



| Het bestuur stelt zich voor |

International Affairs | Soigneren kun je leren | Heel Holland Boort
en nog veel meer!



Bestuur 2021-2022

"Vamos a la plata"

Voorzitter

Pepijn Joep Janssen
voorzitter@domrenner.nl

Secretaris

Hannah Timmermans
secretaris@domrenner.nl

Penningmeester

Stijn van Wijk
penningmeester@domrenner.nl

PR-commissaris

Daphne Maas
prcommissaris@domrenner.nl

Wedstrijdcommissaris

Hugo Heijer
wedstrijdcommissaris@domrenner.nl



COLOFON

Jaargang 2021 - 2022
Nummer 1

Foto omslag
Bestuur 21-22

Redactieadres
redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad
Lieke Polak
Pepijn Janssen
Melanie van Putten
Youri Hassen
Bas Verseveldt
Bram Braat

Sponsors en partners
Cycles Dupree
Broese
TIC Advisory
Domkop
Fysio Domstad
Col Du Fatten

Datum uitgave
December 2021

Volgend Buitenblad
Februari 2022

© USWV De Domrenner
Princetonplein 9
3584 CC Utrecht

Liefste Domrenners,

Sinds dit jaar zijn er nieuwe leden die deze commissie komen vergezellen, Bas, Bram, Youri, Pepijn, Lieke en Melanie zullen jullie dit jaar wat verhalen vertellen.

Om direct maar af te trappen is hier onze editie nummer één, hopelijk zit er wat interessants te lezen bij voor iedereen.

Het is een winterse editie, zo komt de sint hier al aan bod, Want hoe overleef je nou de winter op de fiets? Met koude tenen en al dat snot?

Gelukkig heeft Bas hier wel wat adviezen voor gevonden, En schreef Lieke een recept voor wat lekkers dat onderweg kan worden verslonden.

In deze editie staat ook belangrijk advies van onze fashion-boy Bram, Die hoopt dat alle Domrenners dit voortaan ten harte nam.

De mensen die in de kou toch liever niet gaan fietsen, Hoeven deze vakantie gelukkig niet te nietsen.

Youri maakte namelijk een cryptogram als quiz, Mail ons vooral als jij weet wat het antwoord is!

Melanie schreef wat tips over wat te doen al relaxend op de bank, Wellicht zie jij nog leuke aanvullingen voor op de boekenplank.

In deze editie wordt door Pepijn het nieuwe bestuur voorgesteld, Net als een aantal nieuwe leden, want iedereen die telt!

Verder schrijven we over verschillende fietsdisciplines en 'international affairs',

Kortom; wij vinden onze eerste editie goed gelukt en iets spectaculairs.

Ben je nou benieuwd wat wij nog meer hebben geschreven,

Duik dan in deze winterse-editie en je zult het gauw beleven!!

Verlies jullie oneindige sportiviteit niet,

Heel veel groeten, van Sint en Piet



USWVdeDomrenner



uswv.domrenner



USWV De Domrenner

<i>Van het bestuur</i>	4
<i>International affairs</i>	5
<i>Ontmoet de eerstejaars</i>	7
<i>Het bestuur stelt zich voor</i>	9
<i>Soigneren kun je leren</i>	15
<i>Het mountainbikepacking-avontuur van Livan</i>	17
<i>Lees-, luister-, en kijktips voor in de vakantie!</i>	19
<i>Hoe overleef ik... de kou?</i>	21
<i>Memes</i>	25
<i>Heel Holland Boort</i>	29
<i>Cryptogram</i>	31



Agenda

Maandagochtend 8:00-9:30
Woensdagochtend 7:30-8:30
Zaterdagochtend
8 tot 19 december
18 december
24 t/m 31 december
29 december
11 januari
25 januari
28 t/m 30 januari

Circuittraining
Spinningles
Social ride
Secret Santa
SinterKerst&Nieuw toertocht
Kerstmoraal challenge
CK cross
Nieuwjaarsborrel
Maandelijkse borrel met pubquiz @Café Domkop
Crosskamp



Van het Bestuur

Door: Pepijn Janssen



"Zelfs nu, nu alle activiteiten zijn verplaatst naar de ochtend of middag, staan er altijd nog vele Domrenners ingeschreven."

Hola!

Voor je ligt het eerste buitenblad van het verenigingsjaar '21-'22. Het jaar is al een paar maanden onderweg en de eerste stappen zijn gezet. Voor veel commissies heeft het startschot al geklonken en hebben de eerste activiteiten plaatsgevonden. Het is al bijna winter, maar dat is niet aan de trainingsbereidheid te zien. Wat een moraal is er elke week weer te vinden in de gym- en spinningzaal! David, Mart, Pieter en Anne doen keer op keer hun best om iedereen af te matten, met resultaat. De hoeveelheid spierpijn die daar wordt opgewekt zou menig topsporter afschrikken. Maar toch, de training daarop zijn er nóg meer leden ingeschreven. Hebben Domrenners een onbewuste wil naar afzien? Het zou mij niet verbazen. Als er iets is wat ik intussen heb geleerd over de Domrenner, dan is het wel dat iedereen zich vol enthousiasme inzet en altijd blijft doorgaan. Zelfs nu, nu alle activiteiten zijn verplaatst naar de ochtend of middag, staan er altijd nog vele Domrenners ingeschreven. Circuit om acht uur, spinning om half acht en een borrel van een tot vijf, waarom ook niet? Deze situatie brengt veel onzekerheid met zich mee, helaas is dat niet anders. De enige optie is kijken naar wat wel kan. Voor nu is dat dus drie keer in de week heerlijk wakker worden met andere Domrenners, zo begin ik mijn dag tenminste goed!

Ik zie jullie snel!

Pepijn



International Affairs

By: Gregor Towers and Bas Verseveldt



Over the last years, Utrecht has welcomed an increasing number of international students. Almost 10% of students are internationals, and this number is still increasing every year. Utrecht is known for its abundant student life, with lots of different student associations. More and more internationals are finding their way to these associations, including our cycling club USWV de Domrenner. We currently have 5 international students in our association.

In this first edition, Gregor Towers is going to tell us about his experience cycling and studying in the Netherlands. Gregor is 21 years old and originally from Scotland. He studies Intercultural Communication in French and German at Utrecht University. A very keen cyclist, he is starting to settle into life here in the Netherlands.

“From an outside perspective, cycling in the Netherlands seems pretty easy with its flat, straight roads and endless cycle paths, you can just gently pedal into the horizon with some pretty windmills; it’s anything but. In fact, it’s fu**ing hard. A furious tegenwind bringing a grown man to tears, rain day after day to dampen the moral and crosswinds leaving



Gregor riding CK

Picture: Martijn van Isselt

you dropped on the Achterdijk with nowhere to hide. And watch out for the grasklinkers or that paaltje in the middle of the road and mind the 20 other riders you’re shoulder to shoulder with – there’s often a crash as we desperately struggle to hide from the wind.

Having said that, the Netherlands has its moments of beauty on the bike. From Limburg to Flevoland, the Netherlands has got it all for us roadies. Where else in the world could you cycle across a man-made dyke for 30km away from cars? It’s a country which makes you cycle anywhere; to the uni, the pub and back from a heavy session at the DomKop. You just cycle.

Races are faster, more dangerous and more gripping than those in the UK. You can expect bits of broken bikes and riders, but they offer great atmospheres. Not only the chaos as a rider in the peloton but the supporters on the side making a huge amount of noise. Take the student national champs this year and its pure carnage but a great spectacle, nonetheless. Or cycling around a track in the club champs in the rain, because why not? It's all about the Gezelligheid.

But what stands out to me is the cycling culture out here which is so accessible. Multiple clubs with so many members and I've been lucky enough to find the Domrenners. They are mainly Dutch, but they're

open to all, and they offer something for everyone; committees, racing, touring, cyclocross drinking – the list goes on. People just love riding bikes, and they want to share it with you. They wanna do a 500km ride to Paris or a 15km ride to a café – it doesn't matter, they just wanna ride and have a chat. And they'll even teach you some great culture and language: kut, godverdomme, een streepje zetten or some sweet music at the intro camp to dance to in a field. And make sure you describe everything as 'lekker': Lekker gefiest jengens?

It's hard, it's beautiful and it's unique but cycling in the Netherlands is something to treasure for everyone."



*Gregor In front of the peloton during CK
Picture: Martijn van Isselt*



Ontmoet de eerstejaars

Door: Lieke Polak



Hoe heet je?

Hilde Verhorst

Hoe oud ben je?

21

Wat studeer je?

Geschiedenis

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Computers, autorijden, gamen en lezen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje vanuit Maastricht door Valkenburg heen als kort trainingsprintje! ;-)



Hoe heet je?

Isabel Timmermans

Hoe oud ben je?

23

Wat studeer je?

Master architectuurgeschiedenis

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Hardlopen, musea bezoeken en tekenen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje langs de Meije!



Hoe heet je?

Dieke Gerritsen

Hoe oud ben je?

24

Wat studeer je?

Aardwetenschappen

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Bordspellen spelen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Over het fietspad door de Soesterduinen



Hoe heet je?

Wendelien Barkema

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Migration, Ethnic Relations and Multiculturalism

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Vioolspelen, speciaal-bier drinken en zeilen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Heen en weer naar Amersfoort over de Utrechtse Heuvelrug

Het bestuur stelt zich voor

Pepijn Janssen Voorzitter

Hola! Mijn eerste wielrenfiets kreeg ik als cadeautje van mijn vader. Mijn vader had sinds kort een echte wielrenfiets en was helemaal enthousiast over hoe leuk het fietsen was. Dus ik wou maar al te graag een keer mee. Voor mijn verjaardag kreeg ik een mooie stalen gazelle met schakelen op het frame. Een klasieker, maar zeker van genoten. Het fietsen sloeg wel aan, zo erg zelfs dat toen mijn vader met het idee kwam om naar Rome te fietsen ik al 'JA!' had gezegd voordat hij was uitgesproken. Dat was mijn eerste bikepack avontuur, daarna heb ik nooit meer kunnen stoppen. Wel werd het tijd voor een upgrade in fiets en fietsmoraal, ik kocht een (iets betere) Sensa en werd lid van De Domrenner! Ik ging bij de Accie voor de gezelligheid en heb tot de dag van vandaag niet zo'n goede keuze gemaakt. Van dat fietsmoraal was niet meer zo veel terug te vinden. Het eerste jaar was ik ook nog vaak aan het hardlopen. Hierdoor bellende ik het hele jaar vaker bij een borrel dan bij een training. Toen ik eenmaal stopte met hardlopen ging mijn energie naar het fietsen. Een jaar lang ben ik naar de trainingen gegaan vanuit Amsterdam, ook als handige training voor weer een mooi bikepack tochtje, tot ik besloot te verhuizen naar Utrecht. Ik hospiteerde, vond een huis en werd de volgende ochtend gebeld door Lisanne, of ik bestuur wou gaan doen. Natuurlijk! Die kans kon ik niet afslaan. Na alle leuke activiteiten en trainingen die ik in drie jaar had bijgewoond, was ik ondertussen meer dan verkocht. Een bestuursjaar is dan toch een soort kers op de taart!

Dit jaar zijn de Vuelta en het Lustrum natuurlijk grote evenementen, waar ik nu al heel enthousiast over ben, maar ook de 'normale' gang van zaken met alle trainingen en activiteiten zijn dingen waar ik me veel mee bezig zal houden! Ik hoop jullie snel allemaal te zien! Blijf gezond en fiets genoeg, tot snel!



Hannah Timmermans Secretaris

Zes jaar geleden besloot mijn moeder om een racefiets te kopen. Gezien ze wilde voorkomen dat de fiets te weinig gebruikt zou worden besloot ze om voor mij schoenen te kopen. Ik besteedde het liefst ieder vrij uur aan sport, dus dit idee had wel potentie. Omdat ik zeven dagen per week op de tennisbaan stond had ik alleen nog niet zoveel tijd om te fietsen. Toen ik midden in het jaar naar Amsterdam verhuisde nam ik mijn vaders oude racefiets mee, om toch nog een beetje te sporten doordeweeks. Uiteindelijk heeft de liefde voor de fiets een grote sprong genomen tijdens mijn jaar in het Human Power Team. Met dit team hebben we een fiets gebouwd en atleten getraind voor het wereldrecord. Vervolgens ben ik na het wereldkampioenschap naar Peru gegaan en heb ik meteen een mountainbike gekocht. Na een halfjaar mountainbiken was ik toch wel blij om weer terug te zijn in Nederland en het racefietsen op te pakken. Al snel verhuisde ik naar Utrecht en werd mijn liefde voor het fietsen versterkt door de liefde voor De Domrenner!



Toen de Coronapandemie begon had ik opeens veel vrije tijd doordat ik nog effectiever kon studeren (lees: colleges op 2x speed en ondertussen routes maken). De routes werden steeds iets langer en zo was er opeens een leuke route met een lunchstop in Antwerpen. Gelukkig was Sofie vd Laan ook altijd in voor een leuke tocht en zo vertrokken we op een ochtend naar Antwerpen. Na een ruime 8 duizend kilometers gefietst te hebben was het helaas voorbij voor 2020. Maar juist op dat moment kwam ik erachter wat een mooie familie De Domrenner is. Toen ik in het voorjaar van 2021 weer op de fiets stapte werd ik gebeld met de vraag of ik bestuur wilde doen. De liefde voor fietsen was nog niet weg en de liefde voor De Domrenners was alleen maar gegroeid! Dankbaar voor alle lieve Domrenners die de vereniging rijk is kijk ik uit naar het komende jaar als secretaris!

Stijn van Wijk Penningmeester

Na vele jaren op de zaterdagochtend op het voetbalveld te staan, of eigenlijk het liefst op de bank te zitten, was het tijd om opzoek te gaan naar een nieuwe sport. Na een half jaar te gymmen concludeerde ik dat ik mijzelf liever lui zie dan moe. Tot er op een mooie zomerse dag het plan kwam om samen met mijn pa van Nijmegen naar Zaltbommel te fietsen om een bezoekje te brengen aan mijn oma. Deze eerste toertocht bracht mij veel goeds. Het fietsen, het zien van Nederland, het gezellige kletsen en de taartstop onderweg maakte dit tot een groot succes. Onder-



tussen had de andere oma een ruime donatie gemaakt aan de kleinkinderen. Misschien hoopte ze wel dat ik van dit geld een racefiets ging kopen, zodat ik met die fiets naar de Achterhoek kon komen. Tot haar spijt is dat tot de dag van vandaag nog niet gebeurt, sorry oma!

Maar met het nieuwgevonden geld kocht ik dus mijn eerste en tot nu toe enige wielrenfiets. Nog wonend bij mijn ouders in Nijmegen, ging ik de eerste kilometers maken. De eerste paar met mijn moeder op de elektrische fiets ernaast, maar al gauw ook al alleen. Toen de eerste winterperiode aanbrak besloot ik voor veilig te gaan en de fiets gewoon op te hangen in de schuur. Deze winterperiode duurde alleen iets langer dan gepland, zo ongeveer 16 maanden. In deze 16 maanden had ik mijn fiets achter gelaten in Nijmegen en was ik zelf op het IBB in Utrecht beland. Nu was ik van plan daar ook gauw weer te vertrekken voor een half jaar naar Brussel, maar corona besloot daar roet in het eten te gooien, dus werd ik in augustus maar lid van De Domrenner. Eigenlijk ben ik wel blij met dit verloop, anders was ik niet bij in deze super leuke en gezellige vereniging beland.

Terwijl vele Domrenners in de winter nog gretig door sportte, besloot ik om mijzelf wat rust te gunnen. Vijf maanden onder een dekentje op de bank klonk als een heel goed plan. Na deze winterslaap dook ik afgelopen voorjaar weer op het toneel bij De Domrenner. Ondanks dat ik net lid was vond ik de vereniging wel heel gezellig. Dus toen ik in maart het berichtje voorbij zag komen om bestuur te gaan doen, dacht ik eigenlijk waarom ook niet. Dus niet veel later stuurde ik Quinten een bericht dat ik wel geïnteresseerd was in het penningmeesterschap. Een paar maanden later is het resultaat van dit appje dat ik de penningmeester van De Domrenner ben. Tot nu toe ben ik zeer blij met dit besluit en wil dit de rest van het jaar ook zeker doortrekken. Ik hoop op een jaar met vele kilometers, kampen en borrels met jullie allen! Tot snel!

Daphne Maas PR-commissaris

Hoi Domrenners! Mijn naam is Daphne en ik ben nu net iets langer dan een jaar lid. Eigenlijk fiets ik ook nog niet super lang, maar sinds ik lid ben geworden ben ik vrijwel direct verslaafd geraakt aan het wielrenvirus.

Daarover gesproken, dankzij dat ene andere virus ben ik lid geworden. Toch iets 'positiefs'! Ik werd noodgedwongen naar huis gestuurd vanuit Australië, waardoor ik mijn spaargeld kon besteden aan een nieuwe wielrenfiets.

Ook kreeg ik hierdoor veel tijd om moraal te verzamelen en zodoende verslaafd te raken aan deze nieuwe hobby. Ik besloot dat ik meer en sneller wilde fietsen, dus daarom lid te worden bij De Domrenner. Geen moment spijt gehad! Inmiddels heb ik zelfs keuzestress of mijn favoriete sport nu nog wel hardlopen is?!? Mijn strava-profiel is in ieder geval al omgezet naar fietsen ;)

Toen ik lid werd waren er helaas geen eerstejaarswaaier activiteiten, dus ik besloot dat ik in de Accie wilde om zo direct mensen te leren kennen. Helaas was bijna alles online, maar dat mocht de pret niet drukken. Toen we weer echt mochten trainen buiten werd het alleen maar leuker. In de zomervakantie mijn eerste DR-kamp, ondanks dat dit redelijk in het water viel, was het alsnog super leuk! Het enthousiasme en dat je direct in open armen ontvangen wordt, zelfs zonder amper activiteiten gehad te hebben, waardeer ik heel erg aan de Domrenner. Dit is één van de redenen waardoor ik dacht, ik ga ja zeggen tegen het bestuur doen. Daarnaast is het komend jaar lustrumjaar én komt de Vuelta naar Utrecht, daar kan je geen nee tegen zeggen!

Ik zal als PR-commissaris zorgen voor de externe communicatie (bijv. Instagram en contact met sponsors) en kleding. Ook mag ik nieuwe sponsors gaan werven en komt er daarna een nieuwe kledinglijn. Een druk jaar voor de boeg dus, maar ik heb super veel zin om deze uitdaging aan te gaan met mijn bestuursleden en de (actieve) leden! Ik hoop dit te kunnen combineren met het afstuderen van mijn master Farmacie en alle andere gezellige activiteiten ernaast. Ik heb er alle vertrouwen in dat het een top jaar gaat worden en ik hoop jullie veel te zien op en naast de fiets!



Hugo Heijer **Wedstrijdcommissaris**

Toen ik een jaar of 13 was het moment daar; Ik kreeg mijn eerste racefiets. Ik fietste sporadisch een rondje en liet dat ding vaak genoeg ook een tijd in de garage verstoffen.

Toch werd het steeds serieuzer, en toen ik een jaar of 15 was begon ik met koersen. Goed was ik zeker niet, maar het vuurtje voor de koers is daar wel begonnen met branden. De jaren die volgden was ik een soort wielermomnik, vooral veel trainen en voor de rest vrij saai.

Toen ik in 2019 begon met studeren besloot ik lid te worden van De Domrenner en mee te gaan op introkamp in Limburg. Meteen vond ik het al een gezellige groep waar ik leerde dat je het wielrennen dus ook op een andere manier kan beleven (fietsen EN een biertje drinken, kan dat???). Gedurende de winter die volgde kwam mijn focus weer meer te liggen op serieus trainen.

In het voorjaar van 2020 kwam er echter iets tussendoor waardoor de wedstrijden niet doorgingen. Trainen werd lekker fietsen en ik begon het wielrennen iets minder maniakaal aan te pakken. Toen ik in het voorjaar van 2021 werd gebeld met de vraag of ik bestuur wilde doen, was ik na jaren serieus fietsen wel toe aan een nieuwe uitdaging. Na een tijdje nadenken liet ik het definitief weten, ik ga bestuur doen!

Komend jaar wil ik de wedstrijdploegen van De Domrenner nog verder op de kaart zetten. DDT (Domrenner Development Team), de damesploeg, en de licentiehouders gaan vlammen als nooit tevoren!

jVamos!





TIC advisory

Soigneren kun je leren

Door: Bram Braat



Alleen de net begonnen wielrenner en de prof zijn vrijgesteld van soigneurstress. De rest van ons maakt zich regelmatig druk over onze verschijning op de fiets. Niet raar met al die (ongeschreven) regeltjes, en de moraalridders die in de startblokken staan om je hier snoeihard op afrekenen. Voor deze column duik ik in de wereld van deze regels, en zal ik mijzelf het harnas van een moraalridder aanmeten.

Nu de wielrenner zich moet wapenen tegen de barre maanden, zijn de beenstukken en lange broeken weer tevoorschijn gehaald. Hoewel ze er minder gesoigneerd uit zien dan strak geschoren benen beschermen ze je wel tegen de elementen. Deze bescherming is geen overbodige luxe, maar met welke regels moet er rekening gehouden worden? De beenstukken brengen ons regelrecht bij een van de meest besproken soigneurregels: moeten sokken over of onder de beenstukken/fietsbroek? Dat dit een punt zou worden waarop de fietswereld in tweeën gedeeld zou worden was tot enkele jaren geleden ondenkbaar. In 2017 schreef een columnist van CyclingWeekly met verbazing over de begonnen discussie, maar inmiddels is het 2021 en is het debat al lang losgebarsten en hebben zich twee kampen gevormd.

Iedereen die in de winter fietst maak de keuze: sokken over of onder. Maar, hoe heurt het eigenlijk? In mijn rol van moraalridder moet ik hier kort over zijn: sokken horen onder de beenstukken of de lange broek gedragen te worden. Dit is vanuit mijn harnas heel duidelijk. Als ik mijn vizier even omhoog klap, en een kijkje neem bij de verdedigers van 'sokken over', blijken er echter ook redenen te zijn om je sokken zo te dragen. Zo zien ze het dragen van je sokken over je beenstukken als een manier om je zorgvuldig uitgekozen fietssokken te showen. Dit showen is niet zou met de vrolijke kleurtjes wat licht brengen in de donkere dagen. Dit is een standpunt wat het fietssokkenbedrijf Sockeloen verdedigt. Maar wil je deze vrolijkheid wel uitdragen? Doen je felle sokken geen onrecht aan de hardheid die je duidelijk hebt om dit weer te trotseren? Daarnaast doe je je sokken in ieder geval 'ongekend onrecht' aan, die zitten écht niet te wachten op het opspattende water en de rotzooi die van de weg afkomt. De kleur en de rek van je sokken gaan in dit weer verloren.

Daarnaast is het voor je eigen comfort in mijn ogen geen aanrader om je sokken over je broek te dragen. Veel beenstukken en broeken hebben tegenwoordig, in tegenstelling tot sokken, waterafstotende eigenschappen. Het zou toch zonde zijn je sokken te gebruiken om extra water je schoenen in te helpen. En wie vindt die silicone stukken en/of ritsen van beenstukken nou fijn op zijn huid?

Dan zijn er ook nog mensen die stellen dat de sokken de kuiten beter accentueren. Dit is iets wat in mijn ogen, en met mijn kuiten, heel lastig is met beenstukken aan. Het zijn voor de meeste van ons eerder je enkels die je er dik uit laat zien, niet je kuiten. Zoals jullie merken ben ik na mijn research nog steeds voorstander van de sokken onder de broek. Ik hoop dat ik iedereen die nog twijfelde heb kunnen laten zien waarom dit het beste. Hoe dan ook mijn belangrijkste tip is: stop met twijfelen! Kies een kant en blijf met man en macht je gekozen standpunt verdedigen!

Voor Soigneervragen en/of opmerkingen mail Fashionboybram@domrenner.nl

BROESE

BOEKVERKOPERS UTRECHT

De Boekhandel van Utrecht!
Van het ene iconische gebouw aan
de Stadhuisbrug naar het andere,
het Oude Postkantoor . . .

FYSIO
DOMSTAD



- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SAMENWERKING SPORTARTS
- AFFINITEIT MET WIELRENNEN
- REVALIDATIEPROGRAMMA'S OP MAAT
- DRY NEEDLING / MEDICAL TAPING / ECHOGRAFIE
- DYNAMISCHE FIETSPOSITIEMETING
- 6 DAGEN OPEN, 4 AVONDEN TOT 21.00 UUR EN ZATERDAG, GEEN WACHTLIJST BINNEN 48 UUR EEN AFSpraak
- **GRATIS** INLOOPSPREEKuur DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

030-2920021 / 06-48684218 / INFO@FYSIODOMSTAD.NL / WWW.FYSIODOMSTAD.NL

Het mountainbikepacking-avontuur van Livan

Door: Pepijn Janssen



Nu de dagen korter worden en de kou begint op te komen wordt het langzaam maar zeker tijd voor de meeste om toch iets vaker de mountainbike of gravel fiets op te pakken. Een ritje door de bossen en bladeren staat garant voor vermaak. Waar velen het houden bij een rit van 50 tot 100 kilometer, zijn er mensen die de grens nog iets verder leggen. Dit keer een interview met Livan Kort, die naast tijdrijden ook de combinatie van mountainbiken en bikepacken een leuk idee vindt. In 2 dagen heeft hij 190km afgelegd, waarvan het grootste gedeelte op singletrails, met tent en al vastgemaakt aan zijn stadsfiets/mountainbike. Hoog tijd om wat verheldering te krijgen in zijn gedachten en ervaringen dus!

Livan, hoe ben je op het idee gekomen om mountainbiken en bikepacken te combineren?

Eigenlijk kwam een groepje vrienden met het idee, vrienden van het klimmen die gewend zijn aan wildkamperen. Een gedeelte van deze groep mountainbikede ook. Het leek hun een mooie combinatie, het mountainbiken en wildkamperen samen. Alle bepakking mee op de fiets en op avontuur! Toen het werd voorgesteld dacht ik gelijk: fucking nice.



Trek 8000 Aluminium uit 1996. Twee spaken zijn gebroken tijdens de tocht. Slag in het wiel nu.

Waar sliepen jullie en hoe is dat zonder voorzieningen?

We gingen wildkamperen, dit houdt in dat je van tevoren niet weet waar je gaat slapen. Als het donker wordt zoek je ergens een plekje op, daar zet je de tarp op. Dan is het alleen nog gaan liggen en lekker tegen elkaar aankruipen voor de warmte. Je ligt op een zeil met een matje en slaapzak. We zijn maar één keer naar binnen gegaan, dat was overdag om de regen te overbruggen. Toen hebben we 2,5u in een snackbar gezeten. Voor de rest doe je alles in het wild, ik voelde me net een oermens. Het netjes tanden poetsen hoort er wel bij.

Waarom heb je gekozen om deze fiets mee te nemen, je hebt toch ook andere fietsen?

Deze fiets heb ik voor 45 euro gekocht op marktplaats, met XT achterderailleur (heel belangrijk!). Het is een retro mtb die niet te slopen is, dat dacht ik tenminste. Blijkbaar breken de spaken wel. Vorig jaar heb ik deze gekocht en toen een jaar als stadsfiets gebruikt. Hij is ook een keertje gestolen, maar toen ben ik hem diezelfde avond gaan zoeken en heb hem nog gevonden ook. Ik had de fiets ook niet op slot gezet. Toen ik hem terugvond stond hij dat ook niet. De dief vond hem waarschijnlijk niet heel lekker fietsen.

Eigelijk wou ik op mijn goede mtb gaan, maar het is ook zonde als die kapot kan gaan. Deze fiets was hiervoor eigenlijk perfect. Het slaapmatje kon ook precies op de bovenbuis, want die is nog klassiek recht, bij nieuwe mtb's heb je dat niet.

Je had geen bikepack tassen, betekent dit dat je ook prima kan bikepacken zonder?

Ja ik dacht fuck al die dure fietstassen ik tape een matje aan mijn fiets en ga dan gewoon fietsen.

Eigenlijk is het ook niet vastgetaped. Het is vastgemaakt met een riem, gewoon van een broek. Zo'n riem die je bij een broek krijgt. Daarmee had ik een soort zadeltas aan het frame gemaakt. Ik hoefde niet eens duct tape te gebruiken. Dit was veel goedkoper dan die dure zadeltassen. Vrienden hadden die wel, maar die bewogen helemaal heen en weer, terwijl mijn tas gewoon echt goed vast zat en helemaal niet bewoog.

Zijn er tips die je aan anderen zou willen meegeven?

Laat je niet belemmeren door alle spullen die je moet meenemen. Als je improviseert kan je ook heel ver komen. Niet te veel nadenken, gewoon gaan. Kijken waar de wind je brengt!



De groep met links Livan



Lees-, luister-, en kijktips voor in de vakantie!

Door: Melanie van Putten



Het corona-quarantaine tijdperk heeft ons niet alleen slechte dingen gebracht, maar ook een hoop goede. Zo durf ik er bijvoorbeeld geld op in te zetten dat een groot deel van de mensen die dit leest een zogenoemde “corona”-fietser is, en daarmee jammer genoeg de meest fantastische sport die er bestaat pas veel te laat hebben ontdekt. Zo zijn er een hoop andere hobby's die mensen in het corona tijdperk hebben opgedaan, het aantal mensen die een eigen podcast zijn begonnen is ook significant toegenomen de afgelopen 2 jaar. Ook onder onze leden is het enthousiasme voor podcasts toegenomen, zo zijn Domrenners Tienke en Heleen een podcast genaamd *Koerswijven* begonnen. Zoals ze de podcast zelf beschrijven: “Een podcast door vrouwen over wielrennen: van ultieme fietsuitdagingen en zadelpijn tot ongevraagd advies en koerscommen-taar”. Om de week is er op maandag om 12.00u een nieuwe aflevering beschikbaar. Op het moment dat ik dit schrijf staan er al 7 afleveringen online, en wacht ik met smart op de achtste.

Een andere podcast die in corona-tijd is ontstaan, is die van een goede vriend van mij. Niels van Ekeren is samen met twee vrienden de pod-

cast *Wat als?! De wielerpodcast* begonnen, waarin ze samen op zoek gaan naar de perfecte fietser. Niels, Marnick en Jeffrey zijn het perfecte trio voor deze taak omdat ze alle niveaus van het wielrennen kunnen aanstippen. Marnick is een goed-weerfietser en toert graag, Jeffrey fietst wedstrijden op amateurniveau en Niels fietst als ‘bijna-prof’ bij een continentale wielrenploeg. In seizoen 1 gaven de heren tips en adviezen voor de beginnende wielrenner aan de hand van wat als?!-stellingen: wat als je wilt beginnen met wielrennen? Wat als je een hongerklop krijgt? Wat als je wilt gaan gravellen? Wat als je geen motivatie hebt in tijden van corona? Die laatste vraag vind ik persoonlijk niet zo moeilijk te beantwoorden: luister naar deze podcast en je hebt je motivatie zo terug!



Is luisteren niks voor jou? Dan kun je natuurlijk ook op een andere manier op de bank hangen en inspiratie en moraal opdoen voor het komende seizoen. Haal bijvoorbeeld inspiratie uit het boek *ANNA*. Anna van der Breggen blikt in deze unieke biografie terug op haar wielercarrière en de belangrijkste lessen die ze onderweg heeft geleerd. Wat ik persoonlijk zo goed vind aan dit boek is dat er eindelijk een vrouwelijke wielrenster vertelt over haar leven op de fiets, als tegenhanger van alle biografieën die ik al gelezen heb over mannen: Michael Boogaard, Thomas Dekker, Peter Sagan, Tom Dumoulin, en ga zo maar door. Dit wil overigens niet zeggen dat ik niet sta te trappelen om het boek over *Mathieu van der Poel* van Mark de Bruijn te lezen. In dit boek probeert De Bruijn het fenomeen Mathieu van der Poel te verklaren. Hoe word je van bejubeld talent een groot kampioen? Wat doet hij anders dan de rest? Maar ook; hoe gaat hij om met de tegenslagen van afgelopen jaar? De boeken van Anna en Mathieu zijn beide verkrijgbaar bij onze hoofdsponsor Broese. Daarnaast ben ik inmiddels ook erg enthousiast over het feit dat Marcel Kittel een boek heeft uitgebracht: *Das Gespür für den Augenblick*. Kun jij nou - net als ik - niet wachten om zijn boek te lezen, en kun je Duits lezen, dan verwacht ik dat dit ook een aanrader is om de kerstvakantie

heen te komen. Heb je net als ik geen talenknobbel, dan moet je helaas nog even wachten tot Kittel het boek ook in het Engels en Nederlands heeft uitgebracht.

Word je alleen maar gedemotiveerd door deze ultra succesvolle wielerverhalen? Lees dan *De aankomst* van Bas Steman (tip van de redactie!). In deze wielerroman schrijft Steman over grote verlangens, dromen, liefdes en teleurstellingen. Het boek komt uit 2013 en is helaas niet beschikbaar in de winkel, maar deze kun je natuurlijk altijd bestellen op broese.nl! Dit is overigens zeker de moeite waard, want *De aankomst* is destijds met 4 sterren beoordeeld in het Parool en uitgeroepen tot Wielerroman van 2013.

Voor de mensen onder ons die in de vakantie graag zelf willen fietsen om vervolgens bij de cross in slaap te vallen (niets is beter dan dat), hier nog wat kijktips voor de komende Wereldbeker (WB) en Superprestige (SP) wedstrijden van het veldrijden.

- 18/12 Rucphen WB
- 19/12 Namur WB
- 26/12 Dendermonde WB
- 27/12 Heusden-Zolder SP
- 29/12 Diegem SP
- 02/01 Hulst WB

Zo komen jullie de kerstvakantie wel door!



Hoe overleef ik... de kou?



Door: Bas Verseveldt

Het was dinsdag 26 oktober, en ik zat weer eens in de Domkop te borrelen. Ik zat te praten dat ik zin had om nog eens een rondje Markermeer te doen. Gregor, onze Schotse international, zei dat hij zin had om mee te gaan. En dus zei ik 'Oke, maar we wachten wel op een dag dat het droog is en we wind mee hebben op de dijk'. In eerste instantie zouden we volgende week donderdag doen maar nadat ik toen ineens naar mijn stage moest besloten we om het een dag te verzetten, naar vrijdag 5 november. De voorspelling was droog maar koud weer, en een zuchtje wind mee op de Houtribdijk. **Als je in de kou gaat fietsen, zorg dan dat je droog weer hebt. Als het regent is het al snel echt niet leuk meer, omdat je dan heel snel onderkoeld raakt.**

Op donderdag 4 november, tijdens de Buitenblad commissievergadering, had ik het nog over onze geplande 'bazentocht' de volgende dag. Ik zat er lekker stoer over te doen, tijdens het voorstelrondje vertelde iedereen wat hun laatste 'bazentocht' was, en ik stelde zelfs voor om het als commissie-uitje te doen. Eenmaal thuis ging ik naar bed, en zette ik de wekker. Want om niet in het donker te hoeven rijden moesten we wel bijtijds vertrekken. Ik met m'n grote praatjes ook altijd, dacht ik nog. Tweehonderd kilometer had ik al vaker gefietst, maar dat was iedere keer in stralend zonnig en lekker warm weer. Nooit tijdens deze kou, en dan was ik ook nog steeds een beetje verkouden. Maar ja, ik had tegen iedereen gezegd dat ik het ging doen, dus terugkrabbelen was geen optie meer.



Hoe overleef ik de kou? Net als Gregor zonder handschoenen?

Vrijdagochtend ging de wekker, en na het ontbijten en omkleden stond Gregor voor mijn deur. Het was drie graden buiten, dus hij kon binnenkomen terwijl ik nog even de laatste voorbereidingen trof. Alles wat ik aan warme kleding had aangetrokken. Lange fietsbroek, warm lange mouwen shirt, wanten, overschoenen, bandana, alles. **Als je in de kou gaat fietsen, investeer in goede kleding!** Overschoenen, bandana voor over je oren (of een helmmuts) en goede handschoenen zijn echt geen overbodige luxe. Ik weet nog van de laatste keer dat ik in de winter toen het vroom zonder overschoenen was gaan fietsen. Binnen een uur begonnen m'n tenen pijn te doen vanwege de kou, ondanks een dubbele laag sokken. Na een tijdje kan je ze niet meer bewegen. Eenmaal thuis schoenen uitgedaan, en bij de verwarming gaan zitten. En geloof me, er zijn weinig dingen zo pijnlijk als het weer op temperatuur brengen ('ontdooien') van je voeten en oren, dat duurde een uur en toen pas was alles weer normaal. Sindsdien ben ik ze nooit meer vergeten gelukkig.

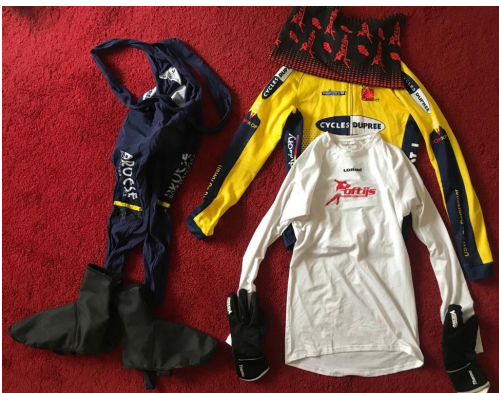
" Als je in de kou gaat fietsen, zorg dan dat je droog weer hebt "

Als ik me nog eens afvraag wat ik aan moet trekken, dan kijk ik op de Domrenner website: <https://www.domrenner.nl/wielrennen/tips/kledingkeuze>. Maar het is ook een beetje persoonlijk: ik heb over tijd een eigen schemaatje gemaakt dat er iets anders uitziet. Kijk ook even of het nat of bewolkt is, want dan voelt het ineens een heel stuk kouder! En met name in de lente heb je arm- en beenstukken nodig omdat het 's ochtends nog erg koud is maar dan snel opwarmt.

Naast kleding had ik ook een zonnebril opgezet, niet zozeer vanwege de zon maar vooral om de koude wind uit m'n gezicht te houden. Ingepakt met kleding en met veel eten op zak vertrokken, eerst richting Amsterdam. Ondanks dat het niet had geregend de afgelopen dagen was het vrijwel overal nat op de weg, dat maakt het er niet warmer op. Toch liep de temperatuur al redelijk snel op. Aan de ene kant fijn, maar het zorgde wel voor een nieuw probleem: mijn handen werden nu te warm. Gelukkig kon ik ze onder m'n jasje doen. De overschoenen hield ik gewoon aan, het was eigenlijk wel fijn omdat zo m'n schoenen niet vies werden, en overschoenen zijn veel makkelijker schoon te maken.



In Amsterdam begon het op een gegeven moment te regenen. Dat was raar, het was niet voorspeld. Ondanks dat het niet veel was zijn we toch maar gaan schuilen, gelukkig was het al snel weer droog en konden we weer verder. Door Amsterdam fietsen was niet zo heel fijn: het was bijna overal nat, dus we moesten voor iedere bocht remmen, en dat waren er nogal veel. Bovendien was het erg druk met overig verkeer. Gewoon rustig aan doen, dan komen we er wel. KOMmetjes en andere records zet je normaal toch niet in de winter. We waren ook nog ergens gestopt om wat te eten uit onze achterzakken, want met de nattigheid en drukte is het niet zo handig om tijdens het fietsen te eten. **Als het zo koud is verbruikt je lichaam ook veel energie om warm te blijven, dus zorg dat je voldoende eet! Je hebt minder trek, maar minstens net zoveel eten nodig.**



Laagjes, laagjes en laagjes

We wilden in Hoorn een terrasje doen, maar konden niks leuks vinden dus reden door naar Enkhuizen, waar een mooi terrasje was. Hier konden we goede appeltaart en een warme koffie of chocomel bestellen. Hierna hadden we het wel direct heel koud: als je even stil hebt gezeten dan is je lichaam niet meer warm, en duurt het zeker in de kou wel even voor je weer lekker fietst. We kwamen toen op de eindeloze Houtribdijk naar Flevoland. Na bijna een uur kop over kop doortrappen (de meewind was eruit gezakt) kwamen we dan eindelijk weer op het vasteland, in Lelystad. Maar we waren er nog niet. Na een stuk dwarswind op de dijk die Flevoland droog houdt gingen we de Oostvaardersplassen in. Het was nu 15:00 en we moesten nog 75 kilometer, dus het was duidelijk dat we het niet voor het donker zouden redden. Gelukkig hadden we allebei **lampjes** bij ons, zodat we ook in het donker nog konden doorfietsen. Wat ook fijn was is dat we in Flevoland niet veel hoefden te stoppen, zodat je het niet koud krijgt. Alleen voor een groep koeien die op de weg stond moesten we nog even wachten.

" als je even stil hebt gezeten dan is je lichaam niet meer warm, en duurt het zeker in de kou wel even voor je weer lekker fietst "

Op een gegeven moment voelden we ons al moe met nog 40 kilometer te gaan, maar je kan door die vermoeidheid heen trappen door gewoon rustig door te toeren en niet te gek te doen. Een half uurtje later voelden we ons alweer veel beter. Toen we op het Domrenner-rondje kwamen, zijn we zelfs nog een stukje achter een speed pedelec aan gaan racen. Dat was wel zwaar maar wel echt leuk om even te doen, het gaf echt het gevoel van de woensdagtraining wanneer we hier ook altijd zo hard rijden. Op de klim van de Pyramide van Austerlitz kreeg ik echter toch een hongerklopje omdat ik te weinig had gegeten. Gelukkig had ik nog genoeg eten bij me, dus snel twee reepjes naar

binnen gewerkt en weer verder. Het was nu gelukkig nog maar 10 kilometer naar huis. Inmiddels in het donker kwamen we bij mijn huis in Zeist aan. We bedankten elkaar voor de rit, Gregor ging naar huis, en ik kon eindelijk een warme douche nemen. Het was gewoon gelukt. Dik 200 kilometer in de herfst of winter, het kan dus gewoon. Het was zelfs genieten, de koude lucht is ook echt verfrissend, heel wat anders dan het zweten in de zomer. Ik vind het zeker voor herhaling vatbaar. Nu ik weet dat je ook **in de winter gewoon langere ritten kan doen als je je maar goed voorbereid**, ga ik het zeker vaker doen!



Kleine pauze vanwege de in de weg lopende koeien



Memes

Door: Bas Verseveldt



Ik nadat ik voor het eerst de snelle groep op woensdag bij heb gehouden

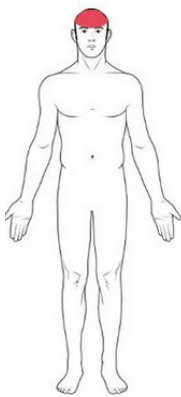




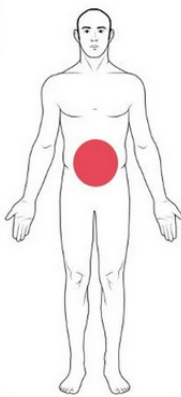
Als alles om 17:00 dichtgaat gewoon 's middags gaan borrelen



Waar doet het pijn



Hoofdpijn



Buikpijn



Wanneer je hoort
dat alle trainingen
in de avond
worden afgelast



In het
coronavaccin
zit een
chip met GPS...

die al je
activiteiten
automatisch
op Strava zet!

imgflip.com



Direct nadat ik thuiskom van
een rondje fietsen in de kou



Col du Fatten



RMA



Heel Holland Boort: sportvoeding op een studentenbudget

Door: Lieke Polak

Koolhydraatrijke carrot cake-koekjes

Koolhydraten voor het fietsen en eiwitten erna? Bij het trainen op een lage intensiteit gebruik je naast koolhydraten toch ook vetten? Toch maar een extra reepje in mijn achterzak of zonder eten op pad? Eten op de fiets is niet makkelijk. Globaal gezegd hebben we voor een training energie nodig in de vorm van koolhydraten en vetten. De voorraad koolhydraten is beperkt en vooral bij lange ritten zal je deze tijdens het fietsen moeten aanvullen. Na het fietsen, vooral als je intensief hebt getraind, is het belangrijk om vlot wat eiwitten binnen te krijgen en binnen twee uur een grotere maaltijd met voldoende koolhydraten te nemen.

Dus...reepjes? Sportvoeding? Eiwitshakes? De meeste sportspecifieke voeding is duur en slecht verkrijgbaar in de normale supermarkt. Met de nieuwe rubriek Heel Holland Boort geven we jullie in ieder Buitenblad een makkelijk, lekker en budgetvriendelijk recept waarop je goed kunt boren. In deze editie: koolhydraatrijke carrot cake-koekjes! Perfect als snelle snack vóór het fietsen en makkelijk om in je achterzakje te steken en tijdens het fietsen weg te knagen. Eet smakelijk!



Wie wil deze cake-koekjes niet in zijn achterzak!?!

Ingrediënten voor 12-15 koekjes

- 130 g geraspte wortel
- 150 g havervlokken
- 200 g (volkoren)meel
- 150 g 100%-pindakaas
- 6 el gebroken lijnzaad
- 10 el water
- 1 banaan
- 100 ml honing
- 50 g geraspte kokos
- 50 g gehakte walnoten
- 3 tl kaneel

"

Met de nieuwe rubriek Heel Holland Boort geven we julie in ieder Buitenblad een makkelijk, lekker en budgetvriendelijk recept waarop je goed kunt boren."

Stappenplan

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius. Roer het lijnzaad en het water door elkaar in een bakje en zet even apart. Prak de banaan in een grote kom en voeg alle ingrediënten toe: de geraspte wortel, de havervlokken, het meel, de pindakaas, het lijnzaad-mengsel, de geprakte banaan, de honing, de kokos, de walnoten en de kaneel.

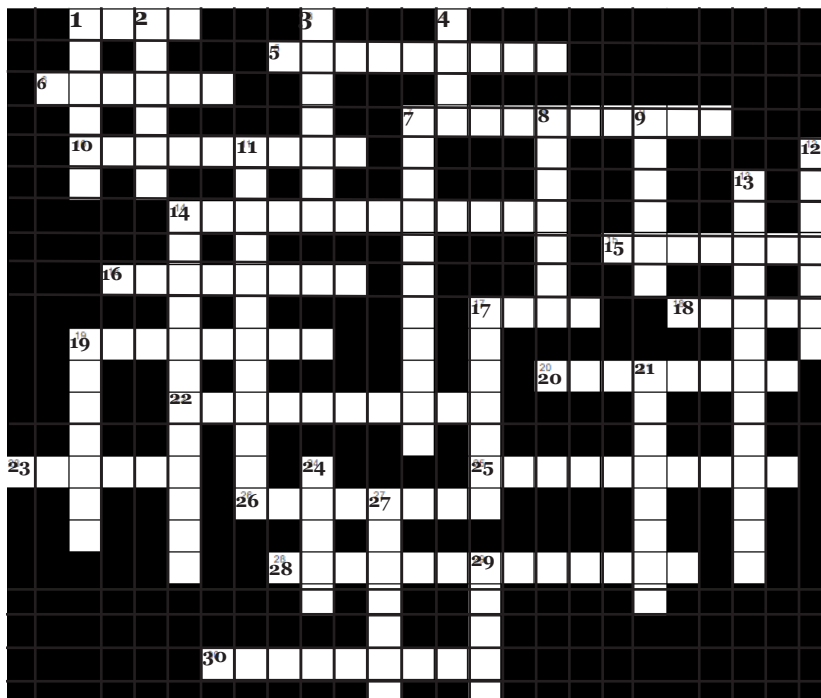
Je kan de kokosrasp en de walnoten gerust achterwege laten. Freestylen mag ook; rozijnen, gedroogde cranberries, stukjes appel of stukjes chocolade zijn ook lekker.

Strooi een beetje meel op je handen (hierdoor zal het deeg minder aan je handen plakken) en kneed alle ingrediënten samen tot één geheel. Als het te droog is, kan je extra honing of banaan toevoegen. Als het te plakkerig is, gooi er dan nog wat extra meel of havervlokken bij. Bekleed een bakrooster met bakpapier en verdeel het deeg in 12 tot 15 bolletjes. Hoe meer bolletjes je maakt, hoe makkelijker ze op de fiets te eten zijn. Druk de bolletjes met een vork plat tot ronde koekjes. Bak de koekjes 30 minuten af in de voorverwarmde oven. Als ze zijn afgekoeld, vouw je ze zo in een servetje of een stukje bakpapier. Twee in je achterzakje en gaan met die banaan...uh, koekjes!



Cryptogram

Door: Bas Verseveldt



Horizontaal:

1. Wielrenners houden hier rekening mee
5. Dat is een hele expeditie!
6. Afnamegarantie
7. Op zoek naar de Engelse les
10. Mag ik ooit rusten tijdens deze activiteit?
14. Ploeg nummer een
15. Landreis
16. Van hogere klasse dan de naam doet vermoeden
17. Laat de D alsjeblieft weg...
18. Hier kan je wielrennen of wintersporten
19. Doos voor op het achterwiel
20. Dubbellaags
22. Milieuvriendelijke fietskleding
23. De geletruidrager rookt dit tijdens het koersen
25. Stop de intervaltrainingen!
26. Resultaat van training op Canarische Eilanden
28. Deze gordels zijn minder zwaar
30. Wielervedstrijd voor bejaarde vrouw

Verticaal:

1. Engelse tombe nummer 50
2. De sterren van de hemel fietsen
3. Dit is geen handarbeid
4. Waterfietser
7. Wielervedstrijd met je liefde
8. Sporten als een tevreden kat
9. Van de Vlaamse kippen
11. Beha van de Blokker
12. Wielrenners maken dit zonder drugs
13. De kernoorlog is niet op veilige afstand
14. Ongezonde danspas
17. Verkoelend tijdens verhitte strijd
19. Beklimming waar je kaakpijn van krijgt
21. Beuk 'm de rivier in!
24. Absoluut noodzakelijk om in Limburg te fietsen
27. De uitschakeling verminderen
29. Beklimming in het rood

Stuur je oplossing naar: Redactie@domrenner.nl

Nieuwe fiets?

Laat als Domrenner gratis en
vrijblijvend een offerte maken bij



Al jarenlang hoofdsponsor en trouwe supporter

Voor de beste Domrennerprijs, maak een afspraak:

Jean-Paul Dupree
Croeselaan 98
3521CC Utrecht

030-2932592
info@cyclesdupree.nl



De Plata renner is bedoeld als aanmoedigingsprijs voor leden die een mooie prestatie hebben neergezet en ergens de tweede plek hebben behaald.

De eerste plata renner van dit jaar is Martijn van Isselt!

Martijn is pas lid sinds deze zomer maar heeft nu al een mooie naam voor zichzelf gemaakt. Met zijn foto's die hij heeft gemaakt tijdens de clubkampioenschappen is menig strava profiel aangevuld. Ook zijn de foto's die hij heeft gemaakt tijdens het NK-gravel gebruikt door professionele rensters. Een duidelijk teken van zijn kennis en kunde van de fotografie!

Martijn heeft zijn eerste plata verdiend in de eerste pubquiz van dit jaar! In het team met Merleyn en Guy wist hij maar liefst 20 punten te verdienen. Een goed begin naar misschien wel de eindoverwinning.