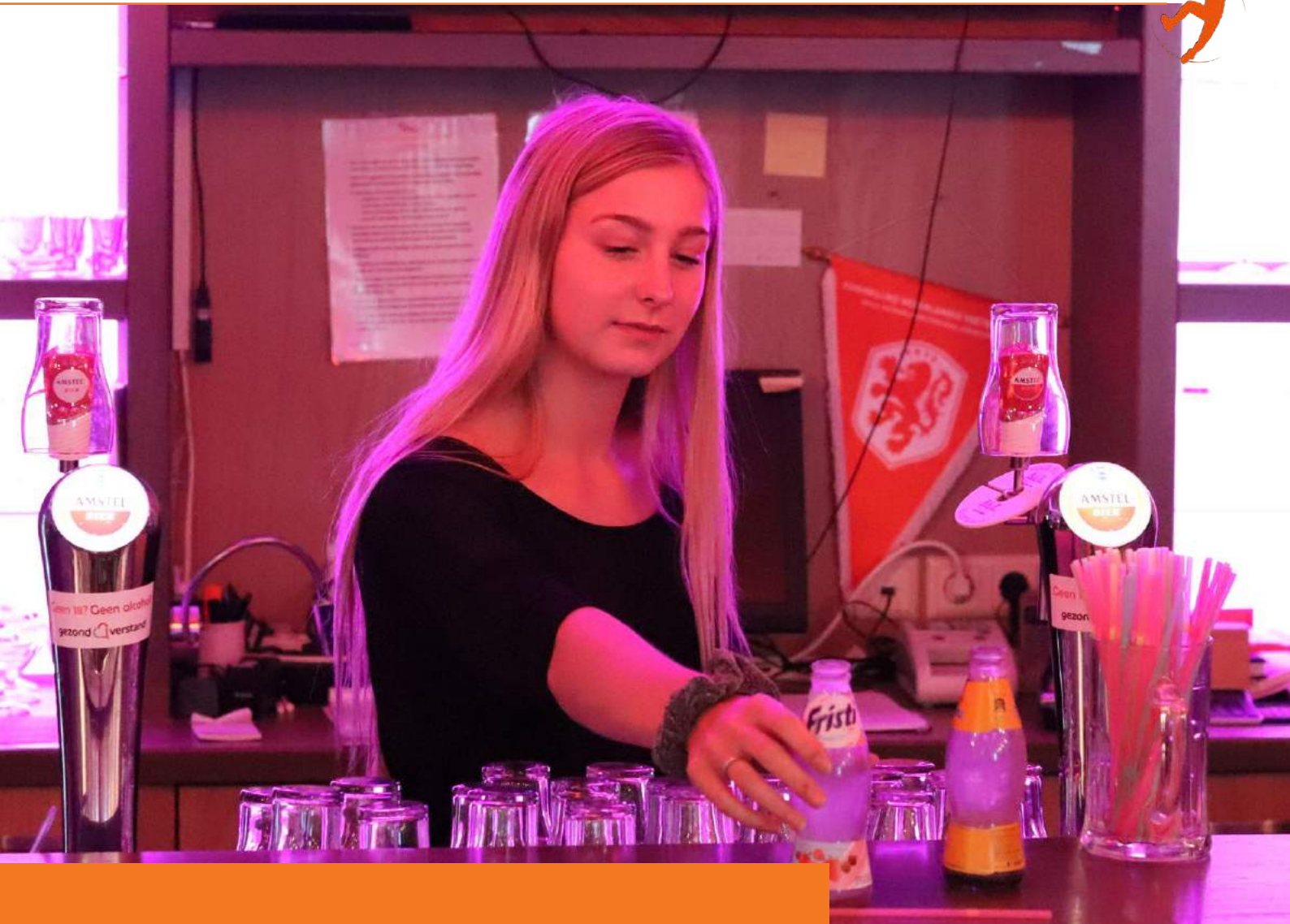
Partycentrum  de Zedde

Meer (w)eten of reserveren? [www.bowlingdezedde.nl](http://www.bowlingdezedde.nl)

**BOWLEN**  
**DINEREN** **VERGADEREN**  
**FEESTEN & PARTIJEN**

Bowling de Zedde | Heideweg 1 | 1132 DA Volendam | +31 (0)299 367515 | [info@bowlingdezedde.nl](mailto:info@bowlingdezedde.nl)





*Enthousiaste kantinejuffrouw Lisa Veerman*

## “KANTINE ZO GEZELLIG MOGELIJK MAKEN”

**Ze staat bekend als de praatgrage kantinejuffrouw van de dinsdag- en vrijdagavond, maar is naast alle goede gesprekken ook vooral een harde werker. Lisa Veerman doet week in week uit erg haar best om de gasten in de kantine van sporthal Opperdam op hun wenken te bedienen.**

“Ik probeer het altijd zo gezellig mogelijk te maken”, vertelt de zeventienjarige Volendamse. “Op mijn werkdagen zorg ik er eerst voor dat alles op de rit is voordat de mensen in de kantine komen. Ik vul alle voorraden bij, zet gezellige muziek op en zorg dat de sfeerlampen branden. Als de gasten eenmaal zitten zet ik een bakje chips op tafel en probeer ik ze steeds snel te helpen.”

De dinsdagen en vrijdagen zijn doorgaans de wat drukker avonden van de week. De kantine is dan vaak goed gevuld. “Dat zijn mensen van ZVV Volendam en KRAS/Volendam die na hun training blijven plakken om iets te eten en drinken. Ook als er voetbal op tv is komen er veel mensen. Toen Ajax het afgelopen seizoen heel ver in de

Champions League kwam zat iedere keer de hele kantine vol. Dat is dan altijd gezellig en daardoor sta je heel leuk te werken.”

### **Waardering**

Veerman begon in 2016 met haar werkzaamheden in de kantine. “Er werd mij gevraagd of ik een keertje wilde helpen en toen kon ik die avond meteen aan de slag. Eerst mocht ik alleen snoep verkopen, maar inmiddels doe ik al een tijdje gewoon alles. Ik vind het nog steeds erg leuk om te doen. De gasten in de kantine waarderen het echt als je er bent en dat werkt erg motiverend. Daarnaast zijn de werktijden ook goed te doen.”

De connecties die ze maakte in de kantine van sporthal Opperdam leverde haar daar-

naast ook nog een ander bijbaantje op. “Ik werk in het weekend inmiddels ook bij Cafeteria Arnold. Casper Kwakman (mede-eigenaar van de cafetaria, red.) kende me van de kantine en vroeg of het me leuk leek om bij hem te komen werken. Daar werk ik sindsdien iedere zaterdag.”

Dat de laatste jaren steeds meer jongeren hun weg naar de kantine vinden is volgens Veerman alleen maar goed. “En ik hoop dat er meer bij blijven komen. Doordat er ook vaak wat ouderen bij zitten komt er een goede mix. We zijn elke week bezig om de kantine te verbeteren en hopen daar iedereen mee aan te spreken. Op die manier proberen we ervoor te zorgen dat het lekker druk wordt en ook blijft.”



TAPIJT &  
GORDIJNSHOP  
*Suzanne*

DE MOOISTE  
**MERKEN**  
TEGEN DE SCHERPSTE  
**PRIJZEN**



- PVC vloeren
- Zonwering

- Behang
- Laminaat

- Tapijt

Edammerweg 9, Volendam •  321240



 **HAZET**  
zorgt voor zekerheid



**WAAR SPORTIVITEIT EN  
HYGIËNE SAMENGAAN**



 **inPACS**  
Robot Supply Solution

GROOTHANDEL VOOR HYGIËNE- EN VEILIGHEIDSARTIKELN

 **igefa**

WWW.IGEFA.NL





# MIKE ZWARTHOED RUIKT AAN DE BENE-LEAGUE

De doorbraak van Mike Zwarthoed laat niet lang meer op zich wachten. De twintigjarige Volendammer maakt het grootste deel van zijn minuten nog in het opleidingsteam van KRAS/Volendam, maar heeft al meermaals aan het grote werk mogen ruiken: de BENE-League.

De talentvolle sluitpost maakte onder Peter Portengen al zijn debuut in de grensoverschrijdende competitie. Zwarthoed mocht bij een strafworp het doel verdedigen. "Erg nerveus was ik niet, want ik had niet eens verwacht dat ik in het veld zou komen. Het voelde iets anders dan wedstrijden bij het tweede herenteam, maar dat kwam vooral doordat er meer publiek op de tribunes zat."

De afgelopen seizoenen trainde Zwarthoed iedere week vijf keer in de zaal. Deze sessies stonden onder leiding van keeperstrainer Martijn Cappel en Peter Portengen, destijds hoofdtrainer van KRAS/Volendam. Zwarthoed beseft zich dat hij veel heeft opgestoken van de twee oefenmeesters, die in hun loopbaan zowat alle prijzen hebben gewonnen en veel ervaring met zich meebrengen. "Ik heb me onder hen goed ontwikkeld. Daarnaast heb ik ook dagelijks getraind met Gerrie Eijlers en Dennis Schellekens. Zij behoren beiden tot de beste keepers van Nederland, dus daar leer je ook heel veel van."

## Minuten maken

Alleen trainen is echter niet genoeg voor de ontwikkeling. "Ook voor keepers is het enorm belangrijk om wedstrijden te spelen. Zo krijg je ervaring en leer je beter met onverwachte situaties omgaan. Dat is voor een keeper misschien nog wel belangrijker dan voor een veldspeler. Dat is ook de reden dat Michiel van Gils en ik ook regelmatig minuten maken bij het tweede."

Zwarthoed speelde twee jaar geleden nog met Jong BodyResults/Volendam in de Eerste Divisie. Na de promotie naar de Eredivisie ging het niveau op trainingen en wedstrijden omhoog. Bij de hoofdmacht van KRAS/Volendam kreeg hij echter met nog meer weerstand te maken. "Daar moet ik iedere keer weer alles geven. Als ik op een training geen honderd procent geef houd ik geen bal tegen. Het niveau is dan ook dusdanig hoog dat ik altijd mijn stinkende



best moet doen. En dat geldt ook voor de andere jongens die altijd volle bak gaan."

Vooralsnog heeft Zwarthoed twee ijzersterke goalies voor hem in de pikorde staan. Dat neemt echter niet weg dat hij op kort termijn een duidelijk doel voor ogen heeft. "Ik ga

ervoor om de tweede keeper te worden als Gerrie stopt. Komend seizoen ligt mijn focus nog vooral op de opleidingsploeg, maar op lange termijn wil ik een vaste waarde worden voor het eerste team."

Door Robin Jansen



# TOPSPONSOROVERZICHT



Rabobank



RUNDERKAMP





HEREN 1 HOOGETE PUNTEN



## NATIONALE BEKER GEWONNEN FINALE OM LANDSTITEL VERLOREN







**Veerman**  
WOONCENTRUM  
[www.veerman-wooncentrum.nl](http://www.veerman-wooncentrum.nl)



**Zwarthoed**  
*SCHILDERS - SPUITERIJ*



Grafisch designer Emily Franklin ontwikkelt nieuwe presentatiemagazine KRAS/Volendam

# KLANT MOET VOORAL ZELF BLIJ ZIJN

Het leven als zelfstandig grafisch designer ligt Emily Franklin goed. Onder de naam Emdesign heeft de Edamse hiermee de vrijheid om zich te laten inhuren voor aansprekende opdrachten van verschillende klanten. Eén hiervan was het nieuwe presentatiemagazine van KRAS/Volendam, waarvan zij het volledige design voor haar rekening heeft genomen.

Het is slechts een greep uit de diensten die Franklin als designer aanbiedt. "De ene keer werk ik voor een kleine ondernemer en de andere keer voor een groot bedrijf. Dit verschilt van het ontwikkelen van een nieuwe huisstijl tot uiteenlopende projecten waar veel meer bij komt kijken."

Hierbij richt Franklin zich vooral op de combinatie van design en projectmanagement. "Ik organiseer dan een project en verzorg daarna ook zelf (wanneer nodig) het design. Daarmee geef ik dan een advies en werk ik het vervolgens ook van A tot Z uit. Dat hele traject vind ik altijd het leukste om te doen."

Meestal werkt zij dan vanuit de al bestaande huisstijl van de klant. "In sommige gevallen wordt mij gevraagd iets heel nieuws te

bedenken, maar blijf ik wel altijd binnen de aangegeven kaders. Ik probeer me dan zo goed mogelijk in te leven in de klant, zodat ik ontwerpen kan maken die zij mooi vinden. De klant moet namelijk vooral zelf blij zijn met wat eruit komt."

## Zelfstandig

Emdesign begon in het najaar van 2001. "Als zelfstandig ondernemer ben ik de laatste achttien jaar afwisselend in loondienst en als freelancer aan het werk." Met het veelal jarenlang kijken in verschillende keukens van bedrijven heeft Franklin veel ervaring opgedaan. Deze kennis weet zij nu feilloos te vertalen naar visueel aantrekkelijke offline en online communicatiemiddelen.

Franklin heeft inmiddels al een goed gevuld



portfolio. Zo heeft zij onder meer opdrachten gedaan voor Succes Schoonmaak, Boon Edam, Rose Runderkamp Orthomoleculair Diëtist en veel andere bedrijven buiten de regio. Vaak komt zij haar eigen werken op straat tegen. "Dat gebeurt regelmatig met de designs van bijvoorbeeld vrachtwagens en auto's, maar ook bij de wat kleinere dingen als visitekaartjes en folders. Dat is altijd gezellig om te zien en zorgt voor veel voldoening."

## Ook interesse in de diensten van Emdesign?

Neem contact op via [info@emdesign.nl](mailto:info@emdesign.nl) of neem een kijkje op [www.emdesign.nl](http://www.emdesign.nl)

# NEEM EEN MOMENTJE voor jezelf

EN BEDENK WAT  
JIJ NODIG HEBT...

## VAN IDEE NAAR CONCEPT TOT UITVOERING

Elk bedrijf heeft een stevige uitstraling nodig. Herkenbaarheid creëren, laten zien wie je bent. Je logo uitwerken tot een mooie huisstijl en deze elementen over alle facetten van het bedrijf uitrollen, zorgt dat jij een bedrijfsidentiteit hebt om trots op te zijn.

## HEB JE MEER NODIG DAN ALLEEN EEN ONTWERP?

Er zijn tal van marketingtools om jouw bedrijf te helpen. En wanneer je zelf de tools of de mensen niet in huis hebt, kom ik een handje helpen. Waarbij ik het project voor je opzet en uitrol over het gehele bedrijf. Ontzorgd worden in alle nauwkeurigheid.







## SELECTIE HEREN 1 KRAS/VOLENDAM





#### Bovenste rij v.l.n.r.:

Hans van Dijk (hoofdtrainer)  
 Jeroen Roefs  
 Tim Claessens  
 Gerrie Eijlers  
 Jort Neuteboom  
 Dennis Schellekens  
 Collin de Vette  
 Robin Jansen

#### Middelste rij v.l.n.r.:

Florent Bourget  
 Leon Geus  
 Erik Blaauw  
 Jordy Baijens  
 Jan Kwakman (teammanager)

#### Onderste rij v.l.n.r.:

Mark Neeft (assistent-trainer)  
 Robin Nagtegaal  
 Sander Visser  
 Ognjen Lekovic  
 Dennis van Royen (sportverzorger)





### Collin de Vette

De overstap van Collin de Vette naar KRAS/Volendam werd begin maart wereldkundig gemaakt. De rechteropbouw komt over van Wematrans/Quintus om in de top van de BENE-League te spelen. De Vette speelde vanaf de jeugd bij de handbalvereniging uit Kwintsheul.

### Erik Blaauw

Ook de 21-jarige Erik Blaauw heeft dit seizoen de overstap naar KRAS/Volendam gemaakt. De middenopbouw komt over van Green Park Aalsmeer om zich in het vissersdorp verder te ontwikkelen. Blaauw was toe aan een nieuwe prikkel in zijn handbalcarrière. De handballer begon zijn carrière bij Rijnstreek, waarna hij via Aalsmeer als achttienjarige de overstap maakte naar OCI-Lions. In 2017 keerde hij terug naar Aalsmeer om in de BENE-League te spelen. Nu gaat hij in Volendam op zoek naar nieuwe successen.

### Jeroen Roefs

Met Roefs heeft KRAS/Volendam een ijzersterke cirkelspeler binnengehaald. De twintigjarige Brabander komt over van OCI-Lions en kijkt uit naar het verenigingsleven in het vissersdorp. Roefs begon zijn handbalcarrière bij Olympia'89/DOS'80 uit Oss en trok later naar Sittard om voor Lions uit te komen. De dekkingsspecialist omschrijft zichzelf als een harde werker die goed tikken kan uitdelen en ontvangen.

### Jort Neuteboom

Met Jort Neuteboom heeft KRAS/Volendam de gewenste routine binnengehaald. De 28-jarige linkeropbouw begon zijn handbalcarrière bij HV Duiven, waarna zijn weg hem via DFS Arnhem, Houten en JD-Techniek Hurry-Up naar een verblijf in het buitenland leidde. Hier speelde hij eerst een seizoen voor TuS Ferndorf om vervolgens in het oosten van Duitsland voor EHV Aue uit te komen. Met de stap naar Volendam keert de achttienvoudig international terug naar zijn vaderland.

### Ognjen Lekovic

Ognjen Leković werd onlangs gepresenteerd als laatste versterking voor KRAS/Volendam. De 23-jarige rechteropbouw komt over van het Macedonische RK Pelister. De Montenegrin, die vaak wordt aangesproken als 'Oggy', staat bekend om zijn snelheid, explosieve acties en goede afstandsschoten.

### Robin Nagtegaal

KRAS/Volendam versterkt zich met de talentvolle Robin Nagtegaal. De twintigjarige rechterhoekspeler komt over van HV Hellas uit Den Haag en tekende een meerjarig contract. De Eredivisionist speelde vorig seizoen lang mee om promotie naar de BENE-League met Nagtegaal als belangrijke schakel. De overstap naar KRAS/Volendam ziet Nagtegaal dan ook als een beloning voor de goede prestaties.







# PROGRAMMA HEREN 1

| DATUM      | TIJD / LOCATIE               | THUIS               | UIT                   |
|------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|
| 14-09-2019 | 19:15 Sporthal De Bloemhof   | Green Park Aalsmeer | KRAS/Volendam         |
| 21-09-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Handbal Tongeren      |
| 28-09-2019 | 20:00 JD Techniek Hurry-Up   | KRAS/Volendam       | Sporthal De Eendracht |
| 05-10-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | AtomiX                |
| 12-10-2019 | 19:00 Handbal Houten         | KRAS/Volendam       | Sporthal The Dome     |
| 19-10-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | HC Visé BM            |
| 02-11-2019 | 20:30 Sportcentrum Dommelhof | Sporting NeLo       | KRAS/Volendam         |
| 09-11-2019 | 19:00 Stadssporthal          | OCI-Lions           | KRAS/Volendam         |
| 16-11-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Herpertz Bevo Hc      |
| 23-11-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Achilles Bocholt      |
| 30-11-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Hubo Initia Hasselt   |
| 03-12-2019 | 20:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Green Park Aalsmeer   |
| 14-12-2019 | 20:15 Eburons Dome           | Handbal Tongeren    | KRAS/Volendam         |
| 21-12-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | JD Techniek Hurry-Up  |
| 01-02-2020 | 20:30 Sporthal Den Dijk      | AtomiX              | KRAS/Volendam         |
| 08-02-2020 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Handbal Houten        |
| 15-02-2020 | 20:15 Hall Omnisport de Visé | HC Visé BM          | KRAS/Volendam         |
| 22-02-2020 | 19:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | Sporting NeLo         |
| 29-02-2020 | 20:00 Sporthal Opperdam      | KRAS/Volendam       | OCI-Lions             |
| 07-03-2020 | 20:00 Sporthal De Heuf       | Herpertz Bevo Hc    | KRAS/Volendam         |



JORT NEUTEBOOM



OGNJEK LEKOVIC



ROBIN NAGTEGAAL



**AL MEER DAN 45 JAAR  
UW HANDBALSPECIALIST!**

**OP AL UW HANDBAL AANKOPEN  
ONTVANGT U 10% KORTING**



**Betrokken bouwers**





**VAB Afbouwgroep**

*de rode draad in afbouw en schilderwerk*

**VAB Afbouwgroep wenst zowel de dames  
als de heren een succesvol nieuw seizoen**



**VOLENDAM**

**PLASTIC VERPAKKINGEN**

*Innovation is our motivation*



# Wij rekenen op een fantastisch seizoen!

bedrijfsadministratie  
loonadministratie  
belastingzaken  
p&o advisering  
financieringsadviezen

Edisonstraat 2  
Volendam  
T 0299 322204  
M 06-30407714



**KES**

Administratiekantoor

Bel ons vrijblijvend voor een oriënterend gesprek

## DRUK, DRUK, DRUK?



### GENIET EN ONTSPAN BIJ SMIT-BOKKUM

Wie hard werkt verdient ontspanning. Even bijpraten, lekker eten en drinken. Bij Smit-Bokkum kunt u zelfs tijdens het werk ontspannen! En neem gerust uw hele bedrijf mee want voor bedrijfsuitjes bieden we complete arrangementen inclusief rondleidingen. Vraag er naar bij Smit-Bokkum.

PAVILJOEN  
**SMIT-BOKKUM**

VOLENDAM • SINDS 1856

SLOBBELAND 19 - VOLENDAM - TEL 0299 363373 - [WWW.SMITBOKKUM.NL](http://WWW.SMITBOKKUM.NL)





# UBV EN KRAS/VOLENDAM: EEN UNIEKE SAMENWERKING

HV KRAS/Volendam en UBV Uitzendbureau onderhouden al jaren een unieke samenwerking. Niet alleen is UBV een organisatie uit het eigen dorp, een sponsor van Garage Kil/Volendam én een zusterbedrijf van Succes Schoonmaak, maar ook hebben wij met de club een unieke sponsorconstructie. Want wanneer jij aan het werk gaat via UBV, betaalt UBV een stukje van hun rendement aan de clubkas van KRAS/Volendam.

Dit geldt niet alleen voor clubleden, iedereen die de club een warm hart toedraagt en op zoek is naar een (andere) baan kan zich bij ons aanmelden.

## Wat is een uitzendbaan?

Een uitzendbaan is in principe een tijdelijke baan maar is ook een ideale opstap naar een vaste baan. Je werkt op uitzendbasis, dat wil zeggen dat je werkt met een contract, maar deze is op elk moment opzegbaar. UBV betaalt wekelijks jouw loon en betaalt voor jou ook al je sociale premies. Ook bouw je vakantiegeld en vakantiedagen op. Je kunt tijdelijk als uitzendkracht gaan werken, omdat je een bepaalde periode wilt overbruggen, of geen gat in je cv wilt hebben. Maar ook voor langere tijd hebben bedrijven uitzendkrachten nodig en kun je aan de slag.

Is er een bedrijf waar je aan de slag kan? Maar kan dat bedrijf jou niet, of niet direct, onder contract nemen? Dan is UBV de

oplossing. Wij zorgen dan dat je een uitzendcontract krijgt met een loon wat je met het bedrijf hebt afgesproken. Elke week krijg je jouw salaris van ons uitbetaald, door middel van de uren die jij of het bedrijf aan ons toestuurt. Je bouwt gewoon vakantiedagen en -geld op en bent verzekerd bij ziekte. Er zijn dus diverse manieren waarop UBV voor jou aan de slag kan.

## Een veel voorkomende vraag

Werken voor een uitzendbureau, is dat niet heel onvoordelig? Er wordt vaak beweerd dat wanneer je via een uitzendbureau werkt dat dan een deel van je salaris wordt ingehouden. Dit is zeker niet zo!

UBV is een ABU- en NEN-gecertificeerd uitzendbureau. Daarom zijn wij onder andere verplicht de salarisschalen van de opdrachtgever aan te houden. Daarnaast bouw je vakantiedagen op en acht procent vakantiegeld. Je krijgt dus een normaal

salaris. Het bedrijf betaalt een tarief aan het uitzendbureau en UBV garandeert jou je salarisbetaling.

## Meer informatie?

Bekijk onze website: [www.ubv.nl](http://www.ubv.nl) voor de laatste vacatures, bel 0299-398070 of loop bij ons binnen op de Julianaweg 45a. Geef aan dat je via KRAS/Volendam komt en Pim Ligthart, Flora Doeven en Daniëlle Veerman staan voor je klaar.



## UBV Uitzendbureau

Betrokken & Betrouwbaar







### Uitzenden

### Payroll

### Werving & Selectie

## Daniëlle, Flora en Pim staan voor u klaar!

UBV Volendam | Julianaweg 45a | 1131 CX Volendam | 0299 39 80 70 | [www.ubv.nl](http://www.ubv.nl) | [volendam@ubv.nl](mailto:volendam@ubv.nl)



[Frenkschilderwerken@gmail.com](mailto:Frenkschilderwerken@gmail.com)

06-20598214

**SearchUser**  
Online Marketing

TRANSFORMEER JE B2B MARKETING MET..



**Marketing Automation**

*De toekomst om jouw sales- en marketing proces te verbeteren!*



**Google vindbaarheid**

*Optimaliseer jouw website en adverteer gericht om bovenaan te komen in Google*



**LinkedIn + Facebook**

*LinkedIn en Facebook advertising om jouw doelgroep te bereiken!*



**MAAK NU EEN AFSPRAAK !**

**Bel:** 0299 744722

**Mail:** [kantoor@searchuser.nl](mailto:kantoor@searchuser.nl)

**Website:** [www.searchuser.nl](http://www.searchuser.nl)

**Adres:**

Wilhelminalaan 1  
1441 EK Purmerend

## Groeien als Ondernemer én met je Bedrijf



*"Als je blijft  
doen wat  
je altijd al deed,  
dan krijg je wat je  
altijd al kreeg."*

**Wendy Koning**  
OndernemersCoach



**Power in You**

MEER INFORMATIE: [WWW.POWERINYOU.NL](http://WWW.POWERINYOU.NL) • [WENDY@POWERINYOU.NL](mailto:WENDY@POWERINYOU.NL)





# DENISE MOL: VAN JONGSTE JEUGD NAAR DE EREDIVISIE

Garage Kil/Volendam staat voor een historische uitdaging. De Volendammers promoveerden voor de vijfde keer op rij en komt in het seizoen 2019-2020 voor het eerst in de geschiedenis uit in de Eredivisie. Het overleefden blijven tussen al het handbalgeweld op het hoogste niveau wordt een flinke, maar vooral ook mooie klus. Zo vindt ook Denise Mol.



*“Ik kijk in ieder geval ontzettend uit naar de eerste competitiewedstrijd.”*

De zeventienjarige Volendamse speelt al sinds de jongste jeugd in de kleuren van KRAS/Volendam. De afgelopen jaren klom zij gestaag naar het niveau van Garage Kil/Volendam en maakte zij veel vliegrepen in het eerste team dat wederom promotie afdwong. Mol kijkt erg uit naar het nieuwe seizoen, maar is zich ook bewust van de grote tegenstand waar haar team in de Eredivisie mee te maken zal krijgen. “Het spelen in de Eredivisie lijkt mij erg zwaar”, vertelt Mol. “Er zitten een hoop tegenstanders bij die wij nog niet goed kennen. Daarnaast spelen veel van hen al lang op dit niveau en hebben sommige spelers zelfs internationale ervaring.”

#### Eigen spelletje

Aan vertrouwen in eigen kunnen ontbreekt het echter niet. “Ik denk dat wij klaar zijn om op dit niveau te spelen. Er zijn een aan-

tal nieuwe spelers bij gekomen waardoor onze selectie nu een stuk breder is. Dat in combinatie met een hoop wilskracht moet bij ons voor overwinningen gaan zorgen. Ik denk dat ons een hoop leuke wedstrijden te wachten staan waarin we ons eigen spelletje kunnen spelen. Zolang we honderd procent blijven gaan en voor elkaar vechten kunnen we het veel tegenstanders erg lastig maken.”

Om het hogere niveau te kunnen bijbenen gaat het Garage Kil/Volendam van trainer Ruud van den Broeck weer vaker trainen. “Dat gaan we nu vier dagen per week doen”, vertelt Mol. “Op maandag en woensdag hebben we een loop- en krachttraining, met ’s avonds een zaaltraining. Dinsdag gaan we alleen in de zaal aan de slag, terwijl we donderdag als voorbereiding op de wedstrijd nog een tactische training hebben.”

#### Extra stappen

Mol begint volgend jaar aan haar derde seizoen in het eerste damesteam van KRAS/Volendam en is hard aan het werk om een vaste waarde te worden. Een bevestiging van haar positieve ontwikkeling is haar regelmatige uitverkiezing voor de voorselecties van Oranje U19. Met het spelen in de Eredivisie ziet Mol kansen om weer extra stappen te zetten. “Het bereiken van dit niveau is altijd een doel van het team geweest, maar voor mezelf was het toch ook wel een soort droom. Om dit na al die jaren dan uiteindelijk te bereiken is natuurlijk erg mooi en ik zie veel kansen om als speelster weer verder te groeien. Ik kijk in ieder geval ontzettend uit naar de eerste competitiewedstrijd.”

*Door Robin Jansen*



## SELECTIE DAMES 1 GARAGE KIL/VOLENDAM





**Bovenste rij v.l.n.r.:**

Marilyn Tol  
 Roos van Leeuwen  
 Ruud van den Broeck (*hoofdtrainer*)  
 Deniece Feijen (*teammanager*)  
 Jan Schilder (*assistent-trainer*)  
 Denise Mol  
 Jill Meijer

**Middelste rij v.l.n.r.:**

Sabrina van der Mast  
 Mabel Panhuis  
 Sharon Bouter  
 Alyssa Alings  
 Floor Smit  
 Dafne Bierenbroodspot  
 Anja Tol

**Onderste rij v.l.n.r.:**

Bibi Bakker  
 Sharon Plat  
 Eline Wit  
 Nicole Rep  
 Ellen Overman  
 Babs van Starrenburg  
 Jamie Neijndorff  
 Jacky Ferwerda



### Babs van Starrenburg

Met het aantrekken van Babs van Starrenburg verzekerde Garage Kil/Volendam zich van extra opties op de rechterhoek. De negentienjarige handbalster kwam afgelopen seizoen uit voor hoofdklasser SV Zeeburg. Om zich verder te ontwikkelen en te spelen op het hoogste niveau koos zij ervoor om de stap naar Volendam te maken.

### Jill Meijer

Met de komst van Jill Meijer heeft Garage Kil/Volendam zich andermaal verzekerd van een ervaren speelster. De linkerhoekspeelster komt over van OTTO Workforce/VOC en speelde eerder onder meer voor Bayer 04 Leverkusen in de Bundesliga. De handbalster heeft onder meer ervaring opgedaan in de EHF Challenge Cup en EHF Cup.

### Dafne Bierenbroodspot (geen foto)

Dafne Bierenbroodspot werd bij Garage Kil/Volendam als eerste aanwinst van komend seizoen gepresenteerd. Het vijftienjarige talent begon op haar vijfde met handballen bij Snelwiek en speelde de afgelopen drie seizoenen voor Gemini uit Zoetermeer. Ook traint zij met Oranje U17 op Papendal. Bierenbroodspot is een linkerhoekspeelster en past met haar snelheid en explosieve spel goed bij Volendam.

### Floor Smit

Met Floor Smit strikte Garage Kil/Volendam onlangs een veelzijdige speelster. De 23-jarige handbalster komt over van Eredivisionist Westfriesland/SEW en kan zowel als midden-opbouwster als op de cirkel uit de voeten.

### Roos van Leeuwen

De 22-jarige Roos van Leeuwen maakt vanaf dit seizoen deel uit van de selectie van Garage Kil/Volendam. De veel scorende linker-opbouwster speelde zeven seizoenen voor Morrenhof Jansen/Dalfsen en won hier vier landstitels, vier bekercups en vijf supercups. Ook was zij op een bepaald moment de jongste doelpuntenmaker ooit in de voorrondes van de EHF Champions League.

### Jacky Ferwerda

Met de 29-jarige Jacky Ferwerda haalde Garage Kil/Volendam veel routine binnen. De cirkelspeelster komt over van Vido en moet voor extra ervaring gaan zorgen in de jeugdige Volendamse ploeg. De Purmerendse kwam op aandringen van Jamie Neijndorff op trainingsstage en maakte hier een uitstekende indruk.

### Sharon Bouter

De 23-jarige Sharon Bouter komt over van titelhouder OTTO Workforce/VOC. Bij de club uit Amsterdam is Bouter twee keer kampioen van Nederland geworden en pakte ze ook twee keer de beker en één supercup. De linkeropbouwster heeft in totaal twaalf seizoenen bij VOC gespeeld waarvan zeven in het eerste team.



BABS VAN STARENBURG



FLOOR SMIT



JACKY FERWERDA





# PROGRAMMA DAMES 1

| DATUM      | TIJD / LOCATIE                 | THUIS                        | UIT                           |
|------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 14-09-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | OTTO Work Force/VOC Amsterdam |
| 22-09-2019 | 14:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Borhave                       |
| 05-10-2019 | 19:00 Sporthal 't Hoge Vonder  | Boer'n Trots Kaas/DSVD       | Garage Kil/Volendam           |
| 12-10-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Cabooter Group/Handbal Venlo  |
| 19-10-2019 | 20:15 Eekhout Hal              | HV Quintus                   | Garage Kil/Volendam           |
| 26-10-2019 | 20:00 Sporthal De Jachtlust    | Fit & Fun/Voorwaarts         | Garage Kil/Volendam           |
| 02-11-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Westfriesland/SEW             |
| 09-11-2019 | 19:30 Sportcentrum Glanerbrook | Geonius/V&L                  | Garage Kil/Volendam           |
| 16-11-2019 | 19:00 Sportcentrum 't Zijveld  | JuRo Unirek/VZV              | Garage Kil/Volendam           |
| 23-11-2019 | 19:30 Sporthal Elzenhagen      | OTTO Work Force/VOC          | Garage Kil/Volendam           |
| 08-12-2019 | 13:30 Sporthal 't Wooldirk     | Borhave                      | Garage Kil/Volendam           |
| 14-12-2019 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Boer'n Trots Kaas/DSVD        |
| 04-01-2020 | 19:00 Sporthal Craneveld       | Cabooter Group/Handbal Venlo | Garage Kil/Volendam           |
| 11-01-2020 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | HV Quintus                    |
| 18-01-2020 | 19:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Fit & Fun/Voorwaarts          |
| 25-01-2020 | 20:00 Westfrieslndhal          | Westfriesland/SEW            | Garage Kil/Volendam           |
| 15-02-2020 | 20:00 Sporthal Opperdam        | Garage Kil/Volendam          | Geonius/V&L                   |





# comeback

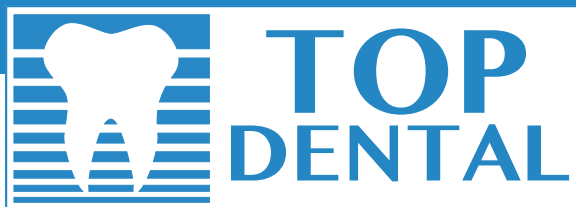
re-integratie en advies



- ziekteverzuimbegeleiding
- onderzoek
- loopbaanadvies
- arbeidsdeskundig
- spoor 2 trajecten
- outplacementtrajecten

**Voorkom onnodige hoge verzuimkosten en sancties vanuit UWV!**

Sportlaan 10 2h, 1131 BK Volendam, Telefoon 0299 74 80 60,  
[info@comeback-reintegratie.nl](mailto:info@comeback-reintegratie.nl), [www.comeback-reintegratie.nl](http://www.comeback-reintegratie.nl)



*Nieuwe patiënten welkom!*



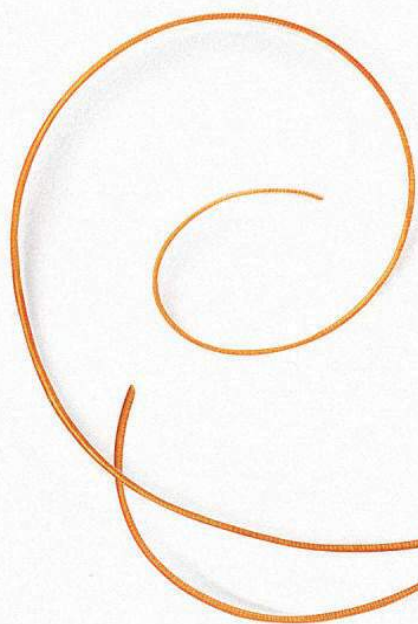
*Stephanie Haagedoorn*

Het Top 2, 1132 BD Volendam  
0299 - 396 148 - [info@topdental.nl](mailto:info@topdental.nl)

**WWW.TOPDENTAL.NL**



HELLOFISH



wenst de

DAMES 1

heel veel succes in de

EREDIVISIE

★★★★★  
**GYMPACT**

=

**DOELGERICHT EN RESULTAATGERICHT**

EEN FIT EN STERK LICHAAM IS ESSENTIEEL OM MEER UIT HET LEVEN TE HALEN.  
BEN JE FIT, DAN HEB JE ENERGIE VOOR 10.

WIL JE OOK ERVAREN HOE HET IS OM KRACHTIGER IN HET LEVEN TE STAAN?  
GEEF JE DAN OP VOOR EEN VAN ONZE PROGRAMMA'S.

**PERSONAL TRAINING**

**GROEPSTRaining**

**VOOR BEDRIJVEN**

**WWW.GYMPACT.NL**





**GEPROMOVEERD NAAR EREDIVISIE**







**Snoek: "Blij mijn bijdrage te kunnen leveren"**

# BODYRESULTS: NIEUW PAND MET NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Wie onlangs over de Christiaan van Abkoudestraat in Volendam is gereden heeft ongetwijfeld gemerkt dat BodyResults sinds kort is verhuisd. De al jarenlange sponsor van KRAS/Volendam en naamgever van het belofteteam bij de herentak is nu te vinden in het oude pand van Gulf Evodam. Hier is het voormalige tankstation omgebouwd tot een hypermoderne sportschool op een gunstige locatie.

"We zitten op een prettige plek midden in een woonwijk", vertelt Michel Snoek, mede-eigenaar van BodyResults. "In het oude pand op het Marinapark hadden we eigenlijk na een jaar al ruimte tekort. Wel zaten we er goed en was de sfeer prima. Een nieuwe locatie moest daardoor wel een echte verbetering zijn." De ruimte op het Marinapark wordt voortaan voor andere doeleinden gebruikt. "Daar gaan we een boksschool van maken met de naam BodyResults Fightclub."

## Toevoegingen

Daar waar BodyResults zich eerder vooral richtte op groepstrainingen biedt het nieuwe pand ook ruimte voor yoga, kinderoppas, betere zelfstandige trainingen en eGym-apparaten.

Snoek: "De eGym is ideaal voor mensen die nog niet erg bekend zijn met krachttrai-

ningen. Het apparaat geeft op een scherm uitleg over de oefening en toont aan welk ritme er moet worden gevolgd. Ook worden op basis van de uitvoering punten gegeven. Die worden toegevoegd aan jouw account op een speciale FitnessApp. Hier staat ook een ranglijst in waardoor je een soort onderlinge competitie krijgt."

## Sterker worden

Naast zijn werkzaamheden bij BodyResults is Snoek ook al jaren de fysieke trainer van het vlaggenschip van de handbalvereniging. "Door die trainingen hebben de jongens die al langer bij KRAS/Volendam spelen een voorsprong op de rest. Dat was goed te zien toen de nieuwe spelers na de eerste fysieke trainingen helemaal stuk zaten. Het is mooi om te zien hoe de spelers groeien op dit gebied. Zij kunnen hierdoor beter presteren op het veld en ik ben blij daar mijn bijdrage aan te kunnen leveren."



**BodyResults**  
now it's personal

## FEESTELIJKE OPENING!

**Zondag 29 september 14.00 uur**

**Kom gezellig langs voor een drankje, hapje en rondleiding!**







## SELECTIE HEREN 2 BODYRESULTS/VOLENDAM



# ncentrum De Groot



## Bovenste rij v.l.n.r.:

Sil van Eijk  
Sven van Vuren  
Jesper Bruno Bramanis  
Mike Peerdeman  
Milan Zinken  
Jordan Beukman  
Noah van Wieringen  
Maikel Dielemans

## Middelste rij v.l.n.r.:

Casper Kwakman (*teammanager/assistant*)  
Lucas Veerman  
Diego Jacobs  
Jari Boer  
Michiel van Gils  
Sam Gros  
Mike Zwarthoed  
Niels Kalter  
Lars Van den Broek  
Beau Molenaar  
Stefan van Gils  
Martijn Cappel (*hoofdtrainer*)

## Onderste rij v.l.n.r.:

Robbert Schilder  
Bart Koper  
Wessel Blokzijl  
Stefan Schilder  
Rick Zwarthoed  
Henri Karregat  
Martijn de Groot  
Marc Kok  
Mark Schilder





# Er nu al over nadenken levert straks meer op.

## **Dat is bedrijfsoverdracht.**

Ook al bent u nu nog volop aan het ondernemen. Tijdig nadenken over bedrijfsoverdracht levert straks meer op en geeft nu meer rust. Uw relatiemanager staat u gedurende het hele proces bij. Voor informatie kijk op [abnamro.nl/bedrijfsoverdracht](https://abnamro.nl/bedrijfsoverdracht)



**ABN·AMRO**





# PROGRAMMA HEREN 2

| DATUM      | TIJD / LOCATIE              | THUIS                        | UIT                          |
|------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 14-09-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | DFS Arnhem                   |
| 21-09-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | RED-RAG/Tachos               |
| 28-09-2019 | 20:00 Hellashal             | IMTO Benelux/Hellas          | Jong BodyResults/Volendam    |
| 05-10-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | Wematrans/Quintus            |
| 12-10-2019 | 20:45 Sporthal Stedenwijk   | Havas                        | Jong BodyResults/Volendam    |
| 19-10-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | B&B Healthcare/WHC-Hercules  |
| 02-11-2019 | 19:15 Sporthal De Bloemhof  | Green Park Aalsmeer 2        | Jong BodyResults/Volendam    |
| 09-11-2019 | 20:00 Sporthal Angelslo     | Oosting Metaal Recycling/E&O | Jong BodyResults/Volendam    |
| 16-11-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | OCI-LIONS 2                  |
| 23-11-2019 | 20:30 SMEZO/BFC             | Jong BodyResults/Volendam    | Sporthal De Haamen           |
| 30-11-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | Olympia'89/DOS'80            |
| 07-12-2019 | 20:40 Sporthal Rijkerswoerd | DFS Arnhem                   | Jong BodyResults/Volendam    |
| 14-12-2019 | 20:00 Sporthal De Slagen    | RED-RAG/Tachos               | Jong BodyResults/Volendam    |
| 21-12-2019 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | IMTO Benelux/Hellas          |
| 01-02-2020 | 20:30 Eekhout Hal           | Wematrans/Quintus            | Jong BodyResults/Volendam    |
| 08-02-2020 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | Havas                        |
| 15-02-2020 | 20:45 Sporthal Boswijk      | B&B Healthcare/WHC-Hercules  | Jong BodyResults/Volendam    |
| 22-02-2020 | 21:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | Green Park Aalsmeer 2        |
| 29-02-2020 | 20:00 Sporthal Opperdam     | Jong BodyResults/Volendam    | Oosting Metaal Recycling/E&O |
| 07-03-2020 | 20:00 Sporthal Glanerbrook  | OCI-Lions 2                  | Jong BodyResults/Volendam    |

**eigenlabel**  
Clothing Professionals

**Private label fashion  
Sportmerchandising  
Bedrijfskleding**



Dieselstraat 4a  
1131 JZ Volendam



0299 351 702



verkoop@eigenlabel.nl



www.eigenlabel.nl

# Maker van de lekkerste visproducten!

Een selectie uit ons assortiment:

Viskoekjes • Viskroketten • Visburgers  
Garnalenkroketten • Paella • Diverse sauzen  
Zalmsalade • Krabsalade • Volendammersalade



**FREEK SCHILDER**

Morseweg 47 • Volendam • T 0299-368966 • [www.freeschilder.nl](http://www.freeschilder.nl) • [info@freeschilder.nl](mailto:info@freeschilder.nl)

ECHTSCHIEDING | MEDIATION | HUUR | ONTSLAG | ONGANG  
REORGANISATIE | ALIMENTATIE | AANSPRAKELIJKHEID | INCASSO'S

# Mediation lost op!

Mediation is een alternatieve manier om een schijnbaar onoplosbaar conflict samen en vrijwillig op te lossen. Dit is mogelijk door een heldere, neutrale en onafhankelijke aanpak.

Wij bieden uitkomst! Bel ons voor een **gratis** intakegesprek.



Mr. John Veerman  
[jveerman@somadadvocatuur.nl](mailto:jveerman@somadadvocatuur.nl)

Mediation is voor diverse conflicten geschikt, onder meer:

- echtscheiding;
- alimentatie;
- zakelijke conflicten;
- omgang met de kinderen;
- arbeidsconflicten;
- burenruzies.



**SOM ADVOCATUUR**

*Som biedt uitkomst*

Julianaweg 192B | 1131 DL Volendam | Tel 0299 323878 | [www.somadadvocatuur.nl](http://www.somadadvocatuur.nl)



fysioteam  
**TOEKOMST**

- Fysiotherapie
  - Manuele therapie
  - Kinderfysiotherapie
  - Dry needling
- & nog veel meer

Fysioteam van HV Kras/Volendam Heren 1







Jongste jeugd stapt over naar nieuwe spelvorm

# MEER ZELFVERTROUWEN MET SPEEDHANDBAL

Een goed begin is het halve werk. Voor KRAS/Volendam betekenen deze woorden dat de doorstroming van eigen jeugd naar de topteams al zo vroeg mogelijk op gang moet worden gezet. De handbalvereniging werkt er dan ook continu aan om de jeugd snel, slim en dynamisch te laten spelen. De invoering van speedhandbal voor de jongste jeugd is hier de meest recente ontwikkeling in.

Speedhandbal is een spelvorm waarmee KRAS/Volendam jonge spelertjes van de mini's tot en met de D-jeugd constant in beweging wil laten zijn. Hierbij wordt er op één-derde veld, met kleinere doelen in een vier tegen vier vorm gespeeld. Goed vangen, goed gooien, vrijlopen en op je eigen team en de tegenstander letten zijn de belangrijkste ingrediënten. Iedereen mag namelijk voor eigen succes gaan.

## Groeiend zelfvertrouwen

Met name Joan Scherpenzeel, die de afgelopen jaren het grootste deel van de meisjesjeugd onder haar hoede heeft gehad, is een groot voorstander van speedhandbal. In Claus Veerman, die zich sinds kort weer specifiek op de jeugd van KRAS/Volendam richt, vond zij een medestander. "Met speedhandbal ontwikkelen de spelertjes zich sneller", vertelt Scherpenzeel. "Een onzeker kind kan zich in een normaal handbalpotje nog in een hoek verstoppen. Met speed-

handbal is dat onmogelijk. De teams en het veld zijn zo klein dat iedereen balcontact krijgt. Niet alleen de snelheid en de wendbaarheid groeit hierdoor, maar ook het zelfvertrouwen."

Het afgelopen seizoen is daarnaast gebleken dat trainingen met speedhandbal hun vruchten afwerpen tijdens wedstrijden. Ook werd er onlangs een zeer succesvol speedhandbaltoernooi, waar jongens en meiden gemengd door elkaar speelden, opgezet. Hierdoor begon het idee te leven om te gaan speedhandballen met de jeugd in plaats van in de veldcompetitie.

## Bruggen slaan

Jeugdtrainers van KRAS/Volendam zagen de veldcompetitie de laatste jaren als een soort voorbereiding op de halcompetitie. Ook zij waren ervan overtuigd dat speedhandbal meer toegevoegde waarde zou hebben voor de jongste handballertjes.

En dat niet alleen doordat de jeugd het ontzettend leuk vindt om te doen.

Na uitgebreid overleg is uiteindelijk besloten om deze ideeën door te zetten. KRAS/Volendam mag zich gelukkig prijzen met een overvloed aan jeugdspelertjes, waardoor het mogelijk is in een onderlinge competitie te spelen. De jongste jeugd, van de mini's tot en met de D'tjes, gaan aan het begin van komend seizoen een speedhandbalcompetitie spelen op vier zaterdagen tijdens de veldcompetitie. Om handballers te enthousiasmeren voor het scheidsrechtersvak krijgt de C-jeugd de leiding over deze wedstrijden. Hiermee hoopt de vereniging om nog een extra brug naar de toekomst te slaan, maar dan op een iets ander vak.

*Door Sandra Steur*

*"Met speedhandbal ontwikkelen de spelertjes zich sneller."*



# Ooit waren we plastic doppen

[kras-recycling.com](https://kras-recycling.com). Well worth the visit.

from **waste** to **worth**

