

BuitenBlad

Februari 2022



USWV
De Domrenner
Jaargang 2021-2022



| Interview Miss en Mister Domrenner |
| Kerstmoraal | Fotowedstrijd | 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 2

Foto omslag

Fotowedstrijd 21-22

Redactieadres

redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad

Lieke Polak
Pepijn Janssen
Melanie van Putten
Youri Hanssen
Bas Verseveldt
Bram Braat

Sponsors en partners

Cycles Dupree
Broese
TIC Advisory
Domkop
Fysio Domstad
Col Du Fatten
RMA

Datum uitgave

Februari 2021

Volgend Buitenblad

Maart 2022

© USWV De Domrenner
Princetonplein 9
3584 CC Utrecht

‘Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens’, behalve als al wat de klok slaat Corona is. Halverwege december moesten we weer een stukje vrijheid inleveren: geen activiteiten in groepsverband, binnen noch buiten, en alle sportlocaties dicht. Ik besloot eieren voor mijn geld te kiezen en na de feestdagen 10 dagen te overwinteren in Málaga. Een bescheiden zonnetje, alle winkeltjes en terrasjes nog open: dikke prima. Toen ik een racefiets huurde van het Spaanse merk BH, was ik officieel

verkocht. Op mijn Nederlandse racefiets durfde ik net een brug af te fietsen: de bergen waren niet aan mij besteed, dacht ik. Hoewel ik nog steeds met geknepen billen afdaalde, durfde ik in de Spaanse bergen ineens met een wapperend windjackie naar beneden te gaan. Zou dit iets met de huurfiets te maken hebben? Van mijn mede-commissieleden leerde ik gauw dat er zoiets is als een groupset en dat mijn inmiddels derdehands onderdelen van Shimano Sora misschien een beetje versleten waren. Ah ah...Zo vatte ik onder de Spaanse zon het plan om een nieuwe racefiets te kopen, waarmee ik wél zonder doodsangsten de bergen op en af kon. “Fucking vet”, reageerde Pepijn toen ik enthousiast een plaatje van een roze Specialized stuurde. “Roze gaat je vervelen en Specialized zijn afzetter”, aldus Bram.

Zo leerde ik dat het aanschaffen van een nieuwe fiets niet over één nacht ijs gaat. Ga je voor een wegfiets of een crosser? In deze editie van het Buitenblad maken zowel Madelief als Lora je warm voor het crossen. Alle kilometers die zijn afgelegd tijdens de Kerstmoraal (hierover lees je meer in dit Buitenblad!) zijn dan weer afgelegd op de racefiets... Waar ik ook voor kies, dankzij de column Gesoigneerd rubber weet ik in ieder geval hoe ik de banden moet uitlijnen. En als ik die nieuwe fiets heb aangeschaft, kan ik hopelijk net zoveel kilometers maken als de genomineerden van de Daan Marsmans Trofee, die in dit tijdschrift wordt uitgereikt.

Je begrijpt, voordat ik alle keuzes hebt gemaakt, zijn we weer even verder: hopelijk uit de lockdown, zodat ik daadwerkelijk naar de fietswinkel kan om dat roze frame nogmaals te overwegen. In de tussentijd nestel ik mezelf op de bank met deze nieuwe versie van het Buitenblad, een leuke documentaire over wielrennen (Kijk-, lees- en luistertips) en Melanies bananenbrood (Heel Holland Boort). Zoals het klokje thuis tikt, tikt het immers nergens.

Liefs, Lieke



USWVdeDomrenner



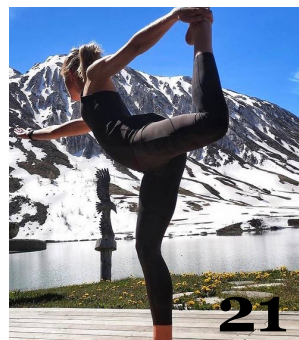
uswv.domrenner



USWV De Domrenner



Van het bestuur	4
International affairs	5
Kerstmoraal	7
Ontmoet de eerstejaars	11
Poetsen of niet poetsen?	13
Lees-, luister-, en kijktips voor in de vakantie!	15
Memes	19
Hoe overleef ik... trainen naast de fiets?	21
Soigneren kun je leren	25
Miss en Mister Domrenner interview	27
Fotowedstrijd	31
Cyclocross	33
Domrenner jaarplanning	36
Memes	37
CoTo powerbars	39
Verslag Nk Gravel	41
Daan Marsmans trofee	43
Heel Holland Boort	47
Kruiswoordpuzel	49



Agenda

Dinsdag Spinning	
Donderdag Circuit	
Zaterdag Socialride	
Winterkamp	12-13 februari
NSK cross	19 februari
Borrel in de Domkop	22 februari
Damesweekend	4-6 maart
DDT weekend	11-13 maart
Licentieweekend	18-20 maart



Van het Bestuur

Door: Hannah Timmermans



" Het mooie van onze sport is dat het van nature samengaat met een gezonde levensstijl "

Lieve Domrenners,

Tussen kerst en oud & nieuw zijn er weer vele mooie tochten gemaakt. Waar de een de challenge wilde winnen, was de ander bezig om nog zijn kilometerdoel voor 2021 te behalen. Inmiddels is 2022 aangebroken en ben je misschien al een paar weken bezig met je goede voornemens. Veel voornemens gaan over gezondheid zoals minder alcohol drinken, meer sporten en op tijd slapen. Het mooie van onze sport is dat het van nature samengaat met een gezonde levensstijl. Want je bent al snel uren aan het sporten wanneer je een mooie tocht maakt. En voor je energie en herstel neig je sneller naar gezond eten en voldoende slapen. Maar genoeg over de voornemens, want ik moet eerlijk zeggen dat ik ze zelf niet eens heb. Als ik iets wil veranderen begin ik op de dag dat ik het bedenk, en laat ik nou net op 1 januari nooit zo fris zijn dat ik op goede ideeën kom. 2022 wordt in ieder geval een heel mooi jaar voor De Domrenner. Met het lustrum in zicht kunnen we veel leuke activiteiten verwachten! Denk aan het programma tijdens lustrumweek en lustrumreis. En na de vele feestelijke activiteiten volgt er nog een festival deze zomer. De Vuelta komt namelijk naar Nederland en de Domrenner organiseert een festival naast de finish op Utrecht Science Park! Genoeg dingen om naar uit te kijken dus. Vamos a la Plata!

Liefs,

Hannah



International Affairs

By: Mattia Romero and Youri Hanssen



In this Buitenblad we continue to highlight the international members of our cycling association. This time it will be Mattia Romero who is sharing his experiences about cycling in the Netherlands. Mattia is 24 years old and originally comes from Turin, Italy. In Utrecht he is following his master on Climate Physics after previously getting his bachelor's degree in mathematics in Glasgow, Scotland. Mattia has been into cycling for many years and even tried multiple disciplines. With you he would like to share his view on why the Netherlands is a country that encourages cyclists to go out more than other countries even when the Dutch winters are not so pleasant and suitable for cycling.

Riding a bike is something that almost everyone today knows how to do, and whether it is after a few attempts as a little kid or along the road towards our twenties, some of us get drawn to this fascinating piece of machinery to the point that we decide to not only use it to move around, but also to race with it. It's obvious that, both myself and you readers fall in this group of people.

Personally, I have started cycling in Italy when I was very little, and



before I knew it, I was racing with an MTB. After a few years off the road, I was drawn by the speed of road bikes and made the switch. As you may be aware, cycling is a popular sport in Italy; people admire the sacrifices of professional riders and appreciate the beauties of riding their bike on the beautiful roads of the Alps, seizing the sunny and warm Mediterranean weather. And yet, despite its popularity, cycling has become more and more dangerous over the years due to the increasing traffic and lack of infrastructure. It's crazy to think that every year professional riders get hit by cars in their trainings and that Italian parents don't want their kids to practice this beautiful sport because they fear for their kids' fate on the roads.

Deciding to come to the Netherlands to study and having obviously heard of Holland's cycling culture, I was really excited to take my bike with me to Utrecht. I knew that the infrastructure was good, but never have I thought that there would be cycling paths literally everywhere! You can even cross canals with your bike thanks to ferries and weird machineries like the one in the picture below!

Cycling here is unlike anywhere else I have been. It may all sound normal to you, but us foreign cyclists really appreciate how fun and safe it is to ride a bike in the Netherlands. It has only been a few months, winter months to be precise, and I

have already gone out on my bike more than I have done in years! I've already explored north, south, east and west of Utrecht in the friendly Saturday rides with the Domrenners. I can't get enough of the pretty and relaxing landscapes despite the not so "rider friendly" Dutch winter, hence, the best is yet to come in the summer, and I can't wait. I am looking forward to keeping on discovering the pretty Dutch roads over the next while with the Domrenners, and why not, get some sprints done too along the way!

May the wind be in your favour,

Mattia



Mattia at the ferry



Kerstmoraal challenge

Door: Bas Verseveldt

Vorig jaar heeft de Domrenner voor het eerst de kerstmoraal challenge georganiseerd. Het concept was heel simpel. Rij tussen kerst en oud en nieuw zoveel mogelijk kilometers of hoogtemeters op de fiets. Alleen buitenritten tellen mee: je kan dus niet lekker warm binnen op de Zwift gaan zitten. Degene met de meeste kilometers/hoogtemeters wint. De meest bizarre ritten werden gedaan tijdens de challenge. Mensen gingen bijvoorbeeld dwars door de storm rijden, midden in de winter Everest en, en een enkeling ging zelfs op oudejaarsavond nog fietsen. Het was duidelijk: als er een wedstrijd is, zijn Domrenners ontzettend fanatiek.

De kerstmoraal begon op 25 december. De kerstdagen waren droog en zonnig, maar erg koud. Op eerste kerstdag dag ging ik bij opa op bezoek, dus had ik niet veel tijd om te fietsen. Ik ging een rondje mountainbiken in de Loonse en Drunense Duinen: dat had inclusief aanrijroute toch 50 kilometer moeten zijn. Maar nadat ik uitgleed over een boomwortelpassage sloeg ik over de kop, en viel vol op m'n heup en knie. De achterband was lek en de voorband zat helemaal scheef, dus ik kon de route niet meer afmaken. Op dag 1 had ik dus slechts 37 kilometer en de moraal was flink gezakt. Hugo ging aan kop met 148 kilometer, gevolgd door Pepijn met 126 km (die nog tegen me had gezegd dat hij helemaal niet wilde winnen).



Lex is winnaar hoogtemeters met 7508 hoogtemeters. Foto: bovenop de klim van El Teide op Tenerife

De volgende dag voelde ik me alweer een stuk beter, de knie voelde goed, en de heup heb je gelukkig niet nodig bij het fietsen. Ik was naar België gereden omdat het daar iets minder koud was. De route was 180 kilometer lang, maar ondanks de kou ging het prima: weinig wind, lekker zonnetje, geen regen of nattigheid, alleen frisjes. Na afloop nog wat fietsvoer halen, en uiteraard ook dit ritje van 3 kilometer op Strava gezet: alle kilometers tellen mee. Ik was flink ingelopen op de concurrentie, maar ook zij hadden niet stilgezeten: Jannes had 151 km en Hugo 109 km. Het was duidelijk: je krijgt de overwinning niet cadeau.

De 27ste was het veel minder koud, maar ook een stuk natter: het had in de nacht al veel geregend en in de loop van de dag zou er meer regen komen. Dus niet te lang gewacht met fietsen, en naar

het oosten gefietst omdat de regen uit het westen zou komen. Om energie te besparen reed ik een stuk langzamer dan normaal, maar dan duurt het ook langer en blijf je minder warm. Met nog een uur fietsen te gaan begon het te miezeren en vervolgens te regenen. Gelukkig duurde dat niet lang, maar het werd wel heel vies en modderig, dus bij thuiskomst was het direct fiets schoonmaken. Het bleek dat ik niet eens de langste rit deze dag had neergezet: Hester had ruim 200 kilometer over de Veluwe gereden. Op Jannes en Hugo was ik amper ingelopen, zij hadden ook ruim 130 kilometer gereden. En Nick reed ook heel stabiel 100 kilometer per dag, hij zat me ook op de hielen.

verspreide buien. Ik had een rondje van 70 kilometer gedaan dat ik vroeger vaak reed, maar na vier buien was het niet echt leuk meer. Het was echt strijden. Maar toen ik weer thuis kwam, dreven de wolken weg en brak de zon door. Dus nog 30 kilometer bijgelust, voor in totaal ruim 100 kilometer. Alhoewel het niet zo heel lang was, heb ik geen enkele dag zo afgezien als deze, en toch bleken er mensen te zijn die nog weer verder hadden gefietst. Daphne en Pepijn bleken zelfs ruim 150 kilometer door weer en wind te hebben gefietst: 'Waarom is dit ook alweer leuk?' aldus Daphne. In ieder geval stond ik nu eindelijk aan kop: mooie beloning voor het afzien.

Op 28 december was het heel slecht weer: wind en vooral veel regen. Het regende niet continu, maar er waren veel

De volgende dag begon mooi zonnig, maar het zou later gaan regenen. Ondanks de kans op een nat pak toch



Bas is winnaar afstand met 1033 kilometer. Foto: op de Grote Markt in Mechelen

maar gaan fietsen, ik koos een rondje van 80 kilometer. En het grootste deel van de tijd reed ik in de stralende zon, met wind mee, lekker temperatuurtje, heerlijk! Pas de laatste kilometers begon het te regenen, dus niet meer bijgelust, maar ik had het heel erg getroffen deze dag. En Jannes, die een dag eerder tweede stond, had een rustdag genomen: op hem had ik dus ineens 80 kilometer voorsprong gepakt. Maar toen kwam Hugo met een rondje Flevoland van 200 kilometer aanzetten, en was ik de koppositie weer kwijt. Maar ik had al gepland om de laatste twee dagen echt lange ritten te maken, omdat dan het beste weer was voorspeld. Omdat ik eerst tegen de wind in wilde moest ik weer richting België, met het bijkomend voordeel dat de terrassen daar nog open zijn.

Op de een-na-laatste dag alweer ging ik naar Mechelen. Het was bijzonder warm voor de tijd van het jaar, maar omdat het zo lang was had ik toch warme kleding aangetrokken. Het was echt een mooie rit met prachtige en afwisselende vergezichten, net een ontdekkingsreis. Wel was de wind flink aangetrokken, en de eerste 100 kilometer was overal wind tegen. Echt strijden, en op een gegeven moment heb ik ter plekke een andere route verzonnen omdat ik niet nog langer over de dijk langs de Schelde tegen de wind in wilde rijden. Het moment dat de route weer afboog was een verlossing: ineens ging het fietsen weer vanzelf. Na een terrasje in het mooie Mechelen kon ik weer lachen, en na 90 kilometer met de wind mee naar huis vliegen kwam ik helemaal gelukkig thuis. Even later bleek



Daphne, Stijn en Hugo fietsten samen op een dag 240 kilometer bij al hun ouders langs!



Hester fietste 200 kilometer in een dag over de Veluwe!

echter dat Hugo alleen maar verder was uitgelopen: met Stijn en Daphne had hij 240 kilometer gefietst. Voor Stijn was dit zelfs de langste rit ooit, en dat in december. En ook de mensen die niet hoefden te winnen waren goed bezig: Brechtje had ruim 200 kilometer van Zeeland naar Utrecht gefietst.

De langste rit had ik voor oudjaarsdag bewaard, omdat het weer dan het beste zou zijn. De route was ruim 250 kilometer lang en kwam neer op een retourtje Brussel. Dit keer was ik zo slim om een meer beschutte route tegen de wind in te nemen. Afgezien van een leuke band in Poppel ging het redelijk vlot, het waaide

ook iets minder dan gisteren. Door Brussel fietsen is echt af te raden, je rijdt tussen de auto's en het was ontzettend druk. Gelukkig hadden ze wel hele goede pasta, zo kon ik goed lunchen. En dan terug naar huis waaien. Ik moest nog een heel stuk door het donker rijden, gelukkig had ik een goede grote koplamp. Uiteindelijk nog op tijd voor het avondeten thuis. En ik moet zeggen, als er toch geen visite komt of feesten zijn, is dit een prima manier om oudjaarsdag door te brengen. In de avond sloeg de vermoeidheid wel toe, uiteindelijk maar even gaan liggen en met kleren aan in slaap gevallen. Maar het was het waard. De overwinning was binnen. En ik moet zeggen, het was alles bij elkaar echt een hele gave ervaring.

Als ik terugkijk blijf ik me verbazen hoe fanatiek Domrenners altijd zijn als er een wedstrijd wordt georganiseerd. Er waren in totaal 33 ritten van minstens 100 kilometer: Nick heeft zelfs maar een dag minder dan 100 kilometer gefietst. Van deze ritten waren er 9 zelfs langer dan 200 kilometer: ze hebben allemaal een kudo van Guy gekregen. En tenslotte nog een eervolle vermelding voor Nick en Hester die (net als ik) iedere dag, weer of geen weer, kerst of geen kerst, hebben gefietst.

Ontmoet de eerstejaars

Door: Lieke Polak



Hoe heet je?

Yaron Buteijn

Hoe oud ben je?

20

Wat studeer je?

Academische PABO

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Fotografie, lezen en nog meer fietsen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje door de Alblasserwaard



Hoe heet je?

Youri Hanssen

Hoe oud ben je?

21

Wat studeer je?

Sociale geografie & planologie

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Basketbal, reizen, lezen en geschiedenis.

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje vanuit Zuid-Limburg naar België met in ieder geval de Camerig en het Drielandenpunt als klimmetjes.



Hoe heet je?

Melanie van Putten

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Verpleegkunde

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Spelletje spelen!! Koken en lezen.

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

In augustus naar de Posbank (als de heide in de bloei staat).



Hoe heet je?

Bram Braat

Hoe oud ben je?

19

Wat studeer je?

Journalistiek

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Lezen, espresso maken en wandelen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje Loenermark als het mistig is

Poetsen of niet poetsen?

Door: Bram Braat

De staat van je fiets na een ritje over natte wegen, zoals bijna altijd het geval is in de herfst/winter, is meestal niet best. Een zwarte of juist droge ketting en heel je fiets bedekt met een laag vuil. Het is geen gezicht en fietst daarnaast ook niet fijn, deels omdat het tussen de oren zit maar een vieze fiets is ook 'slomer'. Maar hoe krijg je je fiets weer het beste schoon? En is poetsen eigenlijk wel altijd de beste optie?

De laatste vraag is vrij simpel te beantwoorden: het is niet altijd goed om je fiets te poetsen. Hoewel een schone fiets fijner rijdt en het er super gesoigneerd uitziet is het voor je fiets niet het beste om super vaak te poetsen. Het probleem van poetsen is dat je water met een ontvetter over je fiets gooit. Dit duo is erg goed in vuil van je fiets te halen, maar pleegt tegelijkertijd een aanslag op je lagers. Lagers zitten in alle draaiende delen van je fiets: wielen, balhoofd en trapas. Het is heel belangrijk dat deze lagers soepel blijven lopen voor het functioneren van je fiets.



Je lagers: "mij niet niet bellen!"

" hoe minder water en ontvetter er bij komt, hoe beter. "

Om dit te bereiken zit er vet in en rond je lagers. Als je veel ontvetter gebruikt bij het schoonmaken van je cassette komt dit ook bij de lagers van je wiel en haalt hier het vet uit. Hierdoor kan er zelfs een laagje water in de lager komen te staan op de plek waar eerst vet zat, hierdoor kunnen je lagers gaan roesten. Eindstand: je cassette blinkt maar je wiel draait over een tijdje niet meer goed. Voor je lagers geldt: hoe minder water en ontvetter er bij komt, hoe beter.

Maar natuurlijk is niet poetsen geen optie. Een echt smerige fiets rijdt voor geen meter en slijt sneller. Er kan zand in je lagers komen en een zwarte ketting zorgt ervoor dat je kettingwielen sneller slijten, waar een te droge ketting sneller gaat roesten. Een droge ketting is bij het gebruik van wax eerder het geval en bij het gebruik van olie wordt je ketting veel sneller zwart. Wanneer je olie gebruikt moet je dus regelmatig met ontvetter je ketting, cassette, voorbladen en derailleurwielletjes schoonmaken. Dit zorgt voor problemen met je lagers, zeker die

in je achterwiel. Je moet je lagers dus vaker invetten als je kettingolie gebruikt. Wax trekt daarentegen veel minder vuil aan waardoor je ketting veel langer schoon blijft. Wax is ook makkelijker weg te poetsen, gewoon met een sopje. Hierdoor is het wel veel gevoeliger voor de elementen, zeker voor regen. Bij lange ritten in slechte omstandigheden kan het zijn dat je met een krakende ketting thuiskomt. Maar eenmaal thuis is het snel een droge doek over de ketting, nieuwe wax aanbrengen en voilà, klaar voor de volgende rit. Als je fiets echt toe is aan een schoonmaakbeurt zal ik dit meteen doen en de wax daarna aanbrengen het scheelt je weer wax en zorgt dat je je fiets sneller poetst, een roestige ketting wil niemand. Mocht je van olie naar kettingwax over willen stappen, ontvet dan eerst je gehele aandrijflijn grondig. Zonder dit te doen heeft de overstap geen zin.

Als je fiets toch toe is aan een grondige schoonmaak zijn er nog een paar kleine tips die ik zou willen meegeven. Probeer agressieve ontvetters weg te houden bij je frame, zelfs sommige soorten afwasmiddel kunnen je lak beschadigen. Poets verder van boven naar beneden, zo maak je het net gepoetste niet opnieuw vies met het vuil wat nog op je fiets zit. Als je je aandrijflijn schoon wil maken is het de beste optie voor je lagers om je cassette, ketting, kettingbladen en derailleurwielletjes van je fiets te halen. Je lagers zullen je daar dankbaar voor zijn. Probeer ook geen heftige waterstralen te gebruiken zoals een hogedrukspuit, dit is niet goed voor je onderdelen omdat het water op plekken komt waar je het niet wil. En om af te sluiten wil ik er op wijzen dat je het bovenstaande natuurlijk prima gebruiken als excuus om alleen in mooi weer te fietsen.



Wat fietst er beter dan een blinkend schone fiets?

Lees-, luister-, en kijktips!



Door: *Lieke Polak*

In de vorige editie van het Buitenblad deelden we onze favoriete kijk-, lees- en luistertips voor tijdens de kerstvakantie. Tijdens het tikken van dit stukje bevinden we ons in het niemandsland tussen kerst en oud & nieuw. Daarnaast is het opnieuw lockdown... Genoeg tijd dus om je lekker op de bank te nestelen met een goed boek over wielrennen, een leuke podcast of een inspirerende film. Hoewel ik me afvraag of alle Kerstmoraal-gekkies nog wel tijd en puf over hebben om een boek open te slaan...

Een goed voornemen voor 2022: 22 boeken lezen! Om af te trappen zou ik 'Mijn rondje: Trainingsroutes van profrenners en bekende wielervanaten' van Pieter Cramer aanraden. Cramer laat grote namen zoals Joop Zoemelk, Laurens ten Dam en Marianne Vos aan het woord om te vertellen over hun favoriete rondje. De verhalen zijn vergezeld van gedetailleerde routebeschrijvingen, waardoor je zelf kunt ervaren waarom bepaalde klimmetjes, polders en uiterwaardes als favoriet worden aangewezen. Via een QR-code kom je vervolgens op de website van het boek en kun je de routes zelfs op je Garmin zetten. Wie

weet kom jij Annemiek van Vleuten wel tegen tijdens haar favoriete trainingsrondje! Mijn rondje is een positief en luchtig boek; ook leuk om cadeau te geven aan je traningsmaatjes.

Degenen die liever romans lezen tip ik graag 'De weg van de meeste weerstand' van Lionel Shriver. De weg van de meeste weerstand gaat over Serenata, een zestiger die haar leven versleten heeft met sporten: dagelijkse hardlooprondes van 15 kilometer, uren in het zwembad en talloze spierversterkende oefeningen. Het verschil met de huidige 'fitgirls' is dat Serenata's rondjes privé zijn. Ze identificeert



Boekentip!

zich niet met een bepaalde sport en tijdens haar fietsrondjes is haar humeur meteen verpest als ze een andere fietser ziet. Waar fitgirls ieder rondje delen via Strava en Instagram, is Serenata in haar element op een onbewoond eiland waar niemand haar sportieve bezigheden opmerkt. Eenzaam in haar sportverslaving en daarmee prima tevreden; totdat haar knieën het van ouderdom begeven. Haar identiteit is verloren en tot overmaat van ramp vat haar man Remington het idee op om te beginnen met extreme triatlons. 'A recipe for disaster', zouden de Amerikanen zeggen en zo doet 'De weg van de meeste weerstand' ook aan: een luchtige Amerikaanse roman waar man en vrouw tegenover elkaar komen te staan door een sport die hen juist zou kunnen verbinden. Uit protest zou je dit boek op de bank moeten lezen in het gezelschap van een grote zak chips en een reep chocolade. Toch blijkt ook ik te bezwijken en voel ik me na het lezen van Serenata's sportieve uitpattingen verplicht om een rondje te fietsen. Het waait keihard en ik heb er de pest in. Totdat ik halverwege omkeer om met wind mee naar huis te vliegen. Eenmaal thuis voel ik me uiteraard euforisch...

Het laatste boek voor op je verlanglijstje is 'Geen zee te hoog' van Els Visser, die een

schipbreuk overleefde en zo een van Nederlands' beste triatleten werd. Visser woont in Utrecht en is - als we haar Instagram mogen geloven - regelmatig op de Lekdijk te vinden voor een rondje op haar tijdritfiets. In Geen zee te hoog lopen twee verhaallijnen door elkaar; het spannende verhaal over Vissers schipbreuk en het verhaal over een van haar belangrijkste triatlonwedstrijden. Hoewel ietwat aangezet, motiveren Vissers verhalen ontzettend. Een mooie bijkomstigheid: alle drie onze boekentips zijn op voorraad bij onze sponsor Broesse! Het zal voorlopig via click & collect moeten, maar vergeet niet je lokale boekhandel te supporten in plaats van alles online te bestellen... ;-)

Heb je na vele kilometers op de fiets geen puf meer om een boek open te slaan? Misschien dat de film 'Biking Borders' dan iets voor jou is. In 'Biking Borders' besluiten twee Duitse vrienden, Max en Nono, van Berlijn naar Beijing te fietsen om geld om te halen voor het goede doel. De vrienden laten zien dat fietsen voor iedereen toegankelijk is; zo fietst een van hen de eerste week op sandalen in plaats van fietsschoenen en zetten ze hun tentje op waar het hen



uitkomt. Zoals met iedere extreme sport kunnen Max en Nono ook genoeg tegenslagen verwachten; of ze uiteindelijk op de fiets Beijing bereiken, is nog maar de vraag... De vrolijke documentaire staat op Netflix en duurt ongeveer anderhalf uur. Ook geschikt voor tijdens het Tacxen dus!

Een andere Netflix-tip is 'The Racer', een speelfilm over de Tour de France van 1998. De hoofdrolspeler Dom Chabol lijkt een persiflage van Lance Armstrong. Chabol is al twintig jaar een van de beste renners uit de tour. Desalniettemin heeft hij nog nooit een etappe gewonnen; het is zijn doel één keer de gele trui te halen voordat zijn carrière als prof voorbij is. Het is de vraag of hij bereid is hiervoor de prijs te betalen, aangezien alle grote namen

uit de tour doping gebruiken. The racer kijkt makkelijk weg en zet je tegelijkertijd aan het denken over het ethos van topsport.

Een laatste tip zal een groot deel van jullie bekend voorkomen: de Youtube-serie Tour de Tietema. Bas Tietema is een Nederlandse wielrenner die tot enkele jaren geleden bij BMC en Beat Cycling fietste. Toen hij door gezondheidsproblemen moest afstappen, besloot hij het over een andere boeg te gooien. Samen met twee vrienden, Josse en Devin, begon hij een Youtube-kanaal over racefietsen. Vooral Devin heeft nauwelijks fietservaring en drinkt liever bier dan sportdrink. Toch besluit het trio om te gaan trainen voor de Ronde van Vlaanderen, fietsend vanaf Italië



De heren van Tour de Tietema boven op de Ventoux

naar Nederland te gaan en een 24-uurs rit te maken. Tour de Tietema is inmiddels uitgegroeid tot een beroemd Youtube-kanaal, inclusief podcast en Instagram-pagina. Hoewel je Josse's uitspraken met een grote korrel zout moeten nemen, zijn de Youtube filmpjes heel chill om te kijken. In februari belooft er weer een nieuw seizoen op Youtube te komen.

Last but not least, de kalender voor de komende koersen op tv. Het cross-seizoen is op z'n eind, maar niet getreurd: het is alweer tijd voor de voorjaarsklassiekers. Kijk jij ook? Niet vergeten eerst zelf een rondje te fietsen, dan zit je een stuk lekkerder op de bank!

Zaterdag 26/02

Omloop het Nieuwsblad (mannen & vrouwen)
Prachtige eendagswedstrijd die gezien wordt als hét begin van het seizoen!

Zondag 27/02

Kuurne-Brussel-Kuurne (mannen & vrouwen)
Zal Asgreen weer winnen?

Zaterdag 05/03

Strade Bianche (mannen en vrouwen)
Voor alle gravelliefhebbers: deze koers door het Toscaanse landschap wil je niet missen.

Zaterdag 19/03

Milaan San Remo

Een van de vijf Monumenten, die bijna 300 kilometers lang is...

Zondag 27/03

Gent-Wevelgem (mannen en vrouwen)

Prachtige koers, mits er veel wind staat.

Zondag 03/04

Ronde van Vlaanderen (mannen en vrouwen)

Vlaanderens mooiste! Zal 'ie weer voor Van der Poel zijn net als in 2020?

Zondag 10/04

Parijs-Roubaix (sinds vorig jaar ook voor vrouwen!)
De Hel van het Noorden!

Zondag 17/04

Amstel Gold Race (mannen en vrouwen)
Iedereen die weleens heeft gefietst in Limburg herkent alle klimmetjes!

Zondag 24/04

Luik-Bastenaken-Luik
De afsluiter van het klassieke voorjaar.



Memes

Door: Bas Verseveldt



De auto die me in het donker tegemoet komt en zijn grootlicht vergeet uit te zetten





Normale mensen:



Domrenners tijdens Kerstmoraal:



Grensborden van Europese landen



Duitsland



Frankrijk



Spanje



België



Hoe overleef ik... trainen naast de fiets?

Door: *Lieke Polak*



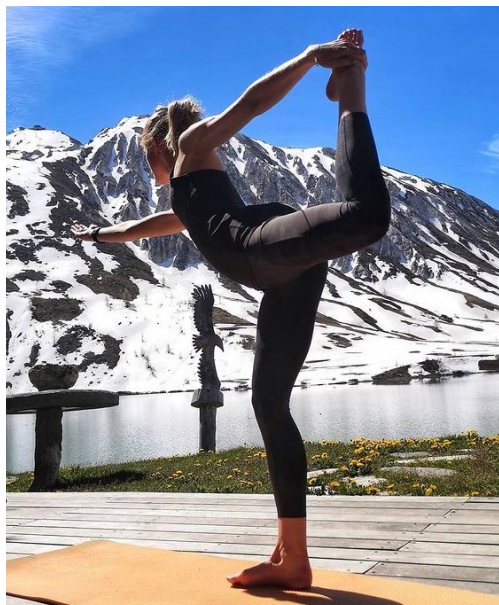
Om een goede wielrenner te worden, moet je uren maken op de fiets. Héél véél uren... toch? Hoewel dit deels waar is, gaan er steeds meer geluiden op voor crosstraining. Crosstraining is trainen naast de fiets: denk aan hardlopen, zwemmen of roeien voor je uithoudingsvermogen en aan krachttraining of yoga voor extra ondersteuning. Ook onder de profs is crosstraining in het off-season populair: zo verbaasden Wout van Aert en Tom Dumoulin de wielwereld door scherpe tijden neer te zetten op plaatselijke hardlooppwedstrijdjes...

Om te beginnen met uithoudingsvermogen: je kunt je cardiovasculaire systeem ook aan het werk zetten naast de fiets. In tegenstelling tot sommige andere sporten, heeft fietsen een relatief lage impact op je botten en pezen. Super fijn, want hierdoor is de kans op blessures kleiner. Toch zijn er dagen waarop je aan je conditie wilt werken, maar je niet kunt fietsen: te nat, al donker of te weinig tijd voor een gedegen training. Veel cardiovasculaire sporten kunnen alsnog bijdragen aan een grotere motor op de fiets. Denk aan hardlopen (sorry not sorry), zwemmen, stevig wandelen of lesjes

op Olympos. Zoals we allemaal van David hebben geleerd tijdens circuittraining: doe rustig aan, zodat je niet gelijk van alles afscheurt. Het is de kunst om je hartslag tijdens de cardio onder controle te houden.

Met rustige trainingen vergroot je je uithoudingsvermogen: het liefst train je in zone 1 tot 2. Als je geen hartslagmeter hebt, moet je training voelen alsof je continue op een rustig tempo kunt blijven praten. Probeer bijvoorbeeld eens **30 minuten hard te lopen op een tempo waarbij je continu kunt blijven kletsen, afgesloten met 3 tot 5 versnellingen van ongeveer 100 meter (drie lantaarnpalen).** Dit is een fijne, korte training waarbij je aan je uithoudingsvermogen werkt, zonder dat je een fiets nodig hebt.

" Hardlopen voor dieren? Probeer eens een nieuwe sport, zoals zwemmen... of zumba? "



Net zoals Demi Vollering op het matje?

Hardlopen voor dieren? Probeer eens een nieuwe sport, zoals zwemmen... of zumba? ;-)

Gelukkig hebben de meeste Domrenners uithoudingsvermogens waar je u tegen zegt. Naast uithoudingsvermogen, heb je ook kracht en stabiliteit nodig om te presteren op de fiets. Wist je dat Egan Bernal iedere dag buikspieroefeningen doet op een matje? Zelfs tijdens de Tour! Als dat geen mooie motivatie is voor jou om aan je rompstabiliteit te werken... Maar waar te beginnen? Krachttraining hoeft niet moeilijk te zijn, of je enorm te doen zweten om effect te hebben. Het belangrijkste is dat je consistent bent. Zo kun je beginnen met **twee**

keer per week twintig minuten oefeningen, waarbij je alleen je lichaamsgewicht gebruikt. Denk aan squats, uitvalspassen, push-ups (eventueel met je armen op een verhoging om het wat gemakkelijker te maken), planken en glute bridges. Als je comfortabel bent met eenvoudige oefeningen, kun je langzaam het gewicht gaan verhogen en het aantal herhalingen juist gaan verlagen. **Als je een bepaald gewicht kunt gebruiken voor 3 sets van 10 herhalingen (bijvoorbeeld een squat met een stang van 15 kg in je nek), kan je een zwaarder gewicht gebruiken.** De 'sweet spot' is een gewicht dat je uitdaagt voor **3-4 sets van 6-10 herhalingen**. Een andere tip voor wielrenners is om tweebenige oefeningen te combineren met éénbenige oefeningen. Denk aan squats gecombineerd met single leg deadlifts, hip thrusts gecombineerd met opstappen of deadlifts gecombineerd met lunges. Probeer ook af te wisselen met het aantal herhalingen, de hoeveelheid rust en het equipment dat je gebruikt: de ene keer een stang, de andere keer dumbbells of weerstandsbanden. Zo zorg je ervoor dat je je lichaam nieuwe prikkels toedient, waardoor je training een groot effect blijft houden.



Wanneer je het beste krachttraining kunt doen, is natuurlijk afhankelijk van je trainingsschema en andere activiteiten. Een dag waarop je niet op de fiets zit, zou je thuis wat langer krachttraining kunnen doen of in de sportschool aan de slag kunnen. Als je een rustige training hebt gehad op de fiets, kan het lekker zijn om thuis nog een kwartiertje buikspieroefeningen te doen.

Nu de sportscholen gesloten zijn en circuit-training geen doorgang mag vinden, is de drempel om thuis krachttraining te doen hoger. Mij helpt het vaak om van te voren te bepalen welke oefeningen ik ga doen. Een goede inspiratiebron is de website van de Domrenner, waarop een lijstje van spierversterkende

oefeningen staat: <https://www.domrenner.nl/wielrennen/tips/trainingsvormen>
<https://www.domrenner.nl/wielrennen/tips/trainingsvormen>.

Heb je nog iets meer richtlijnen nodig, dan kan je prima een filmpje gebruiken. **Een paar tips op een rijtje:**

Het instagramaccount @trainsmartrunstrong post iedere dinsdag een 'guide' met krachttraining van 6 à 7 leuke en vernieuwende oefeningen. De oefeningen zijn in principe bedacht voor hardlopers, maar aangezien ze focussen op beenkracht en stabiliteit ook erg geschikt voor fietsers.



DEADLIFTS



TRAP-BAR DEADLIFTS



SQUATS



FRONT SQUAT



RACK PULLS



BENCH PRESS



OVERHEAD PRESS



FARMER WALKS



CHIN UPS



HIP THRUSTS



SPLIT SQUATS



ROWS

Enkele voorbeelden van krachtoefeningen

Het instagramaccount @personalbodyplan post tijdens de lockdown meerdere keren per week een live IG-TV met een krachttraining voor thuis van ongeveer 45 minuten. De live videos blijven gratis beschikbaar op hun Instagram-account. Het fijne aan deze video's is dat allerlei alternatieven worden gegeven naar gelang de spullen die je in huis hebt.

De app Nike Training Club biedt tientallen workouts, waarbij je kunt filteren op spiergroep, lengte en equipment. Als fietser kun je vooral focussen op filmpjes voor onderlichaam, stabiliteit en core. Zo heb je een workout 'Lunges and length' van 30 minuten, of een '20-minute strength kickstarter', waarvan je buikspieren gegarandeerd gaan branden.

Heb je maar weinig tijd, maar wil je toch aan je buikspieren werken? Probeer dan eens deze training: <https://www.youtube.com/watch?v=zxhCk0pTgRE>. Je hebt er een fitnessbal en een gewichtje (of een grote waterfles) voor nodig, maar effectief is 'ie zeker.

Tijdens de circuit-training werd het maar al te duidelijk; de meeste wielrenners hebben korte hamstrings en stijve heupflexoren. Ik snap dat je geen tijd hebt om dagelijks in de

lotushouding te gaan zitten, maar toch voer ik graag propaganda voor meer yoga'ende (yogaënde?) Domrenners! Niet alleen ik, ook profwielrenster Demi Vollering is groot fan van yoga en claimt op haar Instagram iedere dag te beginnen met 15 minuten stretchen. De yogalessen op Olympos zijn een grote aanrader, maar nu we met z'n allen thuis zitten kun je misschien eerst wat ervaring opdoen via Youtube. Mijn favoriet is **Yoga with Adriene**, vooral haar Yoga for cyclists filmpje van 30 minuten (<https://www.youtube.com/watch?v=YWzRE1BiAvw>). Haar Youtube-kanaal is sowieso een grote aanrader. Mocht je Adriene en Benji zat zijn, dan levert de zoekterm 'stretches for cyclists' op Youtube genoeg andere resultaten op.

Ik hoop dat ik je met het bovenstaande genoeg tips heb gegeven om te trainen naast de fiets. Eigenlijk is dit seizoen ideaal om te beginnen met crosstraining: goede voornemens, slecht weer en weinig evenementen op de kalender. De belangrijkste tip is in ieder geval: a little goes a long day. Met een paar keer per week eenvoudige oefeningen die jij leuk vindt, **overleef jij trainen naast de fiets zeker!**



Soigneren kun je leren

Door: Bram Braat



Banden, waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt als het over soigneren gaat. Maar toch kan je outfit nóg zo gelikt zijn, compleet met stralend witte schoenen en sokken, je materiaal ontsnapt niet aan de soigneurpolitie.

Door het slechte weer liggen er in dit seizoen meer steentjes op de weg; klaar om je band lek te prikken. Zelf ben ik de afgelopen maanden vaak aan de kant van de weg komen te staan. Zo ook tijdens een rit in Limburg, het archeologen bedrijfje genaamd ‘mijn banden’ had ongeveraagd weer eens een minispeerpunt op het wegdek weten te ontdekken. Tijdens het vervangen van mijn band moest ik denken aan de mensen die net als ik aan de kant van de weg komen te staan. Voor sommige mede wielrenners is het lekrijden namelijk een mooi moment om wat extra soigneurpunten te scoren. Als je toch je buitenband losmaakt kijk dan even naar het label. Is dit wel correct uitgelijnd met het ventiel? Of heb je de afgelopen tijd de regels van de Velominatie overtreden? Dit platform stelt dat het label bij het ventiel hoort te zitten.

Maar waarom is dit nu nodig. Ten eerste is het label kun je zo je band gebruiken om makkelijk je ventiel op te sporen. Ten tweede ziet het er gelikt uit als de labels van je banden op dezelfde plek zitten te opzichte met de labels op je wielen. Dit is iets wat het getrainde oog van de soigneurpolitie meteen opvalt. Dus wil je gesoigneerd voor de dag komen, raad ik je aan om ook even de tijd te nemen om naar je banden te kijken.

En als we dan toch bezig zijn met banden, of het vervangen hiervan, zitten de ventieldopjes en ringetjes nog op je band? Zo ja, haal ze er dan voor een gesoigneerd uiterlijk eraf. Deze dopjes en ringetjes hebben namelijk geen functie. Deze dopjes zitten alleen op racebanden om er voor te zorgen dat je ventiel de band niet lek prikt. Voor je soigneurpunten is het beter de dopjes van je band te halen, elk stijlicoon doet dat.

Is het zo dat je heel vaak lek rijdt? Dan is het misschien tijd voor fris rubber; versleten banden zorgen voor lekke banden. Bij het zoeken naar een nieuw setje rubber komt er een nieuw soigneurdilemma omhoog. Want welke band ziet er het beste uit op mijn fiets? Is het een zwarte band, een met licht gekleurde zijanten (skinwall) of toch een met felgekleurd loopvlak? In tegenstelling tot vroeger is zwart of ‘skinwall’ geen kwestie meer van prestatie. Vroeger liepen deze banden met katoenen zijkant soepeler maar nu is dat verschil er niet meer. Een skinwall band zou ik aanraden wanneer de rest van de fiets niet opvallend is, dan is het een leuk detail. In gevallen waarbij de fiets al een eyecatcher heeft, zoals opvallend stuurlint of frame, staat een zwarte band strakker. Banden met kekke kleurtjes in het loopvlak zou ik in het schap laten liggen, deze komen simpelweg niet in de buurt van de andere gesoigneerdere opties. En zo zie je maar, banden zijn wél een soigneuronderwerp.

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 18:00 TOT 19:00 UUR

030-2920021 / 06-48684218 / Afspraken@fysiodomstad.nl / WWW.FYSIODOMSTAD.NL

Interview met Miss en Mister Domrenner

Door: Bas Verseveldt



Het lijkt misschien nog ver weg maar het koersseizoen gaat alweer bijna beginnen: in maart is de ploegenpresentatie alweer! En niet lang daarna zullen (hopelijk) de eerste wedstrijden plaatsvinden. Voor de mensen die een podiumplek weten te bemachtigen wacht natuurlijk de eeuwige roem, maar ook de felicitaties en drie zonen van de Miss/Mister Domrenner. Dit jaar hebben Sofie van Boheemen en Martijn Mol deze titels in de wacht weten te slepen. Ze kregen dit te horen nadat ze allebei de onofficiële halve marathon van Bloemendaal hadden gelopen. Slechts een paar uur later heeft Bas onze kersverse Miss en Mister geïnterviewd, om te kijken of het nieuws al een beetje geland was.

Kan je aan lezers die het misschien niet weten uitleggen wat Miss/Mister Domrenner precies inhoudt?

Sofie: Poah, je begint wel met een pittige vraag Bas! Ik moet zeggen dat ik direct een beetje in identiteitscrisis verkeer, maar ga het proberen. Miss Domrenner houdt volgens mij in dat je aanwezig bent bij Domrenner evenementen waar iets te winnen valt haha (en natuurlijk ook waar dat niet het geval is), zoals bij de uitreiking van de sprint-, klim- en Boorreltjestruien, bij de tijdritten en de clubkampioenschappen. Mijn taakje is dan de winnaars in het zonnetje zetten: prijzen uitdelen en de daarbij horende drie zonen, weet



trouwens niet of dat laatste aan de zonneshijn bijdraagt.

Martijn: Dat is best grappig, want toen de nominaties begonnen wist ik zelf ook nog niet wat Mister Domrenner precies was, dus ik heb een beetje rondgevraagd. Ik ben erachter gekomen dat er in de profwereld mensen zijn die op het podium staan om mensen te feliciteren: dit is het belangrijkste werk dat je doet. Dit doe je bij het CK, je kan dan mee op de foto de winnaars feliciteren met een mooie medaille.

Waarom denk je dat je verkozen bent tot Miss/Mister Domrenner?

Sofie: Wow, nog een lastigere vraag haha, ik vrees nu voor de volgende. Hmmm, mag ik de bal terugkaatsen? Maar goed, ik denk vooral omdat ik afgelopen jaar best een actief lid ben geweest, en dat is natuurlijk allemaal te danken aan de besturen en commissies die zoveel leuke en uiteenlopende activiteiten bij de Domrenner organiseren!

Martijn: Ik had hem zelf niet zien aankomen, toen de nominaties gingen doen heb ik zelf iemand genomineerd en was ik het vergeten. Na de halve marathon zaten we bij de tante van Merleyn thuis en kregen we onverwacht erwtensoepp. Net voordat we weggingen stonden Daphne en Peppie op de stoep en ze zeiden dat ze nog iets voor twee van ons hadden. Ze vertelden dat ik en Sofie de Mister en Miss Domrenner waren geworden. Waarom ik precies ben verkozen weet ik niet. Ik ben veel op activiteiten aanwezig, dus veel mensen zullen mij wel kennen.

Maar waarom ze niet op Quinten of Bram hebben gestemd weet ik niet. In ieder geval voel ik me heel erg vereerd, wil ik iedereen bedanken voor het stemmen en ga ik mijn best doen om deze taak goed uit te voeren!

Op wie heb je zelf gestemd bij de verkiezingen?

Sofie: Oe, dan moet ik even diep terug graven in mijn geheugen. Als vrouw heb ik Tienke genomineerd, omdat ze met haar grenzeloze creatieve geest me altijd verrast en op de gekste momenten haar moraal hoog weet te houden. Dat vind ik vet. Bij de mannen heb ik Bram Braat genomineerd. Ik vind het sterk dat hij als nieuw lid zo standvastig blijft bij het niet-gebruiken van Strava, kan me namelijk goed voorstellen dat er druk is om toch Strava te gaan gebruiken. Uiteindelijk heb ik op Hester en Bram gestemd. Hester, echt zoveel respect voor jouw kilometers op de fiets de afgelopen tijd!

Martijn: De nominatie ben ik keihard vergeten, dat is wel een beetje gênant. Bij de verkiezingen heb ik op Sofie en Bram gestemd. Maar Hannah, Hester en Quinten waren wat mij betreft ook heel goed geweest. Sofie is mijn mede-intromama, en Bram is mijn introkindje, dus die gunde ik het heel erg.

Hoe ben je begonnen met fietsen en bij de Domrenner gekomen?

Sofie: Ik begon eind zesde klas met fietsen, voorjaar 2018. Toen had ik een relatie met Mart (die ene, je



weet wel) we waren beide fanatiek met hardlopen en wilden een nieuwe sport eraan toevoegen. We twijfelden tussen wielrennen en mountainbiken en na wat marktplaats-zoektochten hebben we in juni 2018 een hele skere racefiets voor ongeveer 200 ekkies gekocht, een Batavus of wat het ook was. Die zomer ging ik steeds meer fietsen, ineens kom je erachter dat je met de fiets naar je oma kan in plaats van met de auto. In augustus dat jaar hebben Mart en ik een dubbele Gran Fondo gemaakt, wat echt mega vet was! Aan het begin van mijn studie in september 2018 ben ik eerst lid geworden bij Orca, want ik roeide in Zwolle al bij een burgervereniging en het leek me gezelliger dan fietsen. Maar niets bleek minder waar. Na een jaartje had ik het wel gezien, meer borrelen dan roeien is leuk maar niet waar ik veel plezier uit haalde en mijn energie in kwijt kon. September 2019 ben ik lid geworden bij de Domrenner. Ik kwam wat langzaam op gang bij de vereniging, maar tante Corry gaf me een duwtje in de rug! In 2020 heb ik meer dan 11.000 kilometer gefietst, en daar heeft de Domrenner veel aan bijgedragen: de tijdrtritcompetitie, de sprintsegmentjes en de bijbehorende klassemementen. En nog veel belangrijker, de ontzettend leuke mensen die bij de Domrenner zitten, iedereen is super aardig en gek op een eigen manier. En dat leidt denk ik tot het vetste aan fietsen: de veelzijdigheid ervan. Van leipe wedstrijden waarin je helemaal tot het gaatje gaat en dieper tot hele mooie avonturen in de natuur met inspirerende gesprekken en goed voer.

Martijn: Ik heb eerst een paar jaar op voetbal gezeten, daar was ik niet heel goed in. Ik heb maar een keer gescoord maar dat was helaas in het verkeerde doel. Een paar jaar later begon ik met hardlopen. Dat werd zo serieus dat ik op een gegeven moment met wedstrijden mee ging doen. Op een gegeven moment gingen we op vakantie bij de Mont Ventoux. Mijn stiefvader had een oude racefiets met versnellingen nog op de stang. We zijn samen de kale berg op gefietst. Nadat ik terugkwam heb ik direct een racefiets gekocht en ben ik het heuvelland rond Maastricht gaan verkennen. Het was natuurlijk geluk dat ik daar kon fietsen. Ik werd lid van de Domrenner in 2020. Het was een coronajaar, dus dan was dit de beste manier om mensen te leren kennen. Ik zag de site en 5 minuten later heb ik me ingeschreven.

De Miss/Mister Domrenner geeft natuurlijk zoenen bij wedstrijden, maar ben je van plan om ook zelf dit jaar wedstrijden te gaan rijden?

Sofie: Ik heb dit jaar een tussenjaat,



wanneer het koersseizoen begint wil ik me helemaal gaan geven op de fiets en zoveel mogelijk wedstrijden gaan doen. Vorig jaar heb ik hier al veel plezier uit gehaald en I want moreeee. Dit jaar wil ik een amateur licentie nemen, dus op de wedstrijden die er zijn zal je mij zeker zien koersen en daarna bezweet drie zoenen uitdelen?

Martijn: Om zelf echt heel serieus wedstrijden te gaan rijden ga ik niet doen, maar ik wil wel zo nu en dan een koersje meepakken met wat andere Domrenners. Het is een hele leuke sfeer, iedereen gaat er met gezonde spanning naartoe, en het feit dat je er samen als club heen gaat geeft echt een kick. Je zal me waarschijnlijk vooral op het podium zien voor de zoenen!

En waarom zijn jullie op dit moment vooral aan het hardlopen in plaats van fietsen?

Sofie: Goede vraag. Ik denk dat ik afgelopen tijd m'n fiets links heb laten liggen, omdat ik hardlopen ook super leuk vind, en met wat minder goede omstandigheden vind ik het heerlijk om door de modder te rennen. Het fietsen is er een beetje bij ingeschoten. Ik vind het zelf wel jammer dat ik deze winter wat minder heb gefietst, maar ook goed om te merken wat je mist. Uhm, zonder donker kan je het licht niet zien?

Martijn: Bij mij is hardlopen nog steeds een grote hobby en een sport die ik leuk vind, en fietsen ook. In de winter doe ik gewoon meer aan hardlopen, omdat het veel regent en het sneller donker is, en je dus minder tijd hebt om te fietsen. En ik vind de afwisseling fijn: in de lente en zomer fietsen en in de herfst en winter hardlopen. Als het erop aankomt ga ik 100% voor fietsen: je ziet meer, je komt verder en het is gewoon leuker. Maar omdat ik hardlopen ook heel leuk vind, ga ik ook de zomer nog wel af en toe hardlopen.



Is er iemand van wie je stiekem hoopt dat hij/zij een wedstrijd wint zodat je hem/haar een zoen mag geven?

Sofie: Hahaha oef, weet niet of ik dit wel wil delen, maar stiekem hoop ik dat Pepijn wint. Het lijkt me heel cool om te kunnen zeggen dat ik de voorzitter van zo'n geweldige vereniging drie zoenen heb gegeven.

Martijn: Claire, omdat ze Limburgs is. Dan geef ik haar ook een stukje vlaai.

Als laatste, heb je nog iets leuks of grappigs dat mensen over je moeten weten?

Sofie: Hmm, daar vraag je me wat. Uhm, ik ben geboren op een schip en heb er m'n hele jeugd doorgebracht. Dus ik ben stiekem een matroos en dekwabber, soms kapitein en ik hou van gieklopen.

Martijn: Ik zei net dat mijn eerste keer fietsen de Mont Ventoux op was maar dat klopt niet helemaal. Ik heb als klein kind van een jaar of 2 een best lange klim in Zuid-Frankrijk (5 kilometer met 700 hoogtemeters) op gefietst met een heel klein driewielertje. Mijn ouders zaten in de auto en keken mee. Eigenlijk is het fietsen toen al een beetje begonnen.



Fotowedstrijd

Door: Isa Pieterse



Het was een mooie herfstdag en ik was aanwezig bij de Domrenner crosstraining. Aan het einde van de training vroeg Pepijn of wij reeds een foto hadden ingestuurd voor de Domrenner fotochallenge. Ik keek om me heen en precies op de plek waar wij stonden, was een mooi groot breed bospad. Heel herfstig dus.

Ik zette mijn fiets neer in het midden van het pad, met een takje tegen mijn pedaal, zodat hij recht zou blijven staan. Ik maakte foto's vanuit verschillende perspectieven zodat ik later thuis zou kunnen bekijken wat het mooiste was. Van dichtbij, ver af, horizontaal, verticaal, van onderaf en meer van boven. Toen ik klaar was met foto's maken, begon het even heel hard te waaien, waardoor de blaadjes alle kanten op vlogen. Ik dacht bij mezelf: "Dit is het!" Helaas was de wervelwind van korte duur en ik zag mijn kans op winst letterlijk en figuurlijk bijna voorbijvliegen. Maar, lang hoefde ik niet te treuren. Hugo en Thomas wilden graag helpen dit mooie moment na te maken. Ik zette mijn fiets terug op de plek waar hij eerder had gestaan en Hugo en Thomas gooiden vanaf de zijkant blaadjes. Ik hurkte om op ongeveer de hoogte van mijn fiets te gaan zitten, daar draait de foto immers om, en ik maakte dé foto.

Eenmaal thuis bekeek ik mijn gemaakte foto's nog eens en ik kwam tot de conclusie dat die ene laatste foto toch echt het mooiste was, vanwege de dynamiek. Er gebeurde iets op die foto, wat het magisch maakte. Ik opende de app Lightroom (no spon), voegde iets meer licht toe aan de foto en sneed de foto zo uit dat mijn fiets in het midden zou staan en goed groot aanwezig zou zijn. Dit alles zodat mijn fiets er echt uit zou springen en dus het doel: 'een herfstige foto van je fiets' bereikt zou worden. En dat is gelukt! Ik wil bij deze graag Hugo en Thomas bedanken voor het gooien van de blaadjes: zonder hen was dit nooit zo'n epische foto geworden. Ook wil ik natuurlijk iedereen bedanken voor het stemmen op mijn foto en als laatste wil ik mezelf bedanken voor het maken van de foto. Jullie zijn allen toppers!



De winnende foto





TIC advisory



Cyclocross

Door: Lora Bonthuis



De meeste van jullie zullen waarschijnlijk de wielersport in zijn gerold op een wegfiets. Lekker kilometers maken op de polderwegen ten westen van Utrecht of een paar hoogtemeters meepakken op de Utrechtse Heuvelrug. En laten nou net op die Utrechtse Heuvelrug nog veel meer fietsmogelijkheden zijn. Je kan daar namelijk heel mooi offroad fietsen. En over dat offroad fietsen, en dan specifiek het veldrijden, wil ik jullie wat meer vertellen. De meeste van jullie zullen wel een aantal topcrossers kennen, zoals Mathieu van der Poel, Wout van Aert of Lucinda Brand. Dit zijn renners die zowel op de weg als in het veld goed uit de voeten kunnen. Maar naast deze toppers zijn er nog een heleboel andere renners die

bijna elk weekend 2 crossen rijden. Elke crosswedstrijd is weer anders omdat het weer en de ondergrond erg belangrijk zijn voor de zwaarte van het parcours en hoe technisch het is. Zo heb je zandcrossen zoals in Zonhoven of Koksijde, waar de techniek in het zand erg belangrijk is, maar de rest van de cross vaak op hoge snelheid wordt verreden. Als het veel heeft geregend en je in de polder een wedstrijd organiseert krijg je moddercrossen zoals dit jaar bijvoorbeeld in Gieten of Boom. De snelheid ligt hier veel lager en je moet tegelijkertijd veel kracht leveren, maar ook grip houden. Vaak moet je bij dit soort wedstrijden ook nog lopen en tijdens de wedstrijd soms wel 2 keer per ronde wisselen om een schone fiets



Niet alle stukken waren te fietsen, dus soms moest je ook naar beneden lopen.



Op de rand van het laatste beetje gras voor grip

te krijgen. Omdat crosswedstrijden vrij kort duren (45-50 minuten voor de vrouwen en rond het uur voor mannen) is het vaak geen moment saai tijdens de wedstrijden. Daarom is het erg leuk om veldritten te kijken op tv of om er zelfs heen te gaan.

Maar naast de wedstrijden bekijken is het natuurlijk ook erg leuk om zelf te gaan crossen. Het enige wat je daarvoor nodig hebt is een fiets met wat bredere banden met een profiel erop. Afhankelijk van de omstandigheden is een grof of wat minder grof profiel fijner om mee te fietsen. Meer profiel geeft meer grip en is dus handig als het glad is, maar dit zorgt er wel ook voor dat je meer rolweerstand hebt waardoor je wel minder snel gaat. In de omgeving van Utrecht kan je goed crossen. Zo kan je op verschillende MTB routes op de Utrechtse Heuvelrug ook erg goed met een crosser uit de voeten. Ook kan je bij georganiseerde trainingen op de Nedereindse berg

je techniek goed bijschaven. Het leuke aan veldrijden is dat zelfs als je elke keer hetzelfde rondje rijdt de omstandigheden elke keer weer anders kunnen zijn en het dus erg divers is.

Wat ik het leukste vind aan veldrijden zijn de moddercrossen. Hierbij moet je op lage snelheid veel kracht leveren en goed grip proberen te houden. Deze omstandigheden waren er ook tijdens mijn laatste wedstrijd in Leiden. Het had de hele week veel geregend dus had ik al gehoopt op een modderig parcours. Eenmaal aangekomen zag ik al veel andere modderige fietsers die al hadden gereden. Hierdoor kreeg ik nog meer zin in de wedstrijd. Bij het verkennen van het parcours werd wel duidelijk dat het een zware maar ook technische wedstrijd zou worden. Het was inderdaad erg modderig, maar omdat er ook veel hoogteverschil was



kreeg ik ook te maken met schuine kanten en technische afdalingen. Helaas was tijdens het inrijden mijn derailleur afgebroken waardoor ik de wedstrijd op mijn reservefiets moest rijden die een heel stuk zwaarder is en niet heel goed remt. Maar dit mocht de pret niet drukken. Doordat ik op mijn reservefiets reed en ik dus niet kon wisselen voor een schone fiets zat een goede uitslag er niet in, maar hierdoor heb ik gefocust op technisch goed rijden. Ik wilde de schuine kanten zo snel mogelijk rijden en proberen zo veel mogelijk te fietsen en niet te hoeven lopen. Dit is aardig gelukt. Alleen omdat ik niet kon wisselen en alle modder aan mijn fiets bleef plakken werd het elke ronde steeds zwaarder en moest ik steeds meer stukken lopen. Ik heb wel genoten van de technische stukken.



Speciale moddertrappen voor de cross

Helaas is het veldseizoen nu bijna voorbij. Er zijn nog een paar regionale wedstrijden en nog het NSK. Hopelijk heb ik jullie allemaal enthousiast gemaakt om allemaal ook te gaan veldrijden. Voor tips kan je altijd kijken op de website van de Domrenner en er is een appgroep om samen te gaan crossen. Als ik je zelfs zo enthousiast heb gemaakt dat je wedstrijden wil gaan rijden is dat helemaal mooi. Voor goede techniektraining kan ik dan de training op de Nedereindse berg op de woensdagavond (als de maatregelen dit weer toestaan) aanraden. Instapwedstrijdjes zijn er normaal gesproken elke zondag op de Nedereindse berg. Verder is elke zaterdag een regionale competitie op verschillende parcoursen in provincie Utrecht en iets daarbuiten. Vanwege de maatregelen is de kans groot dat deze wedstrijden deze winter niet meer doorgaan, maar het is zeker leuk om daar vanaf oktober aan mee te gaan doen. Dan heb je de hele zomer om alvast te trainen. En als je zelf nog geen wedstrijden kan rijden kan je natuurlijk wel nog genieten van de crosswedstrijden van de eliterenners met als hoogtepunt het WK in het laatste weekend van januari in Fayetteville. Ik wens jullie allemaal veel cross(kijk) plezier toe!



Domrenner 2022

Januari

1	17
2	18 Spinning
3	19
4	20 Circuit
5	21
6	22 Social ride
7	23 Wedstrijdtraining
8 Social ride (alternatief)	24
9	25 Spinning
10	26
11	27 Circuit + Borrel
12	28
13	29 Social ride
14	30 Wedstrijdtraining
15 Social ride (alternatief)	31
16	

Februari

1 Spinning	17 Circuit
2	18
3 Circuit	19 Social ride
4	20 Commissiedag
5 Social ride	21
6 Wedstrijdtraining	22 Spinning + Borrel
7	23
8 Spinning	24 Circuit
9	25
10 Circuit	26 Social ride
11	27
12 Winterkamp	28
13 Winterkamp	
14	
15 Spinning	
16	

Maart

1 Spinning	17 Circuit
2	18
3 Circuit	19 Social ride
4 Damesweekend	20
5 Damesweekend	21
6 Damesweekend	22 Spinning
7	23
8 Spinning	24 Circuit
9	25
10 Circuit	26 Social ride
11	27
12 Social ride	28 De plata a oro
13	29 Borrel
14	30 Training
15 Spinning	31
16	

April

1	17
2 Social ride	18 De plata a oro
3	19
4 De plata a oro	20 Training
5	21
6 Training	22 Ardennenkamp
7	23 Ardennenkamp
8	24 Ardennenkamp
9 Social ride	25 De plata a oro
10	26 Borrel
11 De plata a oro	27 Training
12	28
13 Training	29
14	30 Social ride
15	
16 Social ride	

Mei

1	17 Lustrumweek
2 De plata a oro	18 Lustrumweek
3	19 Lustrumweek
4 Training	20 Lustrumweek
5	21 Lustrumweek
6	22
7 Social ride	23 De plata a oro
8	24
9 De plata a oro	25 Training
10	26 Lustrumreis
11 Training	27 Lustrumreis
12	28 Lustrumreis
13	29 Lustrumreis
14 Lustrumweek	30 De plata a oro
15 Lustrumweek	31 Borrel
16 Lustrumweek	

Juni

1 Training	17
2	18 Social ride
3	19
4 Social ride	20 De plata a oro
5	21
6 De plata a oro	22 Training
7	23
8 Training	24
9	25 Social ride
10	26
11 Social ride	27 De plata a oro
12	28 Borrel
13 De plata a oro	29 Training
14	30
15 Training	
16	

Juli

1	17
2 Social ride	18
3	19
4 De plata a oro	20
5	21
6 Training	22
7	23
8	24
9 Zomerkamp	25
10 Zomerkamp	26
11 Zomerkamp	27
12 Zomerkamp	28
13 Zomerkamp	29
14 Zomerkamp	30
15 Zomerkamp	31
16 Zomerkamp	

Augustus

1	17 UIT
2	18 UIT
3	19 UIT
4	20 Vuelta festival
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27 Social ride
12	28
13	29
14	30
15 UIT	31
16 UIT	



Col du Fatten



LRMMA



CoTo powerbar avond

Door: Wendelien Barkema en Sander van Noppen



The CoTo Presents: Build your own Powerbar! Van college naar workshop. Een hele andere insteek dan voorheen. Op de start van ons jaar hebben we uitgebreid gebrainstormd over alles wat we wilden organiseren. De lockdown kwam, sprekers wilden toch liever fysiek vertellen, en wij waren het daar ook wel mee eens. Dat is veel leuker.

Dus stond er op de volgende vergadering weer een brainstormsessie. Wat nu? We vonden het belangrijk dat digitale activiteiten toch een grote mate van interactie hadden, want niemand krijgt het voor elkaar om langer dan 5 minuten geïnteresseerd naar een beeldscherm te staren. De workshop werd geboren, en aangezien we in de jaarplanning ook een college over sportvoeding wilden geven, kwam

daar de 'Build your own Powerbar' activiteit uit!

De deelnemers hadden zich opgesplitst in 3 kleine groepjes, en de ingrediëntenlijsten waren al van tevoren gedeeld. Bij binnenkomst hielden we een praatje over de bedoeling van de avond, en toen konden ze beginnen met kokkerellen! Na 1,5 uur had elke groep de reep of repen af en kon er geproefd worden. Na een kort praatje over de inhoud van de repen met speciale aandacht voor de voedingswaarden kon er geproefd worden! Het bouwen bleek niet zonder obstakels te zijn verlopen. Bij 1 groep was de reep toch iets te krokant geworden in de oven... En bij een andere groep bleek de versie kokosrasp toch niet helemaal meer goed te zijn. Oeps... Wel enorm knap van ze dat ze in 1,5 uur de 3 verschillende repen hadden kunnen maken!



Vers gebakken powerbars uit de oven

Wat ons betreft een geslaagde avond, en kom vooral naar onze volgende activiteit op 7 februari!! Op donderdagavond 16 december kwamen we bijeen in groepjes van vier om onze enige echte Powerbar te maken. Aan de hand van drie verschillende fit-girl receptjes zorgden wij ervoor dat we ons onderweg niet meer hoefden te pijnigen met stroopkoeken, wafels en pindakaas repen. Nadat we eerst gezellig samen hadden gegeten (Mart, hoeveel wraps had jij ook alweer gegeten?), kwamen we in drie groepjes online samen. Daar legde de CoTo ons uit wat de recepten waren en dat we er zelf een mochten uitzoeken.



De minder geslaagde kokos-dadelrepen

Onze enthousiaste medebakker Aniëla had ervoor gekozen om ons alle drie de recepten te laten maken. We gingen aan de slag. Terwijl we de ene na de andere keukenmachine, blender en staafmixer tot roken toe gebruikten om de ingrediënten fijn te malen, vroeg Aniëla: 'Hé jongens, denken jullie dat deze kokosnoot nog oké is?' De fanatiekeling had namelijk een verse kokosnoot in plaats van kokosrasp gekocht. Wij dachten dat 'ie nog wel goed was. Na een tijdje raspen, mixen, hakken en bakken kwamen we online weer bijeen om onze eindresultaten te laten zien. De reepjes zagen er bij iedereen prachtig uit. Op het

moment suprême namen we een hapje van de kokos-dadelreep. En ja, je verwacht het wel, we konden het wel direct weer uitspugen. De kokosnoot was flink verrot. Dan toch maar weer zo'n stroopkoek mee onderweg...

Bij de andere groepjes waren de repen goed gelukt. We kregen een uitgebreide uitleg over de voedingsstoffen in de reepjes en het belang van goed eten tijdens het sporten. Al met al, een gezellige avond met een belangrijke boodschap: wees je bewust van wat je eet!



Verslag NK Gravel



Door: Madelief Kok en Lieke Polak

Half november stond een handjevol Domrenners aan de start van het NK gravel: Isa Pieterse, Ilona van Ginneken, Madelief Kok, Hugo Heijer en Mart van Esterik. Madelief schreef een stukje over haar ervaring op het NK. Door een redactionele fout verschijnt het verslag één editie van het Buitenblad later... beter laat dan nooit!

Nadat het bericht kwam dat je je in kon schrijven voor het NK gravel, was ik eigenlijk meteen enthousiast, maar die 70 km met de profs samen vond ik toch ook wel heel intens. Na lang nadenken heb ik me uiteindelijk toch maar gewoon ingeschreven. Het is tenslotte ook iets om te proberen.

Zaterdag 13 november, het was eindelijk zo ver. 's Nachts had het goed geregend, en de foto's die we van het parcours zagen waren veelbelovend. Gravel stroken afgewisseld met paden dwars door het weiland en asfalt. De voorbereiding voor deze wedstrijd had beter gekund, maar met veel zin reed ik samen met Isa en Ilona richting Epe, waar het vandaag allemaal om gravel zou draaien. We waren expres wat eerder vertrokken zodat we de Mart en Hugo nog zouden kunnen zien rijden. Eenmaal in Epe aangekomen zagen we de gravelaars al voorbij scheuren over het parcours, maar hadden we nog geen glimp ontvangen van de Domrenner mannen. Later kwamen we erachter dat de mannen al poffertjes aan het eten waren



Madelief tijdens het NK-Gravel

op het "festival" terrein. Ze vertelden over hun wedstrijd, wattages en dat het een grote chaos was, alsof je met tweehonderd man een veldrijd strook oprijd waarbij ze een voor een voor je neer vallen. Het uiterlijk van de fietsen en gezichten zeiden ook genoeg over hoe modderig bepaalde stroken waren.

Met de tips voor welke banden en kledingkeuze van de mannen (of je die moet aannemen van deze twee is natuurlijk altijd de vraag) maakten we ons klaar om het parcours te verkennen. Langzaam verdwenen de wolken en kwam de zon tevoorschijn, het werd werkelijk een mooie middag. Het parcours was gevarieerd met nog relatief veel asfalt vond ik. Er waren twee stroken met modder die wel behoorlijk glad waren, maar voor de rest lag de ronde van bijna 8km er goed bij.

In het laatste halfuurtje voor de start werden alle gelletjes in de broekspijpen en achterzakken gestopt en was het tijd richting de start te gaan. Hier werden we opgesteld volgens licentie. Om 13.30 klonk het startschot. De profs vertrokken gelijk op een behoorlijk pittig tempo waardoor je achterin in een soort jojo-effect zat van afremmen, sprinten, enzovoort. Ik merkte al gauw dat dit niet een haalbaar tempo zou zijn voor mij dus heb ik me iets laten afzakken en uiteindelijk naar een groepje voor me toegerezen. We waren met ongeveer 7 vrouwen en konden lekker in een treintje afwisselen.

De tijd ging best snel en voor ik het wist zat ik alweer op 30 km. Elke ronde werden we luidkeels door de mannen van de Domrenner en WTOS aangemoedigd, wat elke keer zo'n boost gaf. Alles ging eigenlijk superlekker totdat ik eigenlijk een ronde te lang had gewacht met een gelletje innemen. Bij de modderstroken leek het wel alsof al het modder in mijn benen was gaan zitten en kon ik geen kopbeurten meer pakken. Mijn tempo zakte staag naar beneden. Ik probeerde nog een rondje, maar de energie was op, ik was niet aan het genieten en ik was ook niet aan het afzien. Hoe sterk het ook tegen mijn principe in gaat, heb ik na 54 km toch besloten uit te stappen. Voor mijn vierde wielrenwedstrijd ooit, een wedstrijd met de profs en een wedstrijd die zeker meer dan twee uur zou duren, heb ik veel ervaring op kunnen doen. Ik heb echt onwijs genoten van de race en vond het gaaf om in zo'n veld te rijden.



Mart tijdens het NK in de modder

Ook Ilona was in dezelfde ronde uitgestapt. Maar de race voor de Domrenner ploeg was nog niet voorbij, want Isa reed tussen de profs in de achtervolgende groep van de twee koplopers Demi Vollering en Floortje Mackaij. Na de spannende eindsprint tussen Demi en Floortje, kwam Lorena Wiebes als derde over de finish. Toen was het wachten op de groep waar Isa in reed. Ook daar werd het spannend in de eindsprint, waarbij Isa de negende plek wist te veroveren. Wat waanzinnig vet was dat om te zien hoe zij met deze dames wist te koersen.

Na dit spektakel mee te hebben gemaakt, weet ik zeker dat ik volgend jaar weer mee ga doen en zou ik het ook aan iedereen aanraden.



Daan Marsmans Trofee



Door: Lisanne Bevers

Dit jaar alweer een vierde editie van de Daan Marsmans Trofee. En omdat de appel niet ver van de boom blijkt te vallen, en de Domrenner familie sowieso al een begrip is, lijken de genen van Daan zowaar ook bij andere Domrenners aanwezig te zijn. Je hoeft maar een klein beetje van die genen te hebben om tot gekke dingen in staat te zijn. Bovengetekende heeft daar ook wel een gevoelig hartje voor. Zo'n hartje dat sneller gaat kloppen naarmate het plan gekker wordt. In de top 5 beginnen we met **de laatste plek**, al hoefde de rit voor mij geen seconde langer te duren. Door wat traumatische regeneraties tijdens zomerkamp, werd een weekje Vogezen ingeruild voor een weekje Provence.

‘Dan fietsen we ook de Mont Ventoux op’ – Tom Schroot.

‘Fucking vet, maar weet niet of ik dat aankan hoor’ – Lisanne Bevers.

‘Ik wil heel graag nog een keer alle 3 de kanten op 1 dag doen’ – Tom Schroot.

‘Count me in!’ – Lisanne Bevers



Lisanne Bevers

29 juli 2021 om 08:33 • Malaucène, Frankrijk



Marvelous

‘Wat een klote berg’

Afstand
137,78 km

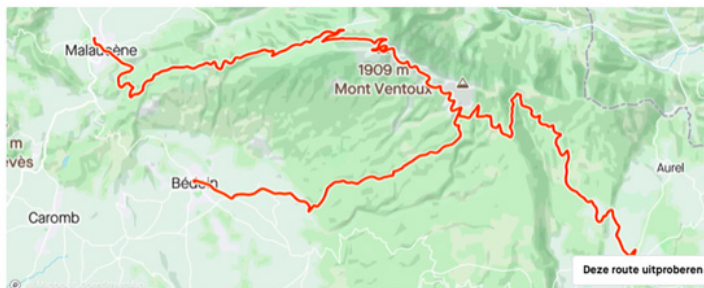
Hoogteverschil
4.382 m

Tijd
8u 30m

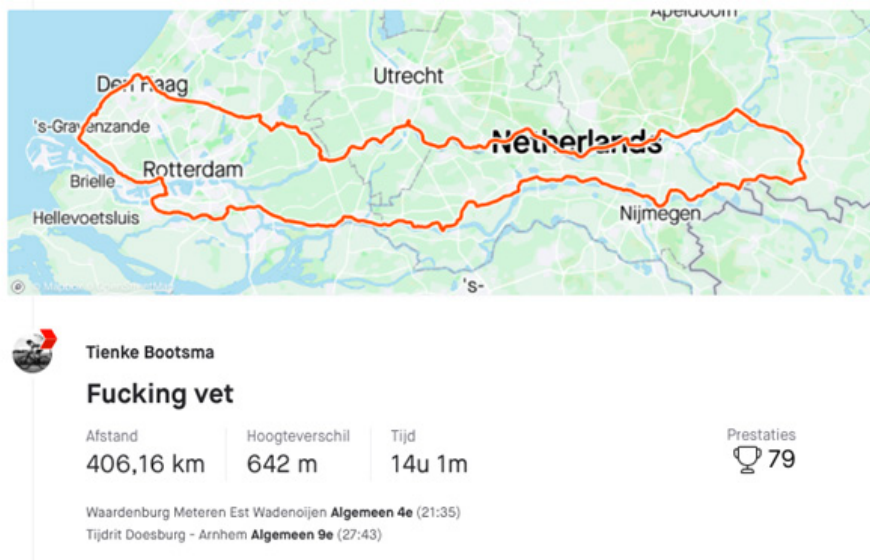
Prestaties



D974 Climb **PR** (8:15)
mont ventoux **PR** (1:05)



Fucking vet was het wel, zo ook de volgende rit in deze top 5. Op nummer 4, hoe kan het ook anders, Tienke. Helaas zelf vaak genoeg slachtoffer geweest van de wilde ideeën van deze meid, gelukkig heeft ze me er deze keer buiten gehouden.



Het 4-tallige peloton ging na 140 kilometer al over tot een uitgedund duo, maar Tienke is Tienke niet als zij degene is die de rit wél gewoon volgens plan afmaakt. Sterker nog, de volgende dag zat mevrouw gewoon weer op de fiets. 'Andere broek en snel herstel' voor degenen die dat kunstje ook graag eens zouden nadoen.

" lijken de genen van Daan zowaar ook bij andere Domrenners aanwezig te zijn "



Voor plek 3 is men de hoogte ingegaan, althans, een aantal keer. ‘Lekker met de mannen everesten’ Ik vraag me ten eerste af hoe dit lekker geweest kan zijn, maar dat kan aan mij liggen. Tot op het bot kapot klinkt inderdaad als een heerlijk ritje. Een bizar idee was het wel, en een diepe buiging voor deze mannen is dan ook wel op z’n plaats.



Pepijn Janssen

26 juni 2021 om 05:43 · Stoumont, België



Lekker met de mannen EEN HELE EVEREST 🏔️

Tot op het bot kapot, van 5:40 tot 1:00 gefietst

Echt het meest bizarre idee ooit

En de grootste shoutout der shoutouts naar soigneurs Sander en Merleyn!

Afstand

315,64 km

Hoogteverschil

9.140 m

Tijd

15u 50m

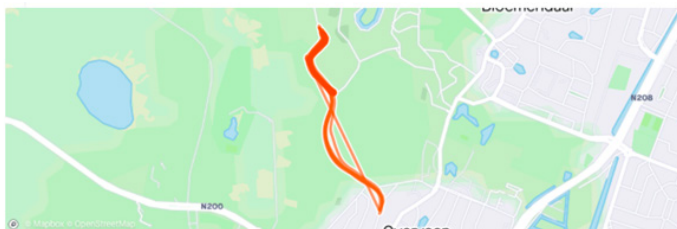
Prestaties

33

Rosier **PR** (15:55)

Rosier afdaling naar Ruy **PR** (4:08)

De brug naar plek 2 is makkelijk te maken, want ook daar komt de mount f*cking EVEREST weer terug. Was Wouter de inspiratiebron van de boys hierboven? Kennelijk was everesten een beetje hip dit jaar. Wat zou er volgend jaar in de mode zijn? Deze everest was niet zomaar een everest, want 2/3 (!!) van deze rit is in het donker gefietst. Ach, na 360 keer dezelfde ‘klim’ zou je het in principe ook met je ogen dicht kunnen doen. Ik snap het volledig Wouter, leuk idee.



Wouter de Boer

Mount f*cking EVEREST!

360x 't Kopje.

Veel dank voor alle support:

NOUT&TOM, fam. Mollee, velen van Oud-Aegir en alle anderen!

Dit was zo onwijs gaaf! 2/3 in het donker, 3 uur regen maar en veel supporters. Wat een dag!

Afstand

299,26 km

Hoogteverschil

9.574 m

Tijd

17u 40m

Prestaties

3

Maar dan, plek 1, ik houd jullie niet meer langer in spanning. Met 17 uur lang op de fiets zitten deed Wouter een leuke gooi naar de winst van de Daan Marsmans trofee van 2021, maar helaas ging daar iemand met een fractie van een paar uren overheen. Hoe kan het ook anders, Daan Marsmans himself, volgt zichzelf nógmaals op voor de winst van deze eervolle trofee. Gelukkig had hij nog 'some fun' gedurende deze monsterrit, al kan ik me dat maar heel moeilijk voorstellen. Ik ben vooral ook benieuwd naar die laatste 150 kilometer, bijzonder dat je die in ieder geval nog wel mentaal meegemaakt hebt. Deze winst is je gegund hoor Daan, wat een prestatie! Gefeliciteerd!



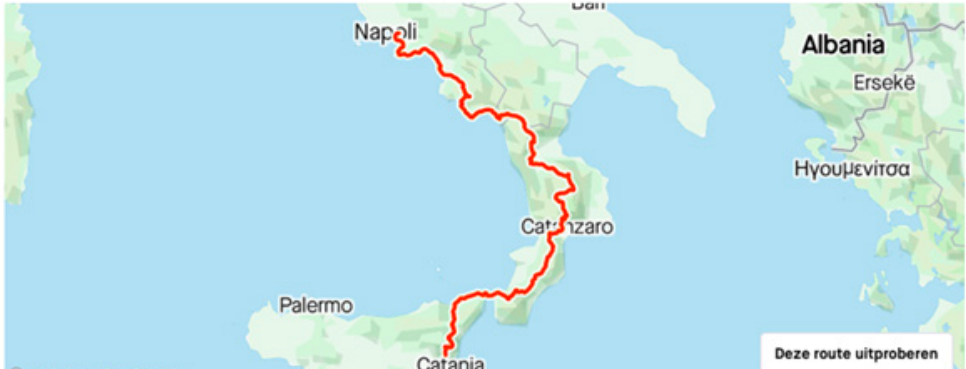
Daan Marsmans
 15 oktober 2021 om 04:59 · Nicolosi, Italië


2VS

Had some fun, major faults in the first evening which I suffered from the rest of the trip. Last 150km where also quit remarkable...

Afstand	Hoogteverschil	Tijd	Prestaties
1.187,05 km	24.097 m	57u 28m	 24

Via Catania Climb **PR** (6:32)
GpM **PR** (5:44)



Deze route uitproberen

„ Hoe kan het ook anders, Daan Marsmans himself „



Heel Holland Boort: sportvoeding op een studentenbudget

Door: Melanie van Putten

Ben je door de carrotcake koekjes van Lieke of de reepjes van de CoTo geïnspireerd geraakt om de keuken in te duiken voor zelfgemaakte snacks op de fiets? Of heb je simpelweg tijd over door de eeuwigdurende corona-lockdown en ben je opzoek naar een nieuwe hobby? Met deze rubriek geven we jullie in ieder Buitenblad een makkelijk, lekker en budgetvriendelijk recept waarop je goed kunt boren.

Toen ik in Wageningen woonde ging ik twee keer per week naar de markt toe. Het kraampje waar ik mijn groenten en fruit kocht kende verschillende bijnamen: de fruitmaffia, de mongolenkraam of gewoon simpelweg het studentenkraampje. Fruit en groenten waren hier bizar goedkoop en werden verkocht in mega aantallen. Kleine bijkomstigheid: dat wat je kocht moest binnen 3 dagen wel écht opgegeten worden. Zo kwam ik elke week ook terug met een tros bananen die ik na 2 dagen liever niet meer in mijn achterzakje propte, uit angst voor bananenmoes.

Hoewel ik inmiddels al bijna een jaar niet meer in Wageningen woon en mijn best doe om geacclimatiseerd te raken aan het stadse Utrecht, zijn er Wageningse gewoontes waar ik niet meer vanaf kom. Het schijnt dat ik in mijn eerste studiejaar tegen mama heb gezegd “nou mam... Ik heb dus huisgenootjes die geen vlees eten, wat een gezeik... dat ga ik dus echt nooit doen!”. Van dat standpunt is weinig overgebleven. Wat kan ik zeggen...? In Wageningen wordt je automatisch meegezogen in een ik-moet-het-milieu-redden-beweging. Zo ga ik graag naar de kringloop, ben ik trotse eigenaar van een keep-cup voor mijn koffie, eet ik vegetarisch en gooi ik nooit eten weg. Voor Wageningse begrippen is vegetarisch eten trouwens het minste wat je kunt doen, zo had ik een huisgenootje die ook veganistisch at. Als huisgenoot van een fervente bakster in coronatijd was dit best zielig; hij kon nooit mee genieten van mijn baksels! Het werd dus tijd dat ik mijn recepten om zou zetten naar veganistische recepten zodat ook hij kon genieten van mijn bakkunsten!

Met vele ritjes op de fiets, enorm veel vrije tijd door de lockdown en met nog meer overrijpe bananen is het volgende recept tot stand gekomen. Al zeg ik het zelf, maar dit bananenbrood is echt enorm lekker en bevat lekker veel koolhydraten om je tijdens een ritje te voorzien van voldoende calorieën. Laat je niet afschrikken door het woord “vegan”, je proeft het verschil niet, dat belooft ik je!

Ingrediënten:

- 2,5 eetlepel gebroken lijnzaad
- 6 eetlepels water
- 220 gram bloem
- 1 theelepel baksoda
- 3 bananen
- 150 gram kristalsuiker
- 120 mL zonnebloemolie
- 1 eetlepel kaneel (of koek- en speculaaskruiden)
- 60 mL vloeistof (bijv. plantaardige melk, koffie, sinaasappelsap, etc.)
- vulling naar keuze (bijv. chocola, nootjes, gedroogd fruit, bosbessen, stukjes appel, etc.)

Tip: je kunt het bananenbrood in plakken snijden en dan per plakje invriezen, je kunt dan de avond voor je een ritje gaat maken een plakje uit de vriezer halen, zo heb je altijd lekker vers bananenbrood als snack op de fiets!

Stappenplan:

Meng het gebroken lijnzaad met het water in een kommetje, laat dit ongeveer 10 minuten staan. Het lijnzaad zal het water opnemen waardoor het een ei-achtige structuur krijgt.

Pureer de banaan. Doe alle ingrediënten (inclusief gepureerde banaan en lijnzaad-smurrie) in een kom en mix het goed door elkaar heen. Zet in de oven voor 1 uur en 10 minuten op 160 graden. Eet smakelijk!



Bakkers klaar? Bakken maar!

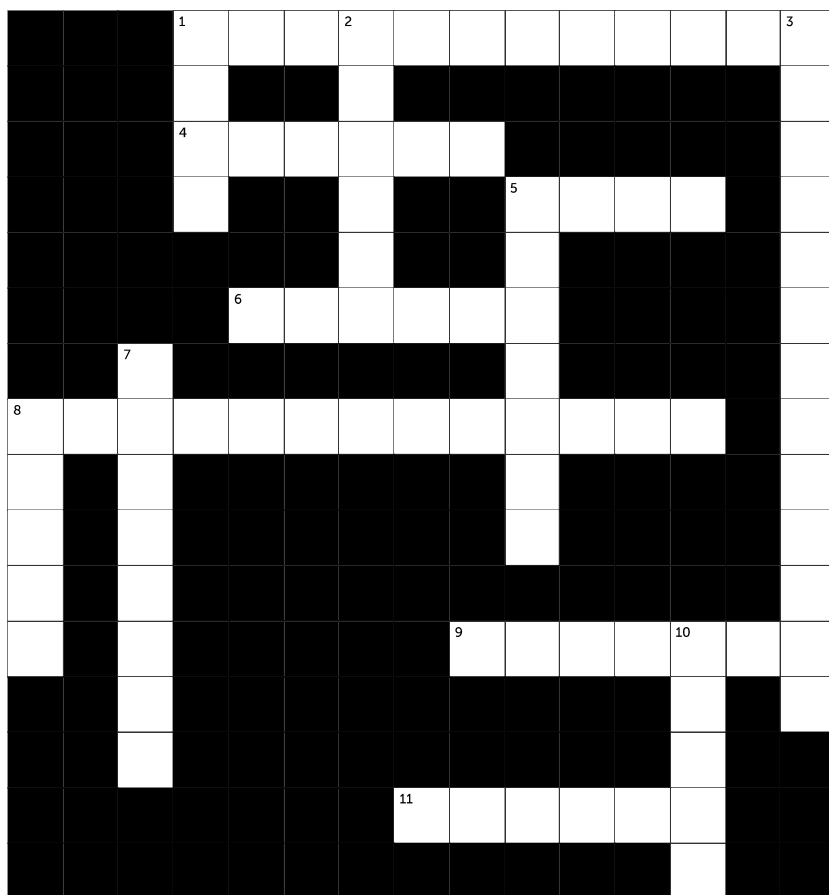


Kruiswoordpuzzel

Door: Melanie van Putten



Vorig buitenblad is gebleken dat de meeste Domrenners beter zijn in fietsen dan in puzzelen. De enige die het cryptogram van Bas wist op te lossen, was Bas namelijk zelf. In dit buitenblad doen we dus nog een poging om naast jullie benen, ook jullie hersenen te activeren. Een nieuwe puzzel, die hopelijk wat minder moeilijk wordt ervaren dan de vorige!



Horizontaal:

1. Lastige beklimming
4. Formatie van renners schuin achter elkaar
5. Optimale conditie
6. Volgmotorrijder
8. Uitzichtloze achtervolging
9. Beweging die teenstander van lijn doet afwijken
11. Hulpje van de kopman

Verticaal:

1. Afkorting Nederlandse wielervederbond
2. Trui
3. Laatste renner van het klassement
5. Renner met uitstraling en aanzien binnen en buiten het peloton
7. Zwaaiende beweging van bovenlichaam wanneer men op de pedalen staat
8. Helemaal leeg
10. Andere benaming voor vélodrome

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 tweede plata renner van dit jaar is Hester de Jong!

Hester is steeds vaker en vaker in beeld. Vanaf deze zomer heeft ze de lange fietstochten ontdekt, dat is dan ook veel op strava te zien. Kilometers vreten kan ze als geen ander, solo of met een andere Domrenner, 200 kilometer doet ze in een handomdraai. Hester staat bekend als de aardigheid zelve, met een nominatie voor Miss Domrenner was dat ook wel te zien. Een gewaardeerd Domrenner lid met een groot hart en moraal voor 2.

Hester heeft plata verdiend tijdens de kerstmoraalchallenge waar ze bij hoogtemeters achter Francisca eindigde. Heel veel aanmoediging heeft ze alleen niet, met haar 626km tussen kerst en oud en nieuw was ze namelijk de eerste van de dames op basis van afstand!