



| Presentatiemagazin |
| Voorstellen renners | Vooruitblik koersseizoen | Trainingstips |
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
pcommissaris@domrenner.nl

Wedstrijdcommissaris

Hugo Heijer
wedstrijdcommissaris@domrenner.nl

Beste Domrenners,

De afgelopen weken is er eindelijk een einde gekomen aan vrijwel alle coronaregels, waardoor we eindelijk weer zonder beperkingen samen mogen trainen, borrelen en zelfs weer op kamp kunnen. Gevolg hiervan is helaas wel dat heel veel van ons de afgelopen tijd corona hebben gehad. En naast dat het vervelend is dat je zo lang binnen moet zitten, staat corona erom bekend dat het je conditie flink kan slopen. Ik ontkwam hier zelf ook niet aan. Na een week in isolatie leek het me een goed idee om op een droge maar winderige dag weer eens een rondje van 45 kilometer te gaan fietsen. De volgende dag was ik nog vermoeider dan na de kerstmoraal. Gelukkig begint de conditie alweer terug te komen, maar het is wel oppassen dat je jezelf niet overbelast, want daardoor kan je long covid oplopen en dan kan je misschien wel helemaal niet meer sporten.



Gelukkig zal ook aan deze coronagolf een einde komen, zeker met de komst van prachtig lenteweer. En met de lente komt natuurlijk ook weer het koersseizoen. Waar we de afgelopen jaren moesten wachten tot juni of juli voor de eerste koersen, kunnen we nu weer gewoon in maart beginnen! Om iedereen voor te bereiden heeft de Domrenner al een damesweekend en een wedstrijdweekend georganiseerd, allebei uiteraard met koers. Zelf doe ik ook nog aan de laatste schaatswedstrijden mee alvorens mezelf volledig op het fietsen te gaan richten.

Aangezien mijn vorige wedstrijdseizoen nog niet heel succesvol was ga ik dit jaar weer beginnen met een startlicentie. Deze groep, ook wel bekend als het 'Domrenner Development Team', bestaat dit jaar uit zo'n 20 renners, waaronder ook mijn commissiegenootjes Bram, Melanie en Youri. Sommige mensen in deze groep hebben nog helemaal geen koerservaring, maar er zijn ook mensen die vroeger veel gekoerst hebben en nu graag weer opnieuw willen beginnen. Natuurlijk zijn er ook Domrenners die op hoger niveau willen rijden, iedereen met een licentie voor de sportklasse of hoger wordt in dit blad door Hugo uitgelicht. Ongeacht niveau of klasse heeft iedereen er in ieder geval veel zin in om er een succesvol en vooral gezellig koersseizoen van te maken!

LOFON

gang 2021 - 2022
mer 3

omslag
2021

actieadres
tie@domrenner.nl

actie Buitenblad
Polak
n Janssen
nie van Putten
i Hanssen
Verseveldt
i Braat

sors en partners
s Dupree
se
Advisory
kop
Domstad
u Fatten

im uitgave
t 2021

end Buitenblad
2022

SWV De Domrenner
etonplein 9
CC Utrecht



USWVdeDomrenner



uswv.domrenner



USWV De Domrenner



Van het bestuur	4
Vooruitblik koersseizoen 2022	5
Wedstrijdploeg voorstellen	7
Domrenner Development Team	14
Domrenners bij andere ploegen	15
Terugblik koersseizoen 2021	17
Soigneren kun je leren	20
Hoe overleef ik... mijn eerste koers?	21
CoTo: trainen	25
Memes	29
Heel Holland Boort/ sportvoeding	31

Agenda

Maandag 18:00	Techniektraining '¡Plata a oro!'
Woensdag 18:00	Woensdagtraining
Zaterdag 10:00	Social ride
2 april	ToCo Puzzeltoertocht
5 april	Halfjaarlijkse algemene ledenvergadering
7 april	Tijdrit Nieuwer ter Aa #1
19 april	Accie poolen
22-24 april	Ardennenkamp



Van het Bestuur

Door: Stijn van Wijk



" Als je minder hard fietst heb je namelijk extra veel tijd om goed om je heen te kijken om te zien hoe de wereld om je heen aan het veranderen is "

Lieve Domrenners,

Eind februari werd ons land getroffen door storm Eunice en Franklin, hoewel de stormen het fietsen een stuk lastiger maakte met allemaal takken op de weg en de harde wind bracht het ook veel goeds met zich mee, namelijk een strakblauwe lucht en zon. Iets wat we de afgelopen maanden weinig hebben mogen zien. De meeste ritjes bestonden voornamelijk uit venijnige wind, bewolking en als je pech had ook nog eens regen. Maar je weet wat ze zeggen, na regen komt zonneschijn. Dus zeker met de regen van de afgelopen maanden denk ik dat we kunnen zeggen dat de lente nu toch echt begonnen is. Niet alleen de zon laat zich weer voor acht uur 's morgens zien ook de fietsers zijn in grotere getalen op de weg te vinden. En dat is goed ook want misschien is wel het mooiste jaargetij hier, de lente. Dit betekent namelijk de eerste zonnestraaltjes op je gezicht en misschien ook wel op je (behaarde) onderbenen en kijken hoe de natuur weer tot leven komt. De krokussen en narcissen staan in bloei en de struiken en bomen beginnen langzaam knopjes aan te maken. Ze maken zich dus klaar voor een mooie zomer.

Maar niet alleen de natuur maakt zich klaar voor een mooie zomer ook de Domrenners doen dat. Terwijl de enthousiaste en misschien wel een beetje gekke Domrenners de hele winter hebben doorgefietst zullen sommige van jullie opstaan uit jullie winterslaap, iets wat ik tot afgelopen jaar ook graag deed. Na een winterslaap zal het fietsen wat moeizamer gaan dan je gewend was maar dat zou het genieten niet mogen bederven. Als je minder hard fietst heb je namelijk extra veel tijd om goed om je heen te kijken om te zien hoe de wereld om je heen aan het veranderen is. Doe je dit liever in de groep dan heb je ook geluk, vanaf eind maart beginnen de zomertrainingen namelijk weer! Hopelijk zie ik vele van jullie op één van de mooie lenteavonden op de maandag of woensdag!

Liefs,
Stijn van Wijk



Vooruitblik wedstrijdseizoen

Door: Hugo Heijer



2022 lijkt eindelijk weer een volledig koersjaar te worden. Van maart tot oktober kunnen we gaan koersen. Na twee jaren getekend door afgelastingen en onzekerheid door corona is er nu dus licht aan het eind van de tunnel voor koersliefhebbers. De Midden Nederland Competitie is terug opgestart en de kalender is gevuld. Voor veel renners zal dat wennen zijn. Voor hen waren afgelopen jaren voornamelijk gevuld met rondtoeren zonder doel. Ook leuk natuurlijk, maar fietsen wordt pas écht wielrennen als het koers is.

Een bijkomend effect van de koersdroogte van afgelopen jaren, is dat er een hele nieuwe lichting renners is met weinig wedstrijdervaring. Qua moraal doen zij echter niks onder voor de meer ervaren renners. Tot deze categorie reken ik onder andere Gregor. Al op introkamp werd ik ondervraagd over koersen in Nederland. Bij de eerste MNC die georganiseerd werd was hij een van de weinigen die ondanks de stormachtige weersomstandigheden vol moraal naar de Nedereindse Berg kwam. Dat vervolgens de MNC werd afgelast mocht de pret niet drukken en er werd vrolijk bijgelust.

Dat het moraal tegen de plinten klotst is ook bij twee andere renners



Actie op de berg tijdens het CK

te zien. Dan heb ik het natuurlijk over Ruben en Nick. Ondanks dat ze nog niet echt eerdere koerservaring hebben, zijn deze twee toch al volle bak aan het trainen. Als ik twee namen zou moeten noemen die je komend seizoen in de gaten moet houden, zouden zij het zijn, want ik verwacht wel het een en ander van ze!

De eerste wedstrijd waar zij hun opwachting zullen maken is de Arden Challenge. Afgelopen twee jaar vond deze prachtige Ardennen meerdaagse plaats in september, maar dit jaar is deze weer op zijn oude plek in het voorjaar te vinden. Drie dagen lang wordt er gestreden om etappewinst en een algemeen klassement. Samen met Quinten, Max, Yaron en ik.

In juni komt echter pas écht het hoogtepunt van het jaar. De Ronde van Utrecht zal eindelijk weer doorgaan in het centrum van de stad. Hoe mooi de Ronde van Utrecht ook was op de Nedereindse Berg, gaat er niks boven keihard de straten van Utrecht doorknallen. Hier kunnen we voornamelijk gaan scoren met ons Domrenner Development Team.

Dit jaar vindt het NK voor studenten plaats in de stad van onze zustervereniging Hellingproof: Wageningen. Op de Muur van Wageningen zal er gestreden worden om het rood-wit-blauw. Als het aan mij ligt hebben we wederom kanshebbers in ons midden bij de niet-licentiehouders. Misschien is het gevaarlijk om deze nu al te noemen, maar toch ga ik het doen. De twee waar ik dan aan denk, zijn Martijn M. en Jannie.

De mooiste discipline vind ik toch stiekem het tijdrijden. Kop naar beneden en rammen tot de verzuring tot je wenkbrauwen komt. De strijd om de seconden komt op de kleinste dingetjes aan. Loszittende mouwtjes of een zadeltasje kosten je waardevolle tijd. Vanaf april begint De Domrenner weer met het organiseren van tijdritten. Daar kunnen we ons langzaam in vorm werken voor de andere niet-Domrenner tijdritten die gaan komen, en vooral het NCK.

Bij de vrouwenploeg hebben we dit jaar twee nieuwe aanwinsten. Tienke en Sofie van Boheemen hebben beiden besloten om de overstap te maken van het Domrenner Development Team naar de licentiehouders. Stiekem koester ik de hoop dat een aantal dames die momenteel bij het Domrenner Development Team actief zijn ook dezelfde overstap gaan maken.



Voorstellen licentiehouders

Door: Hugo Heijer



Patrick Lefevere, Merijn Zeeman, Hilaire Van Der Schueren... Allemaal zouden ze jaloers zijn op de ploeg die De Domrenner dit jaar voortbrengt. Als wedstrijdcommissaris heb ik de eer om de wedstrijd ploeg van 2022 te presenteren. Na een winter aan duurtrainingen en biertjes drinken gaat het échte werk bijna beginnen. Op moment van schrijven zijn de Midden Nederland Competitie wedstrijden bijna allemaal al verreden. Het is dus onderhand wel klaar met de trainingsrondjes rijden op clubparcousen. Voor de StuCup wedstrijden, criteriums en omlopen staat er dan ook een mooi team klaar. Om meer te weten te komen over iedere renner hebben we hieronder onze licentiehouders voorgesteld!



Greg

Gregor Towers is ons internationaal geheime wapen. In Schotland, waar hij vandaan komt, heeft hij al een klein beetje koerservaring opgedaan maar nog niet bijster veel. Wat hij mist in koerservaring maakt hij goed met moraal. Trainen doet hij in weer en wind en het liefst met andere Domrenners. Zo is hij in het holst van de winter al op duurtraining gespot met bijvoorbeeld Mart of Bas. Niet alleen op de fiets is Gregor in vorm, ook op de borrels is hij ook vaak goed op dreef. De Schot vult voor de rest zijn tijd met zijn studie Frans en het leren van Nederlandse openingszinnen.

- + Extreem veel moraal
- Moet nog meer koerservaring opdoen



Hugo

Nadat ik jaren als serieuze junior/belofte renner getraind en gereden had, was het tijd voor verandering. Halverwege het seizoen van 2021 heb ik besloten de roemruchte transfer naar het illustere Domrenner-equipe te maken. Door mijn jaren training beschik ik over een zeer degelijke basisconditie, maar de vraag is hoeveel daar nou eigenlijk van over is gebleven na een Ullrich-winter. De kilometers kwamen moeizaam en het bier vloeyde rijkelyk. Toch heeft dit een voordeel: dit jaar zal ik niet als flink vermagerde sprinkhaan rondfietsen. Iets meer kilo's en bevrijding van de druk van het elite peloton kunnen wel eens wonderen gaan doen. Met de terugkeer van de zon en het goede weer, is de goesting naar de koers ook wedergekeerd.

- + Beschikt over ervaring van in het elite peloton
- Alcohol maakt meer kapot dan je lief is



Madelief

Madelief liet in 2021 al zien dat ze over een goed stel benen beschikt en prima koersinzicht. In de eerste manche van de vrouwenwielrennen-competitie wist ze al een overwinning te boeken. Ook op het NK gravel wist ze lange tijd in goede positie te blijven. Het kaarsje ging na een tijdje wel uit, maar dat is niet gek bij een koers van ruim 2 uur. Door haar atletiekverleden beschikt ze over een goede basis. Uit betrouwbare bron is vernomen dat Madelief een goede sprint in huis heeft en je dus niet met haar naar de streep moet willen rijden.

- + Heeft al laten zien dat ze kan winnen
- Rennen met de fiets komt alleen in de cross van pas



Max

Max is al een tweedejaars sportklasse renner en heeft vorig jaar al mooi ervaring op kunnen doen in onder andere de Arden Challenge en de ronde van Utrecht. Ondanks dat hij afgelopen jaar is afgestudeerd, heeft hij niks ingeboet op koersmoraal. Het geheime wapen van de 26 jarige renner is zijn sprint. Op de woensdagtrainingen doet hij in de sprints consistent mee voor de knikkers.

- + Zie Max maar eens te verslaan in een sprint
- Zal het burgerleven deze jongen nekken?



Nick

Nick is een van de nieuwe aanwinsten van de ploeg. Hij heeft al op de Social Rides bewezen dat hij een aardig eindje kan doortrappen. Daarbij heeft hij zelfs ook al deelgenomen aan de eerste MNC wedstrijden waar hij zeer verdienstelijke prestaties wist neer te zetten. Met een vierde plek zo vroeg in het jaar belooft het nog wat te worden de rest van het jaar.

- + Als er een soigneurklassement was, zou Nick bij de top horen
- Op kledingkeuze win je geen koers



Niels

Niels is in een ver verleden roeier geweest bij Argo en zelfs bij Triton. Die periode heeft hij nu afgesloten en hij richt zich nu volledig op het fietsen. Tijdens de eerste techniektrainingen heeft hij al laten zien wat voor sprint en joie de vivre voor de koers hij bezit. Zijn doel om pas na 15 minuten gelost te worden in zijn eerste koers veranderde in meesprinten aan het eind toen het allemaal toch beter ging dan van tevoren gedacht. Dat leverde hem een mooie twaalfde plaats op. Voor een eerste koers een goed begin! Dat belooft wat voor de rest van het seizoen!

- + Voor een roeier goede bochtentechniek
- Blijft maar eten in duurtrainingen



Pepijn

Onze 'vo, vroeger hardloper. Maar hardlopers zijn doodlopers. Daarom legt hij zich steeds meer toe op het leven op de fiets. Afgelopen jaar steeg Pepijn boven zichzelf uit op het NCK. Hij draaide volle bak mee in de ploegentijdrit. Niet alleen op de weg heeft 'Peppie' zijn kwaliteiten tentoon gesteld. Op het NSK veldrijden deed hij volwaardig mee voor de knikkers. Op 400 meter van de finish ging hij echter in zeer kansrijke positie voor de bronzen plak onderuit in de zandbak. Gedesillusioneerd kwam hij over de streep. Dit fanatisme is echter wat hem tekent, rustig buiten de koers, maar zodra het startschot klinkt, gaat de knop om. Nu de zon weer tevoorschijn komt, is de vo plots weer vaker op de fiets te vinden. Dit voorspelt weinig goeds voor de tegenstand, want als hij de brommer aan slingert, is er geen houden meer aan.

- + Brommeren is zijn tweede natuur
- Eens een hardloper, altijd een hardloper



Quinten

Quinten is al een tijdje een vaste waarde in De Domrenner-equipe, maar weinigen weten dat de oud-fiscus zijn begin kende in het schaatsen. Ondanks dit dubieuze begin, heeft Quinten zich tot een excellente renner weten te ontwikkelen. Daarnaast weet Quinten het altijd goed te doen tussen sterkere renners. Slim en geslepen rijden behoren namelijk tot het arsenaal van 'Q'. Helaas staat trainen niet echt in het woordenboek van 'El Perro'. Lekker met de handjes bovenop het stuur flaneren in zone 1 is wat hij het liefst doet. Blokken en sprints zijn niks voor hem. Maar goed, trainen is voor talentlozen toch?

- + Een geslepen coureur
- Die Puma sokken kunnen echt niet



Ruben

Ruben is een van de nieuwe aanwinsten van De Domrenner wedstrijd ploeg. Toen ik zijn achternaam las moest ik even denken, ik kende die ergens van. Het wil dus dat Ruben het jongere broertje is van een amateurrenner in de regio die geregeld de hele boel afbreekt tijdens de trainingskoersjes op de Nedereindse Berg. Aangezien Ruben over dezelfde genen beschikt, zitten we wel goed. Hij wilde graag bij De Domrenner om te leren koersen, en appte me zelfs enthousiast om te vragen om trainingtips. De oplettende Strava-gebruiker zal het dan ook opvallen dat hij recentelijk is begonnen met blokkentrainingen. Laatst verreed Ruben zelfs al zijn allereerste NK. Op een stormachtige dag trok hij met een paar kompanen naar Zeeland om daar in de ploegentijdrit van het NK tegenwindfietsen de Oosterscheldekering helemaal plat te walsen.

- + Moraal van het hoogste niveau
- Wind tegen is wat anders dan op het kantje



Sofie

Kwam al uit voor De Domrenner in diverse StuCup wedstrijden en ook op het NSK wegwielrennen waar ze samen met de andere dames Roos naar het rood-wit-blauw wist te loodsen. Door deze succesvolle eerste koersen heeft de renster uit Zwolle de smaak te pakken gekregen en een amateurlicentie aangevraagd. In een sprint zal ze het afleggen tegen de echte sprintsters, maar geef haar in de koers niet zomaar een paar meter want dan is ze vertrokken.

- + Brommer pur sang
- Zwaait soms te graag naar de camera



Tienke

Vorig jaar heeft Tienke Bootsma al laten zien dat ze een hart voor de koers heeft. Deelnames aan Studenten Cup wedstrijden en het NSK hebben haar doen realiseren dat de koers een prachtige bezigheid is. De overstap van het Domrenner Development Team naar de licentiehouders was dan ook een logische stap. Ze pakt het meteen serieus aan. Al in de winter is ze gespot in de buurt van de vliegbasis in Soesterberg om blokken te doen. Heen en weer hetzelfde klimmetje op en af. Normaal gesproken gedrag dat enkel een dichtgetikte wedstrijdrenster toont. Maar Tienke is niks te gek. Nu ze burger is bij Mantel fietst ze ongeacht vrieskou zelfs geregeld van en naar werk. Alles voor die trainingskilometers toch?

- + Neemt training zeer serieus
- Heeft Tienke nog genoeg tijd voor training nu ze burger is?



Wies

Gesteld kan worden dat 2021 niet het jaar van Wies Twisk was. In het voorjaar verkeerde de man uit Dronten in meer dan uitstekende vorm. Dit was tot hij zichzelf in Zwitserland met een snelheid van om en nabij 65 kilometer per uur om een boom vouwde. Ondanks deze onfortuinlijke gebeurtenis heeft de polderscooter de moraal hervonden en is van plan om in 2022 het peloton op zijn grondvesten te doen schudden. Zolang het niet té lang hard gaat, is er niemand die Wies van de winst af weet te houden. In de sprint zijn er namelijk weinigen die hem écht het vuur aan de schenen weten te leggen. Een ander voordeel in de koers is het feit dat Wies over het algemeen niet het gevaar inziet van veel dingen. Afdalingen in de Ardennen smijt hij zich in zonder enig gevoel voor zelfpreservatie. Een handige eigenschap voor een wielrenner.

- + Beschikt over een alles verschroeiende sprint
- Op de fiets blijven zitten is soms een opgave



Yaron

Yaron ken ik nog van mijn tijd in het juniorenpeloton. Daar koersten we in 2018 geregeld voor dezelfde ploeg. Ook op de velodrome was hij een winter actief. Hier kan ik me nog een zekere training herinneren dat ik een achterwiel aantikte en vervolgens Yaron omver kegelde. Hierna verdween Yaron van mijn radar, tot enkele maanden geleden toen hij lid werd van De Domrenner. Na 2 magere koersjaren pakt Yaron de handschoen weer op, hij gaat weer koersen. Hierbij heeft hij het voordeel dat hij jaren koerservaring heeft opgedaan in de meest stressvolle omgeving die er bestaat in het gehele cyclisme; Het juniorenpeloton. De amateurcriteriums zullen hem dan waarschijnlijk ook makkelijk afgaan. Een elleboogje hier en daar kan soms wel van pas komen.

- + Heeft ervaring op gedaan in het juniorenpeloton, heeft dus zenuwen van staal
- Al enige tijd niet gekoerst

Domrenner Development Team (DDT)

Door: Hugo Heijer



Naast de licentiehouders is er ook een hele handvol renners en rensters die bij het Domrenner Development Team (DDT) gaat koersen. Voor veel renners is de DDT een mooie manier om kennis te maken met het koersen en uiteindelijk een opstapje richting de licentiehouders.

Voor deze ploeg gaan de Studenten Cup wedstrijden de grootste koersen zijn. Eens in de paar weken organiseert dan een studenten wielervereniging ergens in Nederland een wedstrijd. De ene week bij WTOS in Delft, en de andere keer bij Hellingproef.

Absoluut hoogtepunt het Nederlands Studenten Kampioenschap. Dat de DDT equipe daar succesvol kan zijn is vorig jaar bewezen. Jannes wist toen nadat hij was teruggegrepen van een solovlucht, het peloton erop te leggen in een sprint. Zoals in de voorbeschouwing genoemd dit jaar verwacht ik dat we weer hoge ogen kunnen gaan gooien en een greep kunnen doen naar het rood-wit-blauw.



Jannes die het NSK wint

Domrenners bij andere wedstrijd ploegen



Door: Hugo Heijer

Het is geen geheim dat de elite-ploeg van de Domrenner nog wat ontwikkeling nodig heeft. Een aantal renners die op elite-niveau wil koersen, zoekt daarom zijn of haar geluk bij een van de andere wielerverenigingen die ons land rijk is. Desondanks beschikken deze renners nog altijd over blauw-gele harten.

Roos

Op moment van schrijven bevindt Roos zich op trainingskamp/veldwerk in Zuid-Portugal. Perfecte voorbereiding voor het wielerseizoen. Afgelopen jaar wist ze zich in het Brabantse Nederwetten te kronen tot Nederlands kampioen bij de studenten zonder licentie. Jammer genoeg zal ze komend jaar niet De Domrenner vertegenwoordigen, maar Jan van Arkel.

Isa

In 2021 is Isa harder en harder gaan rijden; tijd voor een elite-ploeg. Net als Roos zal Isa het blauw-geel inruilen voor misschien wel het lelijkste pakje van alle clubs in Nederland: Jan van Arkel. Voor deze formatie zal Isa naast haar gebruikelijke ding in het veld ook uitkomen op de weg.

Mart

De ontwikkeling van Mart als renner is stormachtig. Toen hij net lid was reed hij rond in een Team-Sky pakje met een limoengroene helm, maar wist binnen no-time zich als een wielerrups te ontpoppen tot een ware belofte-vlinder. Hij zal dan dit jaar niet uitkomen voor De Domrenner, maar voor het Utrechtse Volharding. Ondanks dat De Ster van Zwolle uitgesteld is, ontbreekt het Mart niet aan moraal om te koersen.

Jannes

Net als Mart komt Jannes dit jaar uit voor de Volharding. Nadat 'Magnum' zijn seizoen een succes maakte door het Rood-wit-blauw te pakken bij de niet-licentiehouders in Nederwetten, is de ambitie toegeslagen. De hardrijder uit Utrecht(?), die tevens bij de amateurs NSK wist te worden, heeft dit jaar zijn zinnen gezet op het NK tijdrijden bij de elites.

Daan

Daan is een van de nieuwe aanwinsten van De Domrenner, maar gaat koersen bij de elite/belofte ploeg van de Volharding. Vorig jaar reed de Hagenees nog vrolijk rond in het juniorenpeloton, maar dit jaar is hij over naar de beloften. Hier komt het door-gesnoeven koersgedrag van bij de junioren goed van pas.

Lora

Net als eerdere jaren zal Lora in de koers uitkomen voor De Batauwiers uit Tiel. Met deze ploeg reed ze afgelopen jaar koersen in de Topcompetitie en zelfs een etappekoers in Ierland. Buiten het feit dat ze in een ander pakje koerst, kan met recht gesteld worden dat het blauw-gele bloed door de aderen van Lora stroomt.



BROESTE

BOEKVERKOPERS UTRECHT

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



- 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** INLOOFSPEEKUUR DINSDAG VAN 18:00 TOT 19:00 UUR

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

Terugblik koersjaar 2021



Door: Mart van Esterik

Het seizoen kwam afgelopen jaar bijzonder laat op gang door een virus tegenwoordig verleden tijd lijkt. Vanaf maart mochten wij, na een winter voor lockdowns en avondklokken, weer samen trainen op de Nedereindse Berg. In april reden we weer de eerste ritten tegen de klok en vanaf juni werd het langzaam maar zeker duidelijk dat wij coureurs weer mochten doen wat wij het liefste doen: koersen. Na een winterslaap van ruim 10 maanden mochten wij vanaf juli weer onze benen scheren en inoliën met extra vierge olijfolie, kettinkjes waxen met uitiem snelle wax en finale kokertjes met paracetamol en zout met frisse tegenzin opdrinken. Jezelf serieus nemen is serieus genomen worden.

Het seizoen begon met de Ronde van Kralingen, een wedstrijd voor sportklasse en amateurs. Donald en ik stonden vol doorgesnoven met een ongezonde hoeveelheid cafeïne in ons lichaam aan de start. Na een klein twintigtal minuten begon het snoeihard te regenen, maar dat deerde ons niet. We deden weer waar wij het hele jaar voor leefden en dat was fantastisch. Met twee plekken in de top 10 gingen we met een tevreden gevoel naar huis. De kop was eraf en de moraal hoog.

Vanaf augustus ging het pas echt los, na een prachtig zomerkamp waren ik en andere (ex)-wedcoms vaak op Sloten te vinden. Een prachtige trainingskoers waar je het zo zwaar



Het startvak bij Ronde van Haspengouw

kan maken als je zelf wilt: lekker mee bollen in het peloton of volle koker boren in de kopgroep. Ik schijn zelfs nog een keertje derde te zijn geworden... Een andere koers die we ook in de stromende regen hebben gereden was het Knobbels criterium in 't Harde, een klimkoers op het defensieterrein. We waren met een grote groep en zelfs een aantal Domrenner damesch sloten enthousiast aan bij het B-peloton. Mede door de stortregen en een levensgevaarlijke afdaling was dit één van de zwaarste koersen van het jaar.

Na een heerlijk introkamp met een (on)gezonde hoeveelheid pilsjes, kuitentbijters en silent disco werd het in september tijd voor de eindsprint van het koersseizoen. We begonnen deze maand met de Omloop van Kampen, waar Jannes, Roos, Sofie, Wies en Hugo mij een lesje waaierrijden gaven en deze hele zware koers wisten uit te rijden. Op de zondag stonden we bij de StuCup in Sittard aan de start met een enorme Domrenner delegatie en wisten Jannie en ondergetekende een vierde en een tweede plaats binnen te slepen.

Het NSK was de volgende wedstrijd van onze eindsprint. Er is al genoeg over gezegd, maar ons eigen boorkoppel Jannes en Roos wisten allebei een rood-wit-blauwe trui te

versieren en Lex wist in zijn laatste NSK na fantastisch ploegenspel met een derde plaats naar huis te gaan. Dit allemaal door het gejuich van onze geweldige supportersgroep die speciaal was afgereisd naar Nuenen. Het weekend daarna reden we de Arden Challenge, een meerdaagse in België. Mede door de heerlijke massages, avondeten en motivational speeches van onze fantastische soigneur Claire werd dit een memorabel weekend. Afgesloten snelwegen, omlopen van veertig kilometer en onverantwoorde kwakjes in het peloton met 70 per uur werd het duidelijk: dit is wielrennertje spelen. Met twintig kilometer te gaan in de laatste etappe leken we nog op weg te zijn naar de winst in het algemeen klassement, maar op de laatste klim snokte de gele trui (die overigens twee jaar geleden nog Luik-Bastenaken-Luik reed) het gat van 50 seconden in 2 minuutjes dicht. Uiteindelijk gingen we naar huis met prachtige verhalen over de koers en een zesde plek in het algemeen klassement.

In oktober reden we onze laatste koersen: het NCK en de Ronde van Haspengouw. Het NCK bleek een ouderwets Domrenner-feestje in de mooiste gemeente van Nederland.



De dames reden ondanks een verkoudheid en een klapband een geweldige wedstrijd en de heren wisten ondanks een in alle eerlijkheid matige voorbereiding de tijdrit van ruim van 50 kilometer met een monsterlijk gemiddelde van ruim 48 kilometer per uur af te leggen. Later vloede de biertjes in de Domkop rijkelijk op rekening van de boormachine P. Broeren. Hij zou immers de rekening betalen in Domkop indien de geel-blaauwe trein met meer dan 48 per uur door de polder zou stomen. Be careful what you wish for. De laatste wedstrijd van het seizoen was de Ronde van Haspengouw, een meerdaagse in het land van onze zuiderburen. Met een enthousiaste groep van zes renners en twee soigneurs reisden we af naar de pittoreske regio Haspengouw. Na een loodzware

eerste etappe en een tijdrit (waar Jannes en ik allebei top 10 reden) mocht ik mijn jaar als wedcom, na een fantastische overnachting bij Col du Fatten, afsluiten met een plekje op het podium in een Belgisch kampioenensandwich.

Al met al was 2021 een prachtig wielersjaar vol koersen waarin wij, als blauwgele armada, prachtige herinneringen met dito mensen mochten maken. Uiteindelijk is een beetje fietsen en trainen leuk, maar met 100 man doorgesnoven volle koker boren door een middelmatig dorp in een willekeurige periferie provincie is hetgeen waar wij coureurs dag in dag uit voor trainen. Iedere coureur een eigen verhaal en dat is hetgeen wat koersen zo vet maakt. Wanneer schrijf jij je eerste hoofdstuk?



Jannes tijdens het NSK



Soigneren kun je leren

Door: Bram Braat



Zaterdag 26 februari om 11:15 was het dan eindelijk zover: het startschot van de Omloop en daarmee het startschot van het wielerseizoen. Een magisch startschot voor de wielervanaat in al zijn soorten en maten. Na een winter behelpen met cross is het weer de hoogste tijd voor de dunnen banden. Dunnen banden volle bak richting de kasseien. Volle bak over de kasseien. Volle bak na de kasseien. Een geweldig spektakel om op veilige afstand van te genieten.

Genieten niet op de laatste plaats op soigneervlak. Shirtjes met nieuwe designs, fietsen met een heel ander uiterlijk maar vooral de renners zelf. Net terug van trainingsstage in het zuiden zijn de benen weer op scherp gezet. Gebruind door de Spaanse zon en netjes geschoren zijn ze weer te bewonderen aan de start in het barre noorden. De indrukwekkende spieren, afstekend tegen de witte sokken. De benen uiteraard ingesmeerd met een dun laagje olie voor de warmte en om het oog een plezier te doen, staan de benen in het startvak. Klaar voor vertrek.

Deze olie is een fenomeen op zich. Het mengsel van mineraalolie, jodium en chemicaliën is onlosmakelijk verbonden met het voorjaar. De geur van dit mengsel is iets waar het hard van een renner sneller van gaat kloppen. Langa de kant van een Vlaamse kasseienstrook waar deze scherpe geur wordt meegebracht door het peloton kijkt de liefhebber liefhebbend naar de koers. Wie heeft het niet gemist. De olie die gebruikt wordt heeft naast ook nog een functie naast de looks. In de koude omstandigheden zorgt de olie ervoor dat de benen warm worden en blijven. Het mengsel laat je benen er dus niet alleen maar bruiner en beter uitzien. Toch is het warmhouden niet de primaire functie van de olie. De olie, en de geur van de olie, luidt de koers in voordat deze begonnen is.



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

Hoe overleef ik... mijn eerste koers?

Door: Merleyn en Bram van Duinen



Het koersseizoen staat op het punt om te beginnen! Voor sommige fanatiekelingen die de trainingswedstrijden meepakken is het zelfs al begonnen. Maar wat nou als je zin hebt in een wedstrijdje maar nog nooit een koers hebt gereden? Merleyn Koops en Bram van Duinen vertellen over hun eerste koers, de Stucup Dutch Mountains in Sittard, op 12 september 2021.

Merleyn:

Hallo daar! Je leest hier een stukje over mijn eerste wedstrijd. Ik zal mezelf even kort voorstellen! Ik ben Merleyn, inmiddels al weer 20, ik kom uit het prachtige Nijmegen en je zal het niet denken, maar ik heb een natuurlijk een grote liefde voor fietsen! Een wedstrijdje rijden? Dat wilde ik wel graag eens proberen. Dit had ik alleen nog nooit gedaan, dus wat kon ik hier nou van verwachten?

De StuCup Dutchmountains, was mijn eerst wedstrijd. Van de naam Dutch Mountains kreeg ik ogenblikkelijk vlinders in mijn buik. Een wedstrijd met een KLIMMETJE die wilde ik, als fanatieke klimmer, voor geen goud missen! De dag begon al gelijk goed, met een prachtige zonsopgang reden wij het zuiden tegemoet. Dutch mountains vind je immers niet overal

in Nederland, daarvoor moesten we naar het Tom Dumoulin bikepark in Sittard.

Het een prachtige nazomerse dag op 12 september. Zo een dag waarbij je wel op de fiets móet zitten. Eenmaal aangekomen in Sittard moest iedereen naar de WC, zenuwplasjes misschien? Ik weet het wel zeker, want ik ben daarna gewoon nog 2x geweest, niet omdat ik moest, gewoon omdat het kon. Ook had ik van die trillende benen, die je wel eens krijg als je niet genoeg hebt gegeten, dus ik besloot maar die boterhammen met kaas en appelstroop (je bent nu immers in Limburg, dus maak die cultuur je eigen) nu maar alvast te eten.

Wij dames stonden er klaar voor en gingen een paar rondjes in fietsen. Parcoursverkenning is namelijk een essentieel onderdeel, dan weet je precies waar het parcours je ligt, of waar juist niet, je kunt even oefenen met bochtjes rijden en belangrijkste van alles, je spieren worden goed warm. En vlak voordat we naar de start werden geroepen kwam Wies op me afgerend met een cadeautje. Dikke SO naar Wies die mij mijn eerste verjaardagscadeau heeft gegeven, een dikke vette bril (in de



Na de koers tijd om te herstellen!

lustrum kleuren nog wel, kan niet beter).

Oke maar dan even de wedstrijd zelf, ja eigenlijk was dat dan weer niet zo spectaculair hé. Gewoon rondjes rijden. Mart had nog een briefing gegeven van tevoren, maar ja volgens mij was zijn boodschap aan mij ook gewoon lekker fietsen. Maar toch prachtig dat klimmetje was heerlijk, sprintje naar boven en dan in je eentje de afdaling in, dat zijn de betere dingen. Verder heb ik Tienke misschien zien demarreren, niet een keer, nee vaker. Misschien ben ik wel een keer mee gegaan of niet, eigenlijk weet ik het gewoon niet meer. Wat ik overigens ook echt leuk vond was dat we met allerlei meiden

van andere regio's fietsten, de meeste Domrenners ken je wel op de fiets, maar nu zag je allemaal andere verenigingen en fietsers. Bang om te vallen was ik overigens niet, de meeste mensen willen niet vallen en vaak heb je het zelf voor een groot deel ook in handen. Soms heb ik even moeten uitwijken voor iemand, dan schrik je even. Het was alleen geen superharde gevaarlijke koers, dus eigenlijk een ideale wedstrijd om mee te beginnen, gewoon lekker fietsen en het spelletje leren spelen.

Natuurlijk moeten we een essentieel deel niet vergeten: de support van De Domrenner. Wij staan niet voor niets bekend als nr.1 supportteam, en dat bleek nu niet minder waar. Het geschreeuw van de mannen gaven je gauw een extra boost. En toen zij eenmaal de wedstrijd reden hebben we ze ook met luid gejuich aangemoedigd! Het was een heerlijk gezellige sfeer van op het gras liggen en aanmoedigen, met ja jongens we zijn wel in Zuid-Limburg, vlaai natuurlijk. Dus toen ook de mannen klaar waren hebben we die stukjes vlaai gegeven. Op dat soort momenten hé, realiseer ik me dat ik eigenlijk wel weer heel veel hou van soigneren. Een beetje verzorgen, helemaal prima, misschien was ik wel soigneur in mijn vorige leven, ik



weet het niet. Maar een wedstrijdje rijden is voor mij veel meer dan een het uurtje fietsen, het is de hele dag vol met gezelligheid en groepsgevoel. Gewoon een dagje weg dus, even niets anders, alleen maar fiets gerelateerde gezelligheid.

Bram:

Als een stel hulpeloze kuikentjes, vers uit het nest, staan we op 12 september 2021 klaar voor de start in het wiel van mama-eend Mart. Hoewel ik niet voor de rest van de koers-debutanten die dag kan spreken, voelt het voor mij in ieder geval wel zo. Met een mix van zenuwen, belachelijk veel moraal en vers geschoren benen (wat een werk is dat de eerste keer), neem ik toch nog maar een cafeïne-gelletje.

Ondertussen kijk ik om me heen naar alle kuiten die toch net iets gespierder lijken dan die van mij. De locatie voor deze Studentencup is het Tom Dumoulin Bike Park in Sittard, er zijn slechtere plekken om te debuten. Dumoulin begon ook pas op relatief late leeftijd, hij was 15, met wielrennen. Dat geeft toch een soort naïeve hoop. Misschien ben ik ook wel zo'n talent, en weet ik op miraculeuze wijze m'n eerste wedstrijd te winnen.

Die hoop is na het startschot al vrij snel verdwenen, als m'n hartslag binnen een minuut al richting de 190 torpedeert. Daar zal 'ie overigens het komende uur amper onder komen. Mart blijkt z'n verantwoordelijkheid als mama-eend toch iets minder serieus te nemen dan gehoopt, want



Bram in achtervolging op de kopgroep tijdens het CK

al na een paar minuten vliegt hij er vandoor en laat z'n nestje achter in het peloton. Tijd om zelf volwassen te worden.

Het is een mooi parcours. Een aantal scherpe bochten met veel draaien en keren, maar het letterlijke en figuurlijke hoogtepunt is de kasseienklim. Daar heb ik gemengde gevoelens over. Voordeel voor mij als lichtgewicht: klimmen. Nadeel voor mij als lichtgewicht: kasseien. Toch begin ik vol enthousiasme. Ik stuur strak in en ga bijna onderuit doordat de kasseien op hoog tempo toch iets gladder zijn dan bij het inrijden. Even schrikken is dat, door de adrenaline had ik al een paar minuten niet gedacht aan de gevaren van wedstrijden rijden.

Ik herpak me en begin op het buitenblad de stenen gevoelsmatig uit de straat te rijden, en val in een patroon wat ik de hele wedstrijd zal blijven herhalen. Te hard beginnen aan de kasseienstrook, een gaatje pakken, en daardoor parkeren op het laatste deel van de klim, en dus weer teruggepakt worden. Met iets meer trainingsuurtjes in de benen had ik hem misschien wel kunnen doortrekken, lesje voor volgend jaar. Na enkele minuten zit ik al zo kapot dat ik nergens anders meer aan kan denken dan het wiel van m'n voorganger. Vaak is dat Pepijn. We trekken de hele wedstrijd samen op, proberen af en toe samen weg te

rijden, maar het ploegenspel spelen blijkt toch nog te lastig als je al in het peloton zó diep moet gaan.

Als er op ongeveer driekwart van de wedstrijd eventjes tijd is om achterom te kijken, ben ik best verbaasd. Heel geleidelijk is het peloton waar we in rijden uitgedund tot een klein groepje van ongeveer tien man. Dat voelt goed, vooral omdat ik daardoor weet dat ik niet de enige ben die het loodzwaar heeft.

De kopgroep is inmiddels ruim buiten bereik, en ook de laatste ontsnapping uit onze groep kunnen Pepijn en ik helaas niet meer volgen. In een groepje van vier man – kan je dan nog spreken van een peloton? – leggen we de laatste ronde af. Met de spanning die ik voel voor de onvermijdelijke sprint krijg ik ineens een stuk meer begrip voor Alaphilippe en z'n maniertjes. Helaas heb ik niet meer de benen van de rappe Fransman, en sprint als een echte klimgeit naar de een-na-laatste plek in dit groepje. Een plek ergens tussen de 10 en 15 overall. Niet Dumoulin-waardig, vrees ik. Maar toch ben ik supertrots op m'n eerste wedstrijd als ik met enorme rugpijn door de gespannen houding van m'n fiets af strompel. En veel belangrijker: het was echt heel erg leuk. Een heerlijke koers-kennismaking die smaakt naar meer.



CoTo: training



Door: Bas Verseveldt

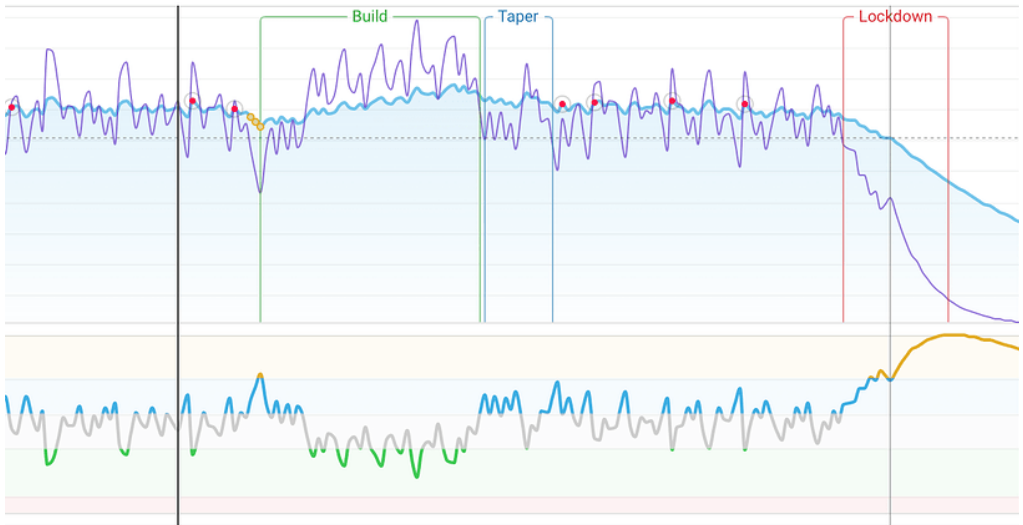
Meestal geeft de COTO alleen lezingen, maar maandag 7 februari organiseerden ze een heuse training. Want in plaats van alleen maar te kijken en luisteren gingen we dit keer zelf aan de slag met het maken van een trainingsschema. Aangezien we nog niet met teveel mensen bij elkaar mochten komen, hadden we in groepjes van maximaal 4 mensen afgesproken. En zo ging ik samen met Daan, Ellen en Sara kijken hoe we dit jaar onze fietsdoelen gingen bereiken.

Eerst moesten we het hebben over voeding en drinken. De belangrijkste boodschap: als je eet en drinkt als je honger of dorst hebt, ben je te laat. Je moet hier echt beter over nadenken als je tot goede resultaten

wil komen. En niet alleen tijdens het fietsen, maar ook om na de training sterker te worden is dit belangrijk. Voor korte intensieve trainingen zijn vooral koolhydraten belangrijk, terwijl bij lange duurtrainingen eiwitten en vezels ook belangrijk worden. En bedenk dat 1% vochtverlies leidt tot 10% minder vermogen. Dus zorg dat je genoeg drinkt!

Verder is het belangrijk dat je weet wat je zones zijn. Ik dacht altijd dat er 5 zones waren, maar als je vermogen ook beschouwt zijn er zelfs 7 zones. Heel mooi, maar wat moet je ermee? Nou, als je weet welke zone je straks nodig hebt, weet je dat je die zone goed moet trainen,

Fatigue Form Ramp eFTP Weight eFTP/kg
73 -2 -0.4 297 74.8 3.97



Uitgebreid pieken? Kijk eens naar [Intervals.icu](https://intervals.icu)

en kan je daar je trainingsschema op afstemmen. Om je zones te bepalen moet je eigenlijk een VO2max test doen, maar je kan je hartslagzones ook zelf bepalen met een speciale training (uiteraard is hier een schema voor).

Naast jezelf trainen, is het ook belangrijk dat je materiaal in orde is. En nee, dat betekent niet dat je de duurste carbonfiets met een Dura-ace groepset nodig hebt. Je moet kijken naar wat je wil doen. Wil je veel gaan klimmen, zorg dan voor een zo licht mogelijke fiets met een klimverzet. Wil je gaan bikepacken, dan is het juist belangrijk dat alles degelijk en makkelijk te repareren is. En wil je gaan tijdrijden, dan moet je fiets zo aero mogelijk zijn, misschien moet je dan zelfs een speciale tijdritfiets overwegen. Verder moeten je banden in orde zijn en goed op spanning gezet voor op welk terrein je wil rijden.

Na alle informatie liet Hugo ons een trainingsschema zien dat hij gebruikte toen hij bij de beloften reed. In het schema stond precies wat je elke dag moet doen, en wanneer de belangrijke wedstrijden zijn. Sommige dagen alleen een korte hersteltraining van een uur, andere dagen een duurtraining, en weer andere dagen een intervaltraining. Aangezien 'intervaltraining' nog redelijk breed is werd dit specifiekier gemaakt: hoe veel blokken, hoe zwaar, en hoeveel rust ertussen. Zelfs de trapfrequentie werd al in het schema vastgelegd. Dan weet je precies waar je aan toe bent, wel zo makkelijk.

En nu was het zover: we gingen zelf een trainingsschema maken! Het eerste dat je nodig hebt is natuurlijk een doel om voor te trainen. Sara had als doel om 600 km binnen 24 uur te gaan fietsen. Dit sprak mij ook heel erg aan, dus we gaan kijken of we hier samen naartoe kunnen werken. Ellen wilde voor een tijdrit van 20-30 minuten trainen. Daan had een tijdje niet zoveel meer gefietst, dus hij had een ander doel: hij wilde ontspannen 100 km op een dag kunnen fietsen.

Als je eenmaal je doel hebt, kan je hier een schema voor gaan maken. Voor een 24 uurs rit bijvoorbeeld moet je vooral je zone 2 trainen, want die ga je het meest gebruiken. Dus lange duurritten zijn belangrijk. Maar daarnaast is het zeker nuttig om ook intervaltrainingen te doen, met blokjes in zone 3 of 4. Op die manier zorg je ervoor dat je ook die zones tot je beschikking hebt als je bijvoorbeeld een klimmetje of een stukje tegenwind moet overwinnen. En tenslotte moet je je lichaam trainen om snel koolhydraten en vocht te verwerken. Je kan niet zo'n lange rit op je reserves rijden. Dus bij de trainingen moet je meer eten en drinken dan je misschien gewend bent, zodat je lichaam hier aan went. Aangezien het nog redelijk ver weg is en we het nu nog druk hebben met andere dingen gaan we waarschijnlijk zo'n twee tot drie maanden van tevoren beginnen met trainen, en dan alles in een schema zetten. Ellen wilde een tijdrit rijden.

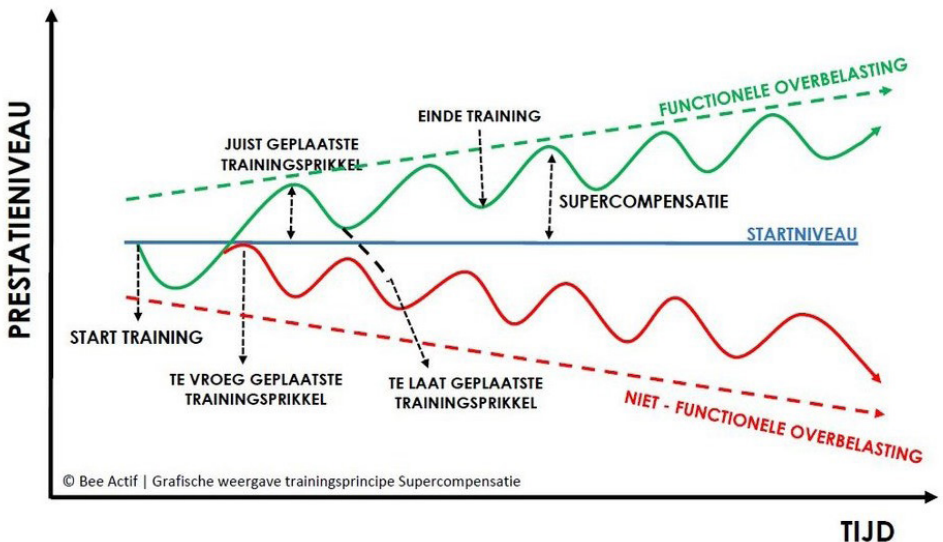


Hiervoor is het juist belangrijk dat je je hoge zones goed traint. Dit doe je het beste door intervaltrainingen, waarbij je jezelf niet genoeg tijd geeft om volledig te herstellen. Bijvoorbeeld 10 minuten zone 4, en dan 5 minuten rust, en dat 6 keer. En vooraf en na afloop rustig in- en uitfietsen natuurlijk. Je zal waarschijnlijk tijdens zo'n korte tijddrit niets eten, maar misschien wel drinken, dus oefen dat ook. Daarnaast zijn hersteltrainingen belangrijk, want met alleen maar zware trainingen breek je op termijn je lichaam juist af.

Voor het doel van Daan is het vooral belangrijk dat je weer meer kilometers op de fiets gaat maken. Maar ook daarvoor kan een schema helpen, want het maakt het al iets

minder vrijblijvend om voldoende te trainen. Het beste kan je duurritten doen die steeds iets langer worden, tot je over de 100 km bent. Samen fietsen mag natuurlijk ook, dat is juist voordelig omdat je dan misschien sneller een lange afstand doet.

Vorig jaar dacht ik nog niet zoveel na over trainingsschema's, ik heb toen alleen maar zoveel mogelijk kilometers gemaakt wat er uiteindelijk toe leidde dat ik overtraind werd en juist minder sterk. Dit seizoen wil ik naast de 600 km ook graag nog een aantal koersjes rijden, en dit jaar wil ik wel de finish halen. Hopelijk gaat dit met de trainingsschema's beter lukken dan vorig jaar!



Supercompensatie: wie is er niet goed mee gefworden?





TIC advisory





Zaterdag
training



Social
ride

Als ik op Zwift in super veel landen heb gefietst



Wanneer we in de regen
met een groep gaan fietsen



Wanneer ik in de eindsprint met nog 100 meter
te gaan bijna ben ingehaald door het peloton



Heel Holland Boort: sportvoeding op een studentenbudget

Door: Melanie van Putten

Op het moment dat ik bedenken dat ik dit stuk nog moet schrijven voor het buitenblad, realiseer ik me dat ik een flinke eindsprint moet inzetten. Ik ben de deadline vergeten. Oeps. Om die eindsprint te kunnen maken, heb ik energie nodig. Voor de figuurlijke eindsprint die ik nu moet maken, volstaat een flinke kop koffie, maar als je op de fiets zit zal alleen een kop koffie je niet naar de eindstreep brengen. Wat kun je het beste eten op de fiets? En hoe voorkom je eigenlijk dat je een hongerklop krijgt?

Basisvoeding

Je kunt sportvoeding eigenlijk zien als een soort piramide (afbeelding). Goede sportvoeding begint namelijk bij een goede basisvoeding. Heb je geen goede basisvoeding, dan zal een gelletje of een supplement je ook niet gaan helpen om als eerste over de finish te komen. De basisvoeding bevat alle basisvoedingsmiddelen in de juiste verhouding. Deze heb je nodig om alle voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten en koolhydraten binnen te krijgen waardoor je lichaam kan functioneren. De schijf van 5 is hiervoor het ideale uitgangspunt. Denk hierbij aan groenten, fruit, peulvruchten, noten, volkoren granen, eiwitrijke producten zoals vis, vlees, vegetarische vervangers en zuivel. Het enige verschil tussen sporters en niet-sporters is hierbij de hoeveelheid die je eet; een sporter zal meer moeten eten door de extra inspanning die wedstrijden en trainingen je kosten.

Sportspecifieke voeding

De middelste laag van de piramide bestaat uit sportspecifieke voeding. Bij deze voeding is vooral timing heel belangrijk; wat eet je op welk moment? Wat ik mij van mijn fanatieke wedstrijdverleden nog kan herinneren is het 'stapelen'; om 7u 's ochtends vertrekken voor een klassieker 200 km verderop met een auto vol voedsel. Pannenkoeken gebakken door mama, mueslirepen, boterhammen met jam of appelstroop, stroopwafels, cakejes en eierkoeken, eigenlijk alles wat veel koolhydraten bevatte werd verorberd. Eten totdat je het gevoel had dat je ontplofte, en dan nóg wat extra's, meestal een banaan. Verschrikkelijk vond ik dat. Gelukkig was het wel effectief, want mijn lichaam had voldoende reserves die omgezet konden worden in energie. Sportspecifieke voeding hoeft dus niet perse gezond te zijn; geen enkele diëtist die je zou aanraden om te ontbijten met 4 pannenkoeken, 3 boterhammen jam, 2 stroopwafels en een plak cake. Sportspecifieke voeding moet namelijk ook makkelijk zijn. Natuurlijk kun je vanuit gezondheidsperspectief beter een banaan eten dan een gelletje, maar

als je tijdens een wedstrijd de definitieve demarrage mist omdat je een banaan aan het pellen was, dan is dat toch best wel zonde. Naast koolhydraat stapelen kun je bij de middelste laag ook denken aan bijvoorbeeld isotone sportdrink of gelletjes tijdens een wedstrijd en een bakje kwark of eiwitshake na een (kracht) training.

Als je de juiste voeding op het juiste moment neemt, bestaat sportspecifieke voeding gewoon uit basisvoeding. Sport specifieke voeding hoeft dus helemaal niet duur te zijn. In plaats van isotone sportdrink kun je ook 250 mL appelsap met 250 mL water en een theelepel zout mixen voor hetzelfde effect. En wist je dat (halfvolle) chocomel de perfecte verhouding tussen vocht, koolhydraten en eiwitten heeft om de perfecte after-training-drink te zijn?

Ervan uitgaande dat de meeste Domrenners een goede basisvoeding hebben, maar de sportieve prestaties van Wout van Aert of Mathieu van der Poel (nog) niet kunnen evenaren, verdiep ik me nog wat verder in de sportspecifieke voeding. Iedereen zal vast wel eens een hongerklop hebben meegemaakt? Dit komt omdat je energie voorraad dan op is, of beter gezegd; de voorraad beschikbare koolhydraten is op. Bij een rustige training kan je lichaam ook vet verbranden, maar dit proces kost meer energie en duurt langer. Koolhydraten zijn de snelste brandstof; bij een zwaardere inspanning zul je die dus als eerste gebruiken. Wanneer de voorraad op is, kom je de man met de hamer tegen. Je lichaam slaat koolhydraten voornamelijk op in je spieren, maar deze voorraad is klein; je kunt hier ongeveer 3 kwartier tot 1,5 uur op teren. Wanneer je



langer dan 1,5 uur intensief gaat trainen moet je dus tijdens het sporten eten om je koolhydraatspiegel op peil te houden. Koolhydraten bestaan o.a. uit glucose en fructose, waarvan je lichaam respectievelijk 60 en 30 gram per uur kan opnemen, maar je lichaam moet dat wel aan kunnen. Denk maar aan Tom Dumoulin die in 2017 bijna zijn roze trui verloor in de Giro omdat hij last had van zijn darmen. Om dat soort scenario's te voorkomen is het van belang om je maag en darmen te trainen. Door te oefenen met het eten van koolhydraten krijg je een betere opname van koolhydraten, een bevordering van de vertering, minder darmklachten en wordt je minder snel misselijk.

Als je het lastig vindt om te eten op de fiets, begin dan tijdens fietstrainingen van een uur al met het eten van bijvoorbeeld één mueslireep en bouw dit langzaam uit naar meerdere repen bij langere ritten of andere producten. Vind je het moeilijk om te kauwen tijdens het fietsen? Probeer in dat geval bijvoorbeeld een zakje knijpfruit of een banaan en neem limonade of isotone sportdrank mee in plaats van water. Experimenteer hier vooral mee tot je iets vindt wat voor jou werkt!

Sportsupplementen

Om de piramide compleet te maken staan er op de top sportsupplementen. Deze supplementen kunnen je net die ene procent geven om je beste prestatie te leveren. Hier kun je denken aan vitamine- of mineralensupplementen, maar ook creatine, cafeïne en bietensap. Vooral topsporters maken gebruik van dit soort 'voeding', maar voor de gemiddelde fanatieke sporter (en student) is dit eigenlijk erg onnodig en duur. Deze supplementen hebben namelijk geen effect als de onderste twee lagen van de piramide niet optimaal zijn. Je kunt immers geen kers op de taart toevoegen als de taart ontbreekt;).

Tip: Wil je je verder verdiepen in sportvoeding? Dan raadt ik het boek 'Eet als een atleet' van I'm a foodie aan! In dit boek schrijven drie experts alles wat je wilt weten over voeding en sport, onderbouwd met wetenschappelijke bronnen en een de vertaling naar de praktijk.

Product	Koolhydraten per stuk
1 grote banaan	~33 gram
1 zakje knijpfruit	~13 gram
1 krentenbol	~25 gram
1 mueslireep	~13-23 gram (afhankelijk van merk en grootte)
1 plak bananenbrood (vorig BB)	~36 gram
1 stuk rijstcake (dit BB, volgende pagina)	~41 gram
Bidon isotone sportdrank (500 mL)	~29 gram
Bidon limonade (500 mL)	~40 gram

Recept kokosrijstcakes (12 stuks);

Eten op de fiets moet je leren. Bij de één gaat dit wat makkelijker dan bij de ander. Zo krijg ik na 14 jaar fietservaring nog steeds geen mueslirepen weggewerkt terwijl ik aan het fietsen ben. Probeer tijdens rustige trainingen wat werkt voor jou! Bananen, knijpfruit, bananenbrood, nakd-repen en rijstcakes krijg ik wel weg namelijk. Als je eten op de fiets net zoals ik moeilijk vind, moet je dus zo efficiënt mogelijk calorieën eten. Deze rijstcakes hebben 226kcal en zelfs 41 gram koolhydraten per portie. Ter vergelijking: de meeste mueslirepen hebben ongeveer 20 gram koolhydraten per reep. Zeer efficiënt dus, enne... zoals ik al schreef; sportspecifieke voeding hoeft niet gezond te zijn;).

Ingredienten:

300 gram witte sushi rijst
1,5 theelepel zout
250 gram basterdsuiker
100 gram kokosrasp
1 limoen (rasp én sap)



Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de basterdsuiker direct toe. Voeg de kokosrasp, het zout en de limoensap en -rasp toe. Meng met een spatel en doe de rijst-mix in een grote ovenschaal. Duw het mengsel plat en snijd in 12 stukken, dit gaat het makkelijkste als je met een nat mes snijdt en als de rijst goed afgekoeld is.

Variatietip; in plaats van limoen kun je ook gedroogd fruit zoals cranberries, vijgen of abrikoos toevoegen. Of voeg stukjes snickers, oreo's of hagelslag toe! Tip: Deze calorie-bom lust ik niet 12 dagen op rij, dus ik vries de rijstcakes per stuk in en kan de avond of ochtend voor een ritje een cakeje (of bananenbrood) uit de vriezer pakken zodat ik altijd een lekkere snack op de fiets heb.



Leestip: Miniapolis

Door: *Lieke Polak*



Domrenners zijn beruchte ‘voorlussers’. Trainingen op de Nedereindseberg? Rondje voorlussen over de dijk bij Nieuwegein. In de winter een rondje fietsen met vriendinnen? ‘s Ochtends voorlussen om toch aan de 100 kilometer te komen. Zelfs voor koersen wordt voorgelust, al zal dat meer uit praktische noodzaak zijn dan voor het te behalen trainingseffect. Dat niet alleen Domrenners graag voorlussen, blijkt uit de nieuwste roman Miniapolis van Rob van Essen, waar hoofdpersonages Wildervanck en Scherpenzeel voorlussen tot een kunst verheffen.

Wildervanck en Scherpenzeel werken samen op een bijkantoor in een grote stad. Wat hun werkzaamheden precies zijn, blijft ongewis. Voor Wildervanck is het bijkantoor wel erg dichtbij, aangezien hij één verdieping boven het bijkantoor woont. De situatie doet sterk denken aan de periode waarin iedereen gedwongen thuiswerkte en massaal rondjes door de buurt ging wandelen om toch vast te houden aan het gevoel van forenzen. Wildervanck besluit een fiets op de kop te tikken en een rondje door de wijk te fietsen, alvorens hij aan het werk gaat. Zijn rondje wordt steeds groter, waardoor hij later op zijn werk verschijnt. Dit tot verbazing van zijn collega Scherpenzeel, die hem op een dag besluit te volgen.

De voorlussen worden groter en groter, tot de mannen achter elkaar blijven fietsen en pas op hun werk verschijnen als het kantoor al gesloten is. Deze absurdistische situatie is kenmerkend voor het werk van Van Essen, en doet denken aan zijn eerdere roman *De goede zoon*. Net als in *De goede zoon*, draait het in *Miniapolis* niet om de plot. Ook de tweede verhaallijn, over Jonathan die zijn dode moeder terugvindt in de tram, lijkt plotloos. Jonathan is een dakloze jongen, die geld heeft gekregen van Wildervanck, chef sociale dienst op het bijkantoor. Scherpenzeel daarentegen heeft Jonathan aan een brug zien hangen; Jonathan moet dus wel dood zijn.

De roman kabbelt voort en kent in het middenstuk weinig spanning. Twee mannen van middelbare leeftijd met een nietszeggende baan, een zwakbegaafde jongen die telkens een tik op zijn gezicht krijgt van zijn dode moeder. *Miniapolis* leest soms als een blokje met tegenwind op de dijk: je kan er pas weer van genieten als je omdraait en wind mee hebt.

Toch weet Van Essen de losse eindjes aan elkaar te knopen. Terwijl Jonathan en zijn moeder door het land zwerven, is het fietstochtje van Wildervanck en Scherpenzeel verandert in een heus bikepack-avontuur. De mannen schaffen fietstassen aan, slapen in hotels en verwisselen hun krakkemikkige stadsfietsen op den duur zelfs voor een glimmende tandem. Hun bestemming is ondergeschikt aan de handeling: ze fietsen óm te fietsen, waarmee Van Essen fietsen verheft tot een haast religieuze handeling. Totdat ze oog in oog staan met Jonathan en zijn moeder. Alle briefjes in ramen, alle platte daken in de omgeving en alle jongens die aan bruggen hingen: Van Essen lust er een eindje aan.



Col du Fatten



LRMMA



Domrenner fietsdates



Door: Redactie

Disclaimer: De Redactie heeft voor deze speciale analyse het eenmalig recht toegezegd gekregen de antwoorden van de Google form te bekijken, geanonimiseerd. Overige gegevens zijn een uittreksel van de database van Strava en zijn geanonimiseerd door De Redactie. Alleen zo kan dit confidentiële document openbaar worden gemaakt en onder de ogen van de leden komen in het derde buitenblad van huidig jaar.

De Domrenner kent sinds jaar en dag een overwicht van het mannelijke geslacht, in de tijd van de oprichting was wielrenner een sport die niet of nauwelijks door vrouwen werd beoefend. Een fysische en/of cultuurhistorische analyse blijft in dit stuk achterwege, maar na lange tijd van ontwikkeling in de wielersport is het moment daar. De Domrenner heeft evenveel dan wel meer vrouwelijke dan mannelijke leden, een memorabel moment. Dit memorabele moment is natuurlijk perfect om te beginnen met daten tussen Domrenners, iedereen heeft wat te kiezen. Met de DR fietsdates werd de proef op de som gezet, hoe gaat het daten nou tussen die Domrenners. Daarom hierbij een uitgebreide analyse!

De eerste observatie heeft betrekking tot de aanmeldingen. Deze aanmeldingen konden worden doorgegeven via een Google form. Er kon worden gekozen voor date of vriendschappelijk. Unaniem werd gekozen voor date. Wellicht een kenmerk van het studentenleven, niet heel discriminerend voor De Domrenner, zo duidt de redactie. De optie date werd maar liefst aangevinkt door 8 mannen en 4 vrouwen. Zijn Domrenner mannen meer op zoek naar de liefde, of hebben Domrenner vrouwen nou eenmaal een voorkeur voor mannen in iets minder strakke pakjes met toch wel een beetje beenhaar? Het is onbekend. Er is misschien meer te zeggen over het aanzien van wielrenners. Waar vrouwen meer als leuk sportief gezien worden bij het wielrennen, is een wielrenman een stream of consciousness. Gelukkig staan alle Domrenners voor gezelligheid en sportiviteit, daten binnen het eigen peloton zou dus gemakkelijker moeten lopen...

In totaal hebben wij 15 Domrenners gespot, waarvan meerdere polygaam. Moderniteit en vrijheid staan bij Domrenners blijkbaar hoog in het vaandel. Daarnaast is gezelligheid ook een pre voor de Domrenners. De gemiddelde snelheden van alle fietsdates zijn geanalyseerd,

het gemiddelde ligt op 27.4, de mediaan op 25.75km/u. Een tempo dat het leeuwendeel van alle ritjes bestempeld met de term Social Ride. Het zou natuurlijk ook kunnen dat de omstandigheden niet optimaal waren, met de maximale gemiddelde snelheid van 28.2, maar de redactie vermoed dat hier andere factoren in het spel waren. Zoals een beeldschone, sportieve en gezellige wederhelft. Maar waar het pas echt interessant wordt, is bij de hartslagen. Hartslagen zijn de maatstaf voor inspanningsniveau én voor spanning, bij een hele leuke date bijvoorbeeld. Wat er bij ons opviel in de hartslagen was toch wel bijzonder. Voor degene die niet zo bekend zijn in hartslag, hierbij nog een klein stukje uitleg. Er zijn 5 hartslag zones, zone 1 is actief herstel, zone 2 is duurvermogen, zone 3 is tempotraining, zone 4 is VO2max en zone 5 is maximale hartslag. Tijdens het sporten gaat je hartslag omhoog om meer zuurstof naar je spieren te laten kunnen gaan. Tijdens daten gebeurt precies hetzelfde, alleen dan in mindere mate. De spanning stijgt en je hartslag gaat omhoog. Met deze reden gaan dates soms ook wat minder soepel, je bent aan het overleven en niet aan het nadenken. De gevonden hartslagen bij de fietsdates waren stuk voor stuk in zone 2 of 3, duurvermogen en tempo. Met een gemiddelde snelheid

van 25km/u hadden wij mooi zone 1 en misschien een beetje zone 2 verwacht, het kan dus haast niet anders dat iets naast het fietsen de hartslagen op hol heeft doen slaan... Een knap staaltje matching van de ProCo dus!

Wendelien 145bpm 25.0 km/h
Hugo 25.5 km/h
Bas 133 bpm 28.2 km/h
Marcel 133 bpm 26.4 km/h
Martijn I 25.1 km/h
Merleyn 25.0 km/h
Hester 25.1 km/h
Pepijn 126 bpm 25.8 km/h
Daphne 141 bpm 24.3 km/h
Nick 25.0 km/h
Hannah 27.6 km/h
Pepijn E 27.6 km/h
Aniela 28.0 km/h
Aniela 26.4 km/h
Sofie 140 bpm 22.9 km/h
Gregor 23.4 km/h



Winterkamp 2022

Door: Martijn Mol



Afgelopen weekend was het eindelijk zover: winterkamp! Het enige kamp van de Domrenner waarbij de wielrenfiets achterblijft in Utrecht. Er reisde een groep Domrenners af naar de hoofdstad van onze Zuiderburen: Brussel. Het weekend begon op de welbekende IBB in Utrecht, waar de eerste alcoholische versnaperingen vlak na de bakjes havermost al naar binnen werden gewerkt. De drankjes werden verdeeld met behulp van een grabbelton. Hoe eerder je erbij was, hoe beter. Anders bleef je achter met de gevreesde ICE-fles, hoewel deze ook meteen is gesneuveld op de parkeerplaats. ;)

Via de gladde en mooie Nederlandse wegen werd het meteen voelbaar wanneer we de Belgische grens passeerde, en zo kwamen we aan in het dorpje Gavere. Geen

toeristische trekpleister, maar zeker de moeite waard om te bezoeken voor goedkoop pils in de supermarkt. De cross werd met veel plezier en gejuich bekeken, onder het genot van een goudgele rakker. De emoties liepen zo nu en dan hoog op wanneer de favoriete crosskampioenen voorbijvlogen. De sfeer tijdens de cross was meer dan goed. Alle mensen, jong en oud, genoten met volle teugen van de cross en niemand keek raar op van een pintje om 11 uur. We hebben het hele terrein bekeken, van bocht tot bocht. Dit zorgde ervoor dat deze dag alsnog een sportief dagje voor ons werd, want alle stappen werden in grote getallen gezet. Na de cross werd onze reis voortgezet richting Brussel, waar we aankwamen in het 'Jacques Brel Hostel'. Hier werden de spullen gedropt op de kamers om vervolgens onder het genot van achtergrondmuziek (Jacques Brel



Groepsfotot op de markt in Brussel

uiteraard) de bedden op te maken en ons langzaam klaar te maken voor vertrek naar het centrum. Onderweg bleek de wandeling langer te zijn dan gedacht, maar na een half uurtje kwamen we aan bij een klein maar gezellig restaurantje. Vooraf hadden we al eten besteld, dus de kok wist precies waarvoor we kwamen. De eerste (Belgische) speciaal bieren werden al snel besteld en al gauw werd het lekkere eten geserveerd. Tijdens het eten werden de mooie verhalen van de dag met elkaar gedeeld en de eerste verwachtingen van de avond naar elkaar geuit. Na een heerlijke avondmaaltijd – en een ICE-flesje voor onze grote vriend Hugo – zijn we opzoek gegaan naar een leuke kroeg om de avond mee voort te zetten. We zijn beland bij een lokaal cafeetje, waar de sfeer op z'n zachts gezegd grimmig was. Na een mislukte poging in het lokale cafeetje hebben we de hotspot van Brussel toch nog weten te vinden. De avond werd hier nog epischer dan hij eerst was. De danspassen werden weer flink op de proef gesteld door alle hitjes die uit de muziekbboxen klonken. Na een mooie avond werd het tijd om weer naar huis te lopen, de één wat meer aangeschoten dan de ander.

Zondag begonnen we met een typisch hostel ontbijtje en een goed gevulde mok met (slechte?)



Lucinda Brand naar de finish schreeuwen

koffie. Hier en daar werd er toch nog een paracetamol uitgedeeld. Deze dag stond in het teken van een stadswandeling langs de highlights die Brussel te bieden heeft, zoals Manneke én Jeanneke Pis, de Grote Markt en de vele historische gebouwen. De wandeling heeft bij menig Domrenner veel indruk gemaakt, ook al was deze wandeling niet al te best voorbereid. Maar alle indrukwekkende gebouwen en pleinen van de Belgische hoofdstad maakte het meer dan goed. Na een lekkere lunch zijn we met een voldaan gevoel teruggekeerd richting Utrecht, waar we nu kunnen terugkijken op een geslaagd winterkamp.





Wanneer je voor het eerst aan
de circuittraining meedoet



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 van deze editie is niemand minder dan de zus van Puck! Isa Pieterse! Natuurlijk heeft Isa zich al veel ingezet voor de vereniging, zo heeft ze vorig jaar als pr-commissaris de Domrenner instagram nieuw leven ingeblazen. Maar naast creatieve ideeën bedenken heeft ze nog een ander talent, het koersen. Ze heeft al vaker laten zien dat ze op de weg haar plekje niet zomaar afstaat en bij het NK gravel (met profs) werd ze maar liefst negende! Haar hart ligt echter bij die andere discipline, het crossen. In wedstrijden voorafgaand aan het NSK cross liet ze al zien dat ze in vorm was, dat heeft ze nogmaals bevestigd tijdens het NSK cross zelf! In een mooie strijd wist ze de zilveren plak te bemachtigen. Gefeliciteerd Isa!