

Hoe is het nu met Koen Ruigrok

Helaas is er de laatste tijd op korfbalgebied weinig tot niets te melden. Om de nieuwsloze periode door te komen laten we een aantal Avantianen aan het woord komen. Het woord is deze keer aan Koen Ruigrok, die het stokje door kreeg van Melle Knetemann.

Vraag van Melle: Hey Koen, lang niet gezien. Door al dat terugdenken aan de weg naar de Korfbal League, moest ik aan je denken. Ik weet nog wel dat je mij bij Sporting Delta na de wedstrijd van de tribune af tilde en al rennend op je schouder naar het feest bracht. Maar hoe is het? Gaan we je het komende seizoen weer wat meer zien in of om het veld?

Melle, wat heb ik met plezier jouw stukje gelezen. Als ik aan BWD denk, dan denk ik aan jou, samen met alle 'grote' boys, onafscheidelijk verbonden met BWD. Zes jaar geleden met je hele familie overgekomen van De Meervogels en ik denk dat iedereen bij de club wel weet wie jij bent. Je grote glimlach en energie zijn overal. Sporting Delta was mooi, hè? Spannend tot het einde en daarna het feestgedruis in met de spelers samen!

Met mij gaat het goed, als de corona crisis het toelaat ga je mij zeker weer meer zien bij Avanti. Ik ga samen met Tim van Dorp de A2 trainen/coachen. Nu al zin in!

Hoe ben jij ooit bij Avanti terecht gekomen en hoeveel jaar ben jij lid (geweest)?

Ik ben bij Avanti gekomen door Ruud Lindenburg, mijn vader. Hij is al bijna heel z'n leven lid en is ook opgegroeid bij Avanti. Kees van Wijk deed toen de welpen en ik mocht al op m'n 4 of 5-de een balletje gooien daar. Dat was zo leuk, dat ik niet meer weg wilde. Ik ben denk ik nu ongeveer 25 jaar

lid/vriend van Avanti.

Als je niet was gaan korfballen, voor welke sport had je dan gekozen?

Dan denk ik toch tennis bij TVP (onze burenen). Ik heb daar in mijn jeugd 7 jaar tennisles gekregen, totdat het niet meer te combineren was met de selectieverplichtingen bij Avanti.

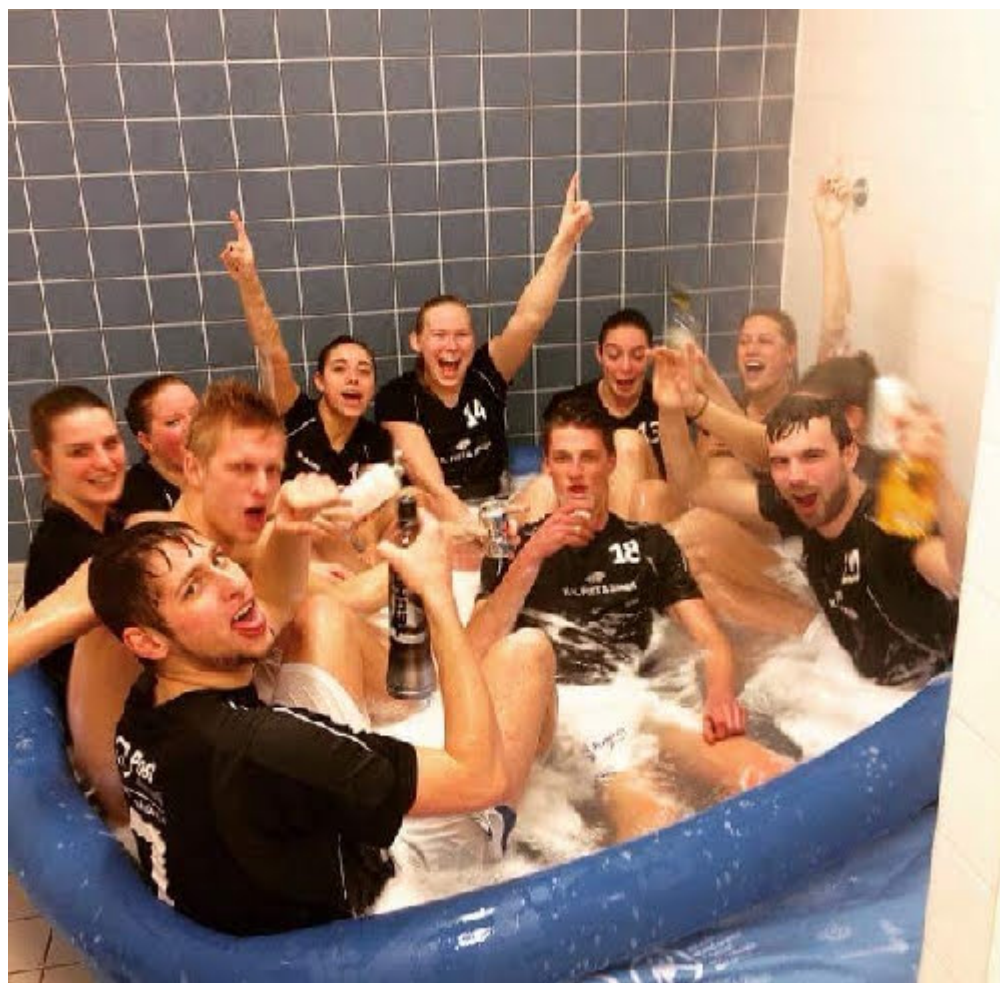
Wat kan je vertellen over onderstaande foto's?



Mijn debuut in de Korfbal League tegen KCC tegen Stefan Dekkers, was ook gelijk de eerste wedstrijd van Avanti in de

League. Rick was nog een wedstrijd geschorst van het seizoen ervoor in de playoffs en zodoende mocht ik 15 minuten meedoen. Zelfs nog een goaltje meegepikt. Een moment dat ik nooit meer zal vergeten. Uiteindelijk tegen PKC, TOP (S) en DOS '46 mogen spelen als invaller.

Op de achtergrond Sijmen van de Bergh coachend als altijd.



In de dameskleedkamer na het kampioenschap van het tweede in de reserve hoofdklasse met zn allen de overwinning/kampioenschap goed gevierd. Ik zie Manon Ballings, Fenna van Leeuwen, Cherrel Tonkes, Nikki van Trigt, Nikki Klein, Sophie Donkervoort, Iris Westhoven, Vincent van Beek, Mick van der Spek en Arie Vingerling ook in het kampioensbadje zitten, genietend van een drankje.



Het tweede jaar in de A1 onder leiding van Menno Westerkamp. Ik denk dat we een kampioenschap vierden. Dit is het seizoen 2007-2008, geloof ik. Chris Hooijmans, Stefan Hogervorst, Floris Kranenburg, Sanne van Leeuwen, Chantal de Bakker, Simone Francooijis en Jacqueline Vingerling waren mijn teamgenoten. Ontzettend veel plezier gehad op de trainingen van Menno. Top coach en een fijne vent.



Aan m'n jonge gezicht te zien is dit één van m'n eerste wedstrijden in Avanti 2 tegen Futura. Ik weet dat ik uiteindelijk vaak tegen Futura heb gespeeld. Toentertijd speelde Avanti 1, 1^e klasse en Avanti 2 speelde reserve 2^e klasse op het veld. We zijn als vereniging wel echt gegroeid in ons niveau, maar gelukkig zijn we de gezelligheid en het gevoel van één grote Avanti familie nooit kwijt geraakt. Avanti blijft hierin vrij uniek, vind ik.



Christie van Wijk is veel seizoenen mijn trainster geweest. Welk seizoen dit is, weet ik niet precies. Maar ik sta aandachtig te luisteren. Een uitstekende trainster/coach. met veel tactische kennis. Altijd direct en eerlijk. Ik heb veel van haar mogen leren. Hopelijk zien we haar nog eens terug in zo'n functie bij één van de avanti teams.



Een foto van Jordi van Zuidam in actie op het NK 1 tegen 1 bij ONDO in 's Gravenzande. Ik heb hem toen aangegeven. Een jaarlijks evenement waar heel veel Avantianen altijd te vinden zijn om hier een heerlijk broodje beenham te eten en een biertje te drinken onder het genot van topsport. Jordi van Zuidam is met zijn snelheid, behendigheid en atletisch vermogen een plaag geweest voor veel spelers, zoals hij bewees in de Korfbal League het jaar ervoor.



De foto waaraan ik de beste herinneringen heb. BWD zet de toon door in een bomvolle DSC hal voor de wedstrijd een rondje door de zaal te dansen, springen en zingen. Sowieso de hele route naar de League met alle spannende wedstrijden en de volle support van BWD was uniek. Normaal gesproken zat ik op de bank bij 1, maar dat jaar mocht ik als supporter alles beleven. Het was genieten! Hopen dat BWD ooit terugkomt.



Avantikamp! Alles wat Avanti zo ontzettend mooi maakt, komt samen bij het Avantikamp. Als kind zelf vele jaren meegegaan en daarna jaren mee geweest als leiding. Ik denk dat dit één van de hoogtepunten van het seizoen is voor heel veel jeugdleden. De bonte avond, de dropping, de sportdagen, het zwemmen, de nieuwe vriendschappen die ontstaan en de hike. Het is elk jaar genieten.

Welke hobby's had en heb jij naast het korfbal?

Ik hou erg van lezen, mijn boekenkast staat dan ook gevuld met veel, diverse boeken. Tijdens deze pandemie speel ik ook veel Kolonisten van Catan, steden en ridders met mijn burens. Een aanrader ?.

Wat mis je vooral wat nu niet mogelijk is door de Corona-maatregelen?

Het Avanti terras op een zonnige dag tijdens en na afloop van de wedstrijden van 2 en 1, de Guyter en sowieso alle terrasjes. Gelukkig gaan de terrasjes weer een beetje open.

Wat ga je als eerste doen als alles weer “normaal” is?

Een hele zaterdag doorbrengen op Avanti. Met iedereen bijkletsen, genieten van ‘normaal’ contact. Heerlijk om het hele bewuste misschien weer los te kunnen laten. Niet nadenken over een mondkapje, of dat je iemand wel of niet een hand/knuffel kan geven. Niet meer op 1,5m van elkaar zitten. Genieten van een ouderwets korfbalpotje. Waarbij we afsluiten in de Guyter ?.

Wat zou je niet meer veranderen ook al mag je alles weer?

Door de pandemie ben ik meer gaan wandelen, elke dag een uurtje. Mooi natuurgebied daardoor ontdekt (Bieslandse Bos en Balijbos), de mensen die ik spreek lopen ook veel meer. Ik denk dat dit een positief gevolg is van corona. Dit blijf ik zeker doen als straks alles misschien weer normaal is.

Als je zelf een favoriet korfbalteam mag samenstellen wie maken daar onderdeel van uit en waarom?

Leuke vraag, maar altijd moeilijk om te kiezen haha.

Als coaches:

Mena en Christie. Complementair aan elkaar, beiden veel tactische kennis, Mena daarnaast een echte people manager en Christie heeft een zeer mooie winnaarsmentaliteit. Veel van beiden geleerd.

Heren:

Dé Post nog nooit zo’n goede aanvoerder van het 1^e gezien, een echte winnaar en een alleskunner, tijd dat hij weer te bewonderen is als coach.

Jordi van Zuidam behendig, atletisch, snel, zowel aanvallend als verdedigend, een nachtmerrie om tegen te lopen.

Rick van den Blink ik heb nog nooit zo'n schutter gezien, iemand waarvan je van tevoren als je hem niet kent zegt doe mij die maar om tegen te lopen, en na afloop heeft hij er dan 10 tegen je in liggen, ongekend mentaal sterk.

Arie Vingerling één van de betere rebounders waar ik tegen en met gespeeld heb, als hij meer trainingsdiscipline had gehad, was hij niet te houden geweest.

David Post één van de meest aardige, sociale mannen die er is buiten het veld, rücksichtlos binnen het veld, iemand die zich tijdens zijn tijd in 1 heeft ontwikkeld van rebounder naar alleskunner. Er waren dagen dat werkelijk alles bij hem de korf inging. Prachtige speler om naar te kijken.

Dames:

Nikki van Trigt; één van de beste en snelste schutters die ik gezien heb. Ook heb ik haar wel eens iemand met een judo worp op de grond zien gooien. Kon ik altijd wel van genieten van die power en strijd.

Fenna van Leeuwen; Snel, behendig, schieten op één been, veel balgevoel. Fenna is voor mij één van de beste dames die Avanti 1 gehad heeft.

Cherrel Tonkes; lang en veel met Cherrel mogen samenspelen. Klein, handig en snel met een zuiver schot op één been. Een gezellige persoonlijkheid die altijd goed in de groep lag. Een echte winnaar.

Maaïke Hazenkamp; Eeuwig zonde dat ze zo vroeg gestopt is, een hele goede korfbalster. Zuiver schot, goede rebound en veel inzicht. Soms wat onderschat, maar zeer complementair in een vak, goede pass naar de aanvallers.

Sophie Donkervoort; Loepzuiver schot, maar schoot in de

wedstrijd misschien maar 2x. Won heel vaak de schotspelletjes op de training. Daarnaast één van de beste dames die ik gezien heb qua inzicht in de aanval. Wanneer moet een bal waarheen, vooral de combi met Rick was spectaculair. Ook verdedigend heeft ze veel tegenstandsters uitgeschakeld.

Wat is jouw nummer 1 in de Top2000?

Ik heb niet één favoriet nummer, er is echter wel één nummer wat een speciale betekenis heeft. Avond van Boudewijn de Groot. Het nummer dat voor altijd met Flip Lindenburg (mijn opa) verbonden zal zijn.

Wat is jouw favoriete gerecht? En maak je dat ook zelf?

Tapashapjes, borrelen van 4 tot laat in de avond in de zon met vrienden of familie. Ik maak de meeste hapjes dan wel zelf klaar. Het lekkerste vind ik de tomatensalsa een gerecht uit een AH seizoenen kookboek. Erg lekker!

Wat is het spannendst wat je ooit gedaan hebt?

Helemaal alleen op vakantie gaan. Het is een hele aparte ervaring om een vakantie in je eentje te doen. Een echte ontdekkingsstocht. Wel een aanrader als je jezelf wil leren kennen.

Wat weten mensen niet van je?

Hoeveel Avanti heeft betekent in mijn leven. Ik ben er opgegroeid, vrienden voor het leven gemaakt, liefde gekend en er ontzettend veel geleerd. De waarde van vrijwilligerswerk, het belang van vriendschap, het gezonde ritme van 3x in de week sporten, leren omgaan met winnen en verliezen, leren samenwerken. Avanti is voor altijd onderdeel van wie ik ben.

Heb je nog een tip voor een mooie film, serie of boek?

Shogun van James Clavells (boek) en Tai-Pan van James Clavells (boek).

Wat is jouw mooiste Avantifoto of herinnering?



Twintig minuten spelen tegen TOP (S) 1, de latere landskampioen dat jaar, en drie keer scoren in een volle Viergang. Beste moment uit m'n carrière als selectiespeler in de Korfbal League.

Aan wie wil je het stokje doorgeven? David Post

En welke vraag wil je aan deze persoon stellen?

Daaf! Hoe gaat het nu met je kerel? Hoe oud zijn de kids alweer? Nog steeds fanatiek aan het fietsen met Avanti Cycling? Mis je het spelen van wedstrijden nog wel eens?