



| Ronde van Utrecht |  
| International affairs | Ready2Race | Vakantieplannen |  
En nog veel meer!



## Bestuur 2021-2022

"Vamos a la plata"

### Voorzitter

Pepijn Joep Janssen  
[voorzitter@domrenner.nl](mailto:voorzitter@domrenner.nl)

### Secretaris

Hannah Timmermans  
[secretaris@domrenner.nl](mailto:secretaris@domrenner.nl)

### Penningmeester

Stijn van Wijk  
[penningmeester@domrenner.nl](mailto:penningmeester@domrenner.nl)

### PR-commissaris

Daphne Maas  
[prcommissaris@domrenner.nl](mailto:prcommissaris@domrenner.nl)

### Wedstrijdcommissaris

Hugo Heijer  
[wedstrijdcommissaris@domrenner.nl](mailto:wedstrijdcommissaris@domrenner.nl)





## COLOFON

Jaargang 2021 - 2022  
Nummer 5

**Foto omslag**  
Ronde van Utrecht

**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**  
juli 2021

**Volgend Buitenblad**  
september 2022

© USWV De Domrenner  
Princetonplein 9  
3584 CC Utrecht

Als kersvers Domrenner lid begon ik mijn jaar tijdens het introkamp in Zuid-Limburg. Inmiddels behoren het beklimmen van de Keutenberg en de Silent Disco in het weiland behoren alweer tot het verre verleden. Wat volgde was een divers jaar vol met spinning en circuit lessen, veldritten, koude toertochten, Nederlandse dominantie in Gavere, Domrenner overwinningen in de koers en natuurlijk de fantastische lustrumweek met het daaropvolgende bezoek aan de ballonnen in de VOgezen. Zelfs de bekendmaking van de vijf verantwoordelijken voor volgend jaar heeft al plaatsgevonden.

Terwijl sommigen van ons al achterover leunen en kunnen genieten van het begin van de vakantie zullen anderen nog bezig zijn met blokken voor dat laatste tentamen of met het leggen van de laatste hand aan hun scriptie. Een ding is echter zeker, de zomer staat nu echt voor de deur. Al gauw zal het Tour de France peloton over de Grote Belt Brug razen en zullen de mannen én vrouwen de steilte van La Planche des Belles Filles bedwingen. Niet veel later komt de Vuelta al op bezoek en kan Utrecht het trio van grote rondes compleet maken. Reden genoeg voor fuifje. Onze eigen VuCo is dan ook hard bezig om een geweldig Fiesta de la Vuelta neer te zetten, wat een onvergetelijk feest moet worden in het bestaan van onze vereniging. In de tussentijd reist er ook nog een delegatie Domrenners af naar Zwitserland om de klimbenen te testen en te genieten van mooie uitzichten.

Mocht je ondanks je vakantieplannen en de Domrenner activiteiten nog toekomen aan verveling, dan is er altijd nog dit BuitenBlad om je de vakantie door te helpen. Voorafgaand aan je ritjes deze zomer lees je Lieke's stukje over sportdrink zodat je alles weet hoe je het vocht op peil houdt. Daarnaast voorziet Wendelien je van tips om onderweg de innerlijke mens te versterken. Verder zijn er onder meer enkele leestips vanuit onze sponsor Broese, delen de BBcie leden hun vakantieplannen en geeft Bram zijn ongezoeten mening over tanlines. De echte waaghalzen onder ons zijn wederom voorzien van een puzzel gemaakt door Bas. Veel succes!

Geniet van jullie vakantie!

Liefs, Youri



USWVdeDomrenner



uswv.domrenner



USWV De Domrenner

# Inhoud



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Van het Bestuur             | 4  |
| International affairs       | 5  |
| Ready2race                  | 7  |
| Ontmoet de eerstejaars      | 9  |
| Ronde van Utrecht           | 11 |
| SKJL                        | 15 |
| Heel Holland Boort          | 19 |
| Wendelunch                  | 23 |
| Tandje hoger x Domrenner    | 27 |
| Op vakantie met de redactie | 33 |
| Puzzel                      | 37 |



## Agenda

Zomertraining!  
Vanaf 20 juli, elke woensdag 18:30 @Olympos

Zomerkamp 9-16 juli  
Zomerstop 9 juli tot 15 augustus



# Van het Bestuur

Door: Hugo Heijer

Na de maand mei is het misschien voor veel Domrenners even bijkomen. Een lustrumweek met iedere dag een activiteit, beginnende met de lustrumdag en eindigend met het gala. Zodra de katertjes uitgeslagen waren en de gala-kleding ontdaan was van wijnvlekken, vertrok de blauw-gele brigade richting het zuiden. Eindbestemming: de 'Vogezes'. De kampcie werd omgedoopt tot reiscie. Een lang weekend klimmen en dalen in de bergen. Wat ik persoonlijk zo mooi vond aan de lustrumweek is dat Domrenners uit allerlei verschillende jaren vertegenwoordigd waren. Er waren leden die zelfs nog voor het vorige lustrum lid waren, en leden die pas recent zich aangesloten hebben bij Domrenner.



"  
Uit betrouwbare bron heb ik al mogen vernemen dat sommigen dit kamp aan gaan vliegen als trainingskamp "  
"

Iets meer dan een maandje rust is alles wat ons gegund is tot het volgende kamp: zomerkamp in Zwitserland. Ofja, is rust het juiste woord? Menig Domrenner doet niet aan rust houden. Zo zijn er avonden voor fietsonderhoud, de DR x Domkop TT en bootje varen om er een paar activiteiten te noemen. Daarbij is de wedstrijd ploeg ook lekker op dreef. De trainingskoersen op de Nedereindse Berg zijn inmiddels voor een aantal een wekelijks terugkerende bezigheid geworden. Ook wordt er regelmatig in criteriums en omlopen gestart waar her en der zelfs een podium gepakt wordt. Weer een ander (Marcel) krijgt het voor elkaar om 680KM(!!!) te fietsen binnen 24 uur op Zandvoort. Of Brechtje, die in 3 weken vanuit Utrecht naar Rome fietste. Zo zou ik nog even door kunnen gaan met dingen opnoemen die Domrenners verzinnen om de tijd tot de zomervakantie te verdrijven.

Maargoed, zomerkamp dus. Begin juli vertrekt een groep van 32 Domrenners naar Die Schweiz. Uit betrouwbare bron heb ik al mogen vernemen dat sommigen dit kamp aan gaan vliegen als trainingskamp. Blokken doen, op tijd naar bed en geen druppel alcohol dus. Anderen gaan op pad met een iets meer bourgondische insteek; beetje fietsen en vooral veel biertjes drinken en in de zon liggen. Ongeacht of je gaat trainen of de bourgondiër uit gaat hangen, we gaan gouden, zonovergoten tijden tegemoet!

# International Affairs

By: Paul Schöpfer and Melanie van Putten



**In this edition of the Buitenblad, we'll continue to highlight the international members of our cycling association. Us Dutchies often go on vacation abroad: we like the change of scenery and we love to maybe climb some mountains instead of the flat Dutch roads. But what differences, or similarities, are there to see when a foreigner comes to our country for their studies? This time Paul will take us with him in his experience of cycling in the Netherlands opposed to cycling in his home country: Austria.**



I moved from Austria to Utrecht with nothing but my bike and a suitcase. After nearly being run over by a cyclist just minutes after my arrival, I realized that what I thought to be sidewalks were, in fact, bike lanes. Coming from a country where bike lanes with a width of half a handlebar are the pinnacle of cycling infrastructure, I was astonished by the sheer amount of cycle tracks around town.

It took me a while to get accustomed to the local cycling style. At first glance, it seemed utterly chaotic, but then it occurred to me that everyone was going with some sort of flow. Nobody needs to indicate what they are doing, but everyone seems to

anticipate the other's intentions, and things work out just fine. A few days into my stay, I was confident enough to step on my road bike and go for a ride.

I met up with Gregor, whom I've met through a Whatsapp group, and we went for a ride. He told me about the Domrenner and wanted to join them for their training ride the following Wednesday. After a glance at the Domrenner's website, I decided to join. Wednesday came, and I was standing in front of Olympos with approximately thirty fellow cyclists who were ready to head out. Smaller groups started forming after someone announced something

I could not understand due to my lack of Dutch language skills. Gregor told me he would cycle with the fast group. With a lack of preparation but no shortage of self-confidence, I've decided to join them as well. Things were going well. I've had lovely chats with the bunch. I made some sprints (which were longer than anticipated). Smooth-rolling. Things suddenly began to speed up when we rode on a very exposed dijk. The wind was blasting in our faces with the force of two jet turbines accelerating. I was doing fine at first, but a few minutes in, I realized I wouldn't be able to hold up the speed. I dropped back and took it a little slower. That was when I realized that even though the Netherlands may not have any hills to climb, it has powerful winds.

Ever since recovering from that ride, I have enjoyed the days out on my bike, be it at the Domrenner training, on nice long rides on the weekend, or just going out on my own. I appreciate the beautiful landscapes and seemingly endless bike lanes, which make riding much more enjoyable. I also really appreciate the excellent organization of the Domrenner. I got to see many new places through all the events and trips. I got to know new people and make new friends, which made my start in the Netherlands much more pleasant. Although cycling is very popular amongst students in Austria,

we do not have a comparable student organization in either Graz or Vienna. I hope that this will change in the future.

Although I feel like I've finally got used to the wind here, I'm looking forward to mountain biking in Austria again. I'm still unsure what I will do this summer, but I'm sure I will go on many more rides in the Netherlands and keep exploring this beautiful country.

Groetjes,  
Paul





# ‘Koersen’ op je eigen niveau: Ready2Race van Jumbo-Visma

Door: Lieke Polak



**Of ik niet een stukje wilde schrijven over die Ready2Race-wedstrijdjes, appt Bram, om andere mensen over te halen dat ook eens te doen. Ik vraag me af of ik daar de aangewezen persoon voor ben, aangezien ik welgeteld twee keer meedeed en vooral: gisteren werd gelost na twee van de tien rondjes. Daarentegen: iemand van de organisatie zei de afgelopen keer dat ‘ie nog nooit zulke enthousiaste deelnemers had gehad. En enthousiast ben ik zeker, dus bij deze: een stukje over de Ready2Race-wedstrijdjes van Jumbo-Visma.**

Ready2Race biedt laagdrempelige wedstrijdjes op afgesloten clubparcours, waarbij iedereen kan deelnemen op diens eigen

niveau. Er is een aparte instapklasse voor dames met geen of weinig koerservaring en er zijn vier klassen daarboven (toegankelijk voor alle genders). Naar gelang de resultaten van een mini-enquête op de website word je ingedeeld in een klasse. De ‘koersjes’ worden door het hele land georganiseerd, vinden ongeveer iedere twee weken plaats en kosten 7 euro (of 9 als je geen KNWU-licentie hebt).

Zoals gezegd heb ik twee keer meegedaan, beide keren op het wielercircuit van De Bataaf in Zwanenburg (vlakbij Amsterdam). Eenmaal ter plaatse is iedereen super vriendelijk, krijg je een transponder op je fiets gemonteerd (heel profi) en kan je wat rondjes warmfietsen op het parcours. Tijdens



het warmfietsen kwam er een medestudent naar me toe die mijn Domrenner-pakje herkende van de StuCups. Hij was daar een beetje geschrokken van het woeste tempo van alle Domrenner-mannen en deed nu lekker hier mee. Voor ieder wat wils!

De instapklasse begint met een



meer, maar wordt er ongeveer 45 minuten gekoerst met trainers.

En echt: waar ik vorig seizoen met de handjes op mijn stuur en tranen in mijn ogen geen bocht door kwam zonder te remmen, hebben deze twee wedstrijdjes ervoor gezorgd dat ik de meeste bochten doorkom zonder te remmen, in de beugels. Daarnaast stond ik al twee keer op een écht podium, werd mijn naam omgeroepen door de speaker en kreeg ik een prijs. Succeservaring compleet. Dat ik één keer tweede werd van de vijf vrouwen, en één

training van 30 minuten, waarbij je bijvoorbeeld waaiers op stuurtechniek oefent: een beetje NEB-vibes, zonder de snelle groep ;-). Daarna wordt ongeveer 20 minuten gekoerst, waarbij twee trainers meerijden met de groep om de veiligheid te handhaven. Vanaf klasse 3 en hoger is er geen training

keer derde van de vier vrouwen, vertellen we aan niemand.

Wellicht heb ik iemand kunnen overtuigen om zich in te schrijven voor een Ready2Race-wedstrijdje. De edities in Alphen aan de Rijn, Lisse en Leiden staan in mijn agenda in ieder geval al rood gemarkeerd. Hoe mooi zou het zijn om het geel-zwarte podium van Jumbo-Visma geel-blauw te kleuren?



# Ontmoet de eerstejaars

Door: Melanie van Putten



Ontmoet de eerstejaars



**Hoe heet je?**

Fenna Kuijpers

**Hoe oud ben je?**

19

**Wat studeer je?**

Aardwetenschappen

**Wat zijn je hobby's naast fietsen?**

Tekenen en wandelen (liefst in de heuvels)

**Wat is je favoriete rondje om te fietsen?**

Rondje Posbank



**Hoe heet je?**

Niels Ruber

**Hoe oud ben je?**

21

**Wat studeer je?**

Biology of Disease

**Wat zijn je hobby's naast fietsen?**

Gitaar spelen, muziek maken

**Wat is je favoriete rondje om te fietsen?**

Rondje door Zuid Limburg



**Hoe heet je?**

Julian Bosch

**Hoe oud ben je?**

23

**Wat studeer je?**

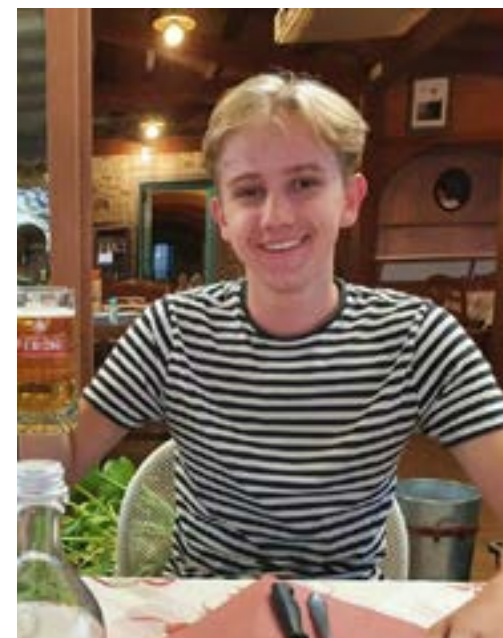
Farmacie

**Wat zijn je hobby's naast fietsen?**

Schaatsen, fitness, koers kijken, reizen, eten

**Wat is je favoriete rondje om te fietsen?**

Rondje Tankbaan - Hoogstraat - Amerongse Berg - Achterdijk natuurlijk!



**Hoe heet je?**

Jochem van Gennip

**Hoe oud ben je?**

20

**Wat studeer je?**

Technische bedrijfskunde

**Wat zijn je hobby's naast fietsen?**

Muziek en festivals, naar de sport-school gaan, een feestje op zijn tijd





# De Ronde van Utrecht

Door: Melanie van Putten



Het is zondag 19 juni 2022. De wekker gaat, maar ik wordt er niet door gewekt. Ik ben al lang wakker, want ik sta strak van de zenuwen. Vandaag is de Ronde van Utrecht. Voor mij de eerste échte KNWU-wedstrijd sinds 5 jaar. Mega spannend! Het weerbericht voorspelt niet heel veel goeds; in tegenstelling tot gisteren (social ride met zwemmen bij 30°C), is het weer vandaag somber, zo'n 20°C, met kans op regen. Ik ga uit bed en eet 1,5e portie ontbijt (dé beste formule voor koers) en bak hierna een stapel pannenkoeken om te eten voor de koers (nogmaals: dé beste formule voor koers!). Ik pak m'n tas in en vertrek rond een uur of 12 richting de NEB. Voorheen heb ik de Ronde van Utrecht al twee keer gereden, toen was het op de Maliebaan, dit jaar was dat helaas niet mogelijk. Voordeel is dat ik de NEB erg goed ken, dus dat schept vertrouwen!

Als ik aankom op de NEB is de Sportklasse ongeveer halverwege hun wedstrijd. Ik zie Hugo langs de kant staan en vraag hem om een update. De Domrenners die in dit veld zijn gestart zijn Ruben en Freek, beide zitten ze nog netjes in het peloton. Ruben trekt gekke bekken en het lijkt alsof hij het zwaarder heeft dan Freek, misschien doet die dit expres om de concurrentie te verwarren, want tussen de gekke bekken door heeft hij ook de tijd om een knipoog te geven aan Hugo. Verschillende aanvalspogingen worden door het rappe peloton terug gepakt en het lijkt uit te lopen op een massasprint. Freek weet zich mooi voorin te handhaven en wordt 6e in de uitslag. Ruben mist in de pelotonsprint. Gelost of gevallen? Het blijkt helaas gevallen, maar gelukkig zonder ernst. Beide mannen kijken met een goed gevoel terug op de koers en blijven hangen om de volgende wedstrijd van start te zien gaan.



Op het Open Kampioenschap van Utrecht, een wedstrijd voor heren met een startlicentie, staat Pepijn aan de start (de man die zogenaamd al twee jaar een wedstrijdlicentie heeft...;) ). De speaker van de jury merkt op dat de één wat strakker in het pak staat dan de ander, doelend op de aan- of afwezigheid van de



Tijdens de sportklasse heb ik een aantal pannenkoeken naar binnen gewerkt en tijdens het Open Kampioenschap heb ik mijn rugnummer gehaald en opgespeld. Ondertussen zijn ook Madelief, Lora en Isa op de NEB aangekomen. We besluiten gezamenlijk in te rijden en de koerstactieken te bespreken; het moge een mooie wedstrijd worden. We mogen op lijnen voor de start en ik word als eerste opgeroepen om aan de start te komen staan. Ondertussen heeft zich er een hele Domrenner-delegatie naast de kant



bierbuikjes. Ondanks het kleine deelnemersveld, gaat de koers hard. Een paar man moet lossen, maar ook hier loopt het uit op een pelotonsprint, waar Pepijn naar de 2de plek weet te sprinten. Daarnaast is hij de eerst gefinishte Utrechter en wordt hij dus tot Utrechts Kampioen bekroond!

verzameld om te supporteren. Onder luid gejuich starten we voor een wedstrijd van 50 km. Langs de kant zie ik de fotograaf en ook Stijn en Pepijn lopen een rondje langs het parcours. Ik weet dus waar ik op kop moet fietsen;). Ik heb het vermoeden dat alle Domrenners ons aanmoedigen, maar eigenlijk is alleen Stijn de enige die ik hoor. Er is geen twijfel over mogelijk dat de prijs voor beste supporter vandaag aan hem toebehoort. Ondertussen probeer ik het tempo in het peloton omhoog te krijgen, de tactiek was immers om de wedstrijd hard te maken. Als ik de wedstrijd hard zou



maken, zou het peloton vermoeid zijn en dan konden Madelief, Lora en Isa met een clean-sweep het podium op (in hoeverre dat mogelijk is met een Jan-van-Arkel- en Batauwers-pakje aan dan). Tijdens de wedstrijd check ik hoe het gaat bij de andere meiden. Lora vertelt dat ze net voor het eerst ooit een premie heeft gepakt bij de tussensprint! Ze is dus in vorm. Isa komt vele malen als eerste over de finish lijn en poogt om de leidersprijs te pakken. Ook in vorm dus. Bij Madelief ga ik ervanuit dat ze ook een goede uitslag kan rijden, zij is immers een sprintkanon. Het blijkt onmogelijk om de koers hard genoeg te maken op de NEB, dus ook in onze wedstrijd stormen we af op een massasprint. Ik laat de sprint lopen terwijl Lora naar een 3e plaats

sprint! Isa wordt 11e en Madelief 7e. Helaas geen clean-sweep maar desalniettemin een mooie uitslag met Lora op het podium én in de Utrechts Kampioen trui!

Er valt nog één Utrechts Kampioen trui te winnen. Nick, Hugo en Bram zullen hiervoor strijden in de wedstrijd bij de Amateurs. Na Brams frustraties na de Ronde van Baarn, heeft Hugo hem over kunnen halen om een amateurlicentie te nemen; “dan kunnen we samen slopen in de kopgroep”, was het idee. Dit idee komt vrij snel tot uitvoering. Bram is de eerste die wegspringt uit het peloton. Na een aantal ronden maakt Hugo, samen met 3 anderen, de oversteek naar de kop. Nick is wederom de meesterknecht en stopt het peloton op majestueuze



wijze af. Hugo en Bram zijn lekker aan het slopen in de kopgroep, totdat de kopgroep nog bestaat uit 4 man. Hugo fietst nét achter de groep en schreeuwt dat hij een nieuw wiel nodig heeft. Snel wordt er gewisseld en na een ronde met ronde vergoeding sluit hij weer aan bij de kop. Er zijn nu nog een stuk of tien ronden te rijden, voordat de mannen mogen afsprinten. De kopgroep komt gevaarlijk dichtbij het peloton, en dus moet het peloton drie ronden eerder afsprinten om te voorkomen dat ze gedubbeld worden en de kopgroep in de weg zullen zitten. Nick wordt 5e in de pelotonsprint, wat resulteert in een 10e plek in de eindklassering. Ondertussen fietst de kopgroep hard door. De kou en regen zijn op Hugo's benen geslagen en hij moet de kop van de koers

laten gaan. Bram en Hugo kunnen het ploegenspel niet uitspelen in de kopgroep, het zal af moeten hangen van de sprint. De andere 3 mannen in de kopgroep zijn nét rapper dan Bram en helaas een podium zonder Domrenners. Althans... Na 5 minuten roept de speaker om dat Bram naar het podium moet komen voor de huldiging. Het blijkt dat Bram de eerst gefinishte Utrechter is! Evenals Pepijn en Lora mag ook Bram een trui in ontvangst nemen en het komende jaar met trots dragen.

Al met al kan er gesteld worden dat de Ronde van Utrecht een groot succes was voor de Domrenner! Zijn deze drie kampioenstruien een voorbode voor het NSK dit najaar?;



# Soigneren kun je leren

Door: Bram Braat



Wie is er niet bekend met de haat liefde relatie die er bestaat ten opzichte van dit opzichtelijke stukje dat onmiskenbaar bij de wielwereld hoort. Wij wielrenners hebben een haat liefde relatie met de grenzen waar ik het over heb. Elke niet-wielrenner herkent hier het stukje liefde zeker niet. Beeld je eens in: je gaat als niet-wielrenner lekker een dagje zonnen op het strand. Dan zie je ineens iemand uit de zee komen met zijn shirt nog aan?!? Je knippert nog een keer en ziet dat het geen wit shirt is, maar een schijnshirt. Zou het bodypaint zijn? Of heb ik een zonnesteek?

Waar de 'normale' mens met afkeer naar het door tan lines besmeurde wiellichaam zou kijken is het voor vele van ons iets om trots op te zijn. De strakke lijnen op de armen, benen en misschien zelfs het gezicht zijn een teken van vele uren trainingsarbeid. Hoe groter het kleurverschil, hoe groter de kans is dat die renner jou er op legt. Zeker aan het begin van het wielseizoen zijn strakke tan lines een mooie manier om de concurrentie bang te maken. Zij zullen meteen denken dat je maanden in het zuiden van Europa je trainingen even nauwkeurig hebt gevolgd als dat je je shirt op de lijntjes hebt gelegd. Terwijl stiekem deze winter een abonnement had op de zonnebank staan nu wel je concurrenten te bibberen in het startvak, of voor Olympus.

Maar om er getraind uit te zien heb je de lijntjes zelf niet nodig, het gaat om de gebruide huid. Waarom rollen we dan niet af en toe onze mouwen op om er naast de fiets wat beter uit te zien? De inmiddels welbekende velominati verbiedt dit oprollen van mouwtjes (regel 7). Nu zien opgerolde mouwtjes er niet super uit op de fiets, maar is dat het echt wat hier speelt? Wanneer je het mij vraagt niet. Ik denk dat de strakke lijntjes een eigen plaats hebben opgeëist in het geheel dat de wielidentiteit vormt. Deze op het lichaam getrokken grenzen zijn een natuurlijk gevolg van het spenderen van tijd op de fiets, iets wat ons allemaal veel plezier biedt. Het is daarom dat wij deze lijnen koesteren als teken van liefhebberij en onderdeel van onze wielidentiteit. Lang leven de lijntjes!

Ps. Als je de eerste lijntjes zet, doe dat dan met je kortste shirt. Niet zoals ik deze zomer heb gedaan met het langste shirt... Dit ziet er echt niet uit met kortere shirts aan, en de schade is lastig te herstellen.



Voor Soigneervragen en/of opmerkingen mail [Fashionboybram@domrenner.nl](mailto:Fashionboybram@domrenner.nl)





# Memes

Door: Bas Verseveldt



Jannes die de eerste DR tijdrit met overmacht wint



Als je vermogens PR's rijdt en  
nog vol gelost wordt op een klim

**THE FUCK?**



# Heel Holland Boort: sportvoeding op een studentenbudget

Door: Lieke Polak

Nu de trainingen langer worden en de dagen warmer, vertrekt iedere Domrenner met twee goed gevulde bidons. De fanatiekelingen weten bij het trainingsrondje over Amerongen zelfs een watertap te vinden om hun bidons opnieuw te vullen. Niet zo gek ook, want tijdens en na het sporten is het belangrijk je lichaam te behandelen aan de hand van de drie R's:

**Refuel:** je glycogeenvoorraad aanvullen met behulp van koolhydraten in de vorm van reepjes of andere sportvoeding.

**Repair:** het herstel van je spierschade stimuleren met behulp van eiwitten (na het trainen).

**Replenish:** het aanvullen en herstellen van je vochtbalans.

Vandaag gaan we het over de laatste R hebben: replenish! Vocht is belangrijk vóór, tijdens en na het sporten; al bij enkele percentages vochtverlies, kan je een negatief effect op je sportprestaties verwachten. Dit komt doordat vocht afvalstoffen afvoert, voedingsstoffen via het bloed transporteert en spieren laat aanspannen via de aanwezigheid van mineralen.

Tijdens inspanning verlies je gemiddeld tussen de 0,5 en 2 liter vocht per uur; de individuele verschillen zijn groot. Uiteraard verlies je tijdens warm weer meer vocht. Om te kijken hoeveel vocht je bent verloren, kun je vóór en na het fietsen op de weegschaal gaan staan zonder kleding. Het gewicht dat je bent kwijtgeraakt, is de hoeveelheid vocht die je bent kwijtgeraakt. Hierbij staat een kilo lichaamsgewicht ongeveer gelijk aan een liter vocht. Als je tijdens een training water hebt gedronken, moet je deze wel van je vochtverlies afhalen.

Om je prestatievermogen optimaal te krijgen, begin je al met aanvullen van vocht vóór de training. In rust is het lichaam goed in staat dorstprikkelers af te geven. Tijdens zware inspanning nemen deze prikkels af. Je kunt het beste voor aanvang van je inspanning berekenen hoeveel vocht je nodig hebt, en dit ook drinken als je geen dorst hebt. De maximale hoeveelheid is 1 liter per uur. Na het fietsen moet je de hoeveelheid vocht die je hebt verloren aanvullen met ongeveer anderhalf keer de hoeveelheid die je hebt verloren. Door de grote hoeveelheid vocht die je verliest via je nieren, scheid je ook nog wat meer uit. Als je plas ongeveer de kleur van citroenlimonade heeft, zit je goed. :-)

Nu we het toch over lichaamssappen hebben; ons zweet bestaat voor 99% uit water en voor de overige 1% uit elektrolyten, waarvan natrium de belangrijkste is (naast chloride, kalium, calcium en magnesium). Tijdens het sporten moet je niet alleen water, maar ook elektrolyten aanvullen om hoofdpijn en misselijkheid te voorkomen. De zoute zweters onder ons (zij met witte helmbandjes en zoutafzetting op de achterzakjes) verliezen meer natrium. De hoeveelheid elektrolyten die je moet aanvullen is voor hen logischerwijs hoger.

De combinatie van water en elektrolyten vind je in sportdranken. Vaak bevatten sportdranken ook koolhydraten, waardoor ze meehelpen met het aanvullen van je glycogeenvoorraad. Er zijn drie soorten sportdrink:

## Hydration Tips for Cyclists





|                                    | <b>Hypotoon</b> (water of sportwater, nl. water met elektrolyten)               | <b>Isotoon</b> (de gemiddelde sportdrink, zie recept) | <b>Hypertoön</b> (frisdrank, energy drinks)                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Antal gram koolhydraten per 100 ml | < 4                                                                             | 4-8                                                   | > 8                                                                |
| Osmotische waarde                  | Lager dan het lichaam, wordt snel opgenomen                                     | Gelijk aan het lichaam, wordt snel opgenomen          | Hoger dan het lichaam, wordt langzaam opgenomen                    |
| Passend bij                        | Korte, laag intensieve inspanning van maximaal 1,5 uur of vooraf aan inspanning | Inspanningen die langer duren dan 1,5 uur             | Minder of niet geschikt voor inspanning, vooral niet bij warm weer |
| Levert                             | Vocht en mineralen, maar geen energie                                           | Vocht, mineralen en energie                           | Overschot aan energie                                              |

De ideale sportdrink heeft dus een koolhydraatgehalte van 4-8% en bevat elektrolyten zoals natrium. Voor lange afstanden en wedstrijden kan je het beste kant-en-klare isotone sportdrink kopen om zeker te weten dat alle verhoudingen optimaal zijn. Voor een doordeweeks Domrenner-rondje, is onderstaande recept een fijne vervanger.

### Zelfgemaakte sportdrink

#### Ingrediënten:

Water

Diksap, smaak naar keuze. Als je diksap te heftig vindt, kun je een siroop kiezen.

Zout

#### Bereidingswijze:

Afhankelijk van de intensiteit en de duur van je rondje, bepaal je hoeveel koolhydraten je uit je sportdrink wilt halen: minimaal 4% en maximaal 8%.

Als je een bidon van 500 ml gebruikt, bevat deze dus tussen de 20 en de 40 gram koolhydraten. Om te bereken hoeveel ml diksap je nodig hebt, ga je als volgt te werk: 100 ml diksap geeft 87 g koolhydraten. Voor 20 gram koolhydraten heb je dan  $20 \times 100 / 87 = 23$  ml diksap nodig. Voor 40 gram koolhydraten heb je 46 ml diksap nodig.

Giet de benodigde hoeveelheid diksap in je bidon en vul aan met water. Voeg naast de diksap en het water 0,5 gram zout per 500 ml water toe, draai de dop erop en schud goed door.

Cheers!





Een nieuw concept in het buitenblad: de WendeLunch! Ons kersverse lid Wendelien Barkema neemt jullie mee naar een paar leuke plekjes in en rondom Utrecht waar je kunt genieten van een taart/lunch/koffiestop.

## De Keuken van Thijs

**Locatie: Bilstraat 41, Utrecht.**

Voordelen: lekkere en vullende broodjes

Nadelen: redelijk in het centrum, lastig om fiets te stallen

Aanrader: focaccia caprese met verse jus d'orange

Cijfer: 7

Stel, je hebt net een flinke tocht erop zitten en fietst onder gezucht en gesteun vanaf de Uithof weer naar huis. Je had toch nog dat extra reepje mee moeten nemen. Op zo'n moment is het perfect om even langs de Keuken van Thijs te fietsen. Ze serveren hier verschillende gezonde belegde broodjes. De bediening is vlot en aardig en de producten zijn heerlijk vers! Helaas wat lastiger om je fiets te stallen aan de drukke Biltstraat.



## Bij Frouke op de Koffie

**Locatie: Dorpsstraat 31, Doorn.**

Cijfer: 8

Voordelen: plek voor fiets, heel veel soorten taart, aardige bediening, vlakbij Utrechtse Heuvelrug

Nadelen: gelegen aan een vrij drukke weg, geen bediening aan tafel

Aanrader: bananenbrood met een cappuccino

Op de vaste ronde over de Utrechtse Heuvelrug kan een stop Bij Frouke niet ontbreken. Je kunt er heerlijk buiten zitten met goed zicht op je fiets. Naast heerlijke taartjes, broodjes en koffie verkopen ze hier ook mooi servies. Als je meer wilt weten over deze heerlijke koffiестop, ga dan vooral een keer een rondje met Hannah fietsen. Zij kent het hier op haar duimpje!





**Restaurant de Veldkeuken****Locatie: Koningslaan 11A, Bunnik.**

Aanrader: driegangenmenu met een speciaalbiertje van de Leckere

Voordelen: lekkere alcoholvrije biertjes, gelegen in Amelisweerd, alles is vegetarisch

Nadelen: mensen zijn vrij chique gekleed, misschien niet helemaal gepast in wielerveding, redelijk duur

Cijfer: 7,5

Restaurant De Veldkeuken staat bekend om zijn biologische en vegetarische gangenmenu's. De ingrediënten zijn zeer uiteenlopend en elk gerecht ziet er schitterend uit. Ik ben hier langsgeweest samen met mijn vader na een dag lang klussen in mijn nieuwe huis. We hadden erg zin in had en kwamen hier ook zeker aan onze trekken! Er zijn veel lekkere alcoholvrije drankjes, wat misschien wel fijn is na een lange fietstocht. Zeker goed om hier dus even te stoppen als je in de avond nog iets moet eten en wil genieten van de vogelgeluiden in het mooie park Amelisweerd.



**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 INLOOPSPREEKuur DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

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



# Tandje Hoger x De Domrenner

Door: Thomas van Zeewijk Vink en Merleyn Koops

**Altijd al benieuwd geweest hoe het er bij andere studenten wielerverenigingen aan toe gaat? Heerst daar een beetje dezelfde sfeer als bij De Domrenner of is het totaal anders? In dit stukje neemt Merleyn jullie mee naar een andere studenten wielervereniging; Tandje Hoger. Tandje Hoger is de studentenwielervereniging uit Groningen. Om goed zicht te krijgen op hoe het eraan toe gaat in het Noorden heeft ze een paar keer met Thomas van Zeewijk-Vink afgesproken, gebeld en natuurlijk ook gefietst! Hieronder lees je overeenkomsten en verschillen tussen deze mooie verenigingen.**

## Trainingen

Ik neem jullie even mee terug naar de donkere wintermaanden. Hierin zijn Tandje Hoger en De Domrenner vrijwel niet te onderscheiden; 1x per week circuit en 1x per week spinning, dat staat er bij ons beiden een half jaar op het schema.

In de zomer daarentegen zijn er wel degelijk verschillen zichtbaar. Elke woensdag fietsen wij hetzelfde rondje en hebben sommige van ons de weg naar de groene/roze of bollentruï gevonden. Thomas vertelde dat dit bij hen net anders gaat. Ook zij trainen op maandag en woensdag, maar wel met een andere insteek. Bij Tandje Hoger is er op maandag, net als bij ons, een techniek training. Deze vindt plaats op rustige wegen tussen twee weilanden in (hier worden blokjes toegankelijk voor iedereen) en soms vinden er ook techniek trainingen plaats op industrieterreinen. Op woensdag is er een duurtraining (dit kan altijd een ander rondje zijn). Maar... “meestal is het geen duur, want iedereen gaat harder dan je zou gaan op een duurtraining”. Ook bij Tandje Hoger hebben ze een dus snelle groep. Gelukkig hebben ze bij Tandje Hoger ook een babbelgroep voor de mensen die wél gewoon rustig willen rijden, bij hen heet dit de fitgroep.

Toen ik met Thomas ging fietsen over de Amerongseberg, de Hoogstraat en de Tankweg, liet ik hem trots onze strepen op de weg zien. “Hier sprinten we dan naar boven voor het bergklassement”, zei ik. Een bergklassement kennen ze in Groningen alleen niet. Bordjes sprints daarentegen kennen ze wel, en die zijn dan ook vrij serieus. Bij het bordje bij het dorp Dorkwerd is alles te winnen: eeuwige roem. Een groene of roze trui daar doen ze niet aan. Maar misschien binnenkort wel, Thomas was super in ieder geval heel enthousiast over onze truien;).

## Lustrum

Niet alleen De Domrenner viert dit jaar hun Lustrum, maar ook Tandje Hoger doet dat. Hun lustrum week staat gepland in de tweede week van juli. Hier wordt dan onder andere de 729 bochtentocht gereden. Waarbij er in een vissersdorpje uitgebreid koffie en vis wordt gegeten. Vanaf daar is het koers naar huis. De lustrumdag van Tandje Hoger is echt een fenomeen, veel oud leden in de dertig en veertig komen dan ook meefietsen. Hoe leuk is dat! En alle gekheid op een stokje, hun lustrum kleuren: blauw en geel! (wij hebben die kleuren volgens Thomas gestolen, in de begin jaren van Tandje Hoger reden zij namelijk in blauw en geel).

## Verenigingsverandering

Bij Tandje Hoger is sinds corona een shift ontstaan. Steeds meer vrouwen en borrelaars worden lid van de vereniging. Ook bij Tandje Hoger hebben ze maandelijks borrels, waar fanatiek bier kan worden gedronken. Een Boorrelaars trui kennen ze nog niet, maar hier zit zeker potentie in! Bij Tandje Hoger wordt nu overal fanatiek voor gestreden voor de eer, op zich denk ik dat dat ook wel wat heeft.





**CK**

Ik vroeg Thomas of zij ook een clubkampioenschap hadden en dat hadden ze zeker. Hij vertelde dat deze bestond uit drie onderdelen, een tijdrif, een koersje van drie kwartier en een bonus onderdeel. De competitieve aard van veel Tandje Hoger leden komt op deze dag maar weer eens naar voren. Waar eerst hard wordt gestreden tijdens de tijdrif en de koers, staan de fietsen bij het laatste onderdeel aan de zijlijn. Hier krijg je dan een biertje in je handgedrukt. Deze moet je adten, vervolgens ren je naar je fiets en fiets je een rondje (1,6 km). Stel je voor dat je dit ook zou moeten doen om het CK te winnen, dat is toch gekte!



**GRONINGER STUDENTEN  
W.V. TANDJE HOGER**

**Tijdrif of Dropkoers**

Waar De Domrenner zijn tijd beschikbare vrije donderdagen besteed aan tijdriften in Rijnenburg worden en door Tandje Hoger dropkoersjes georganiseerd. Deze zijn voor alle Groningers en andere geïnteresseerden (zo heeft ook Kjeld Nuis eens meegedaan). En als je die wint “dat is best wel prestigieus, ook al is het elke week”. Nou die dropkoers moet dus wel heel speciaal zijn, wat is dat dan? Ik ben niet te gek om het dan even te vragen. Nou, bij een de Groningse dropkoers kun je elke week een zak drop winnen, vandaar de naam.

**De combicompetitie**

De Domrenner kent natuurlijk een eindeloos scala aan kampen. In Tandje Hoger is het aanbod wat minder groot maar wel heel episch. Zo is er een jaarlijkse reis naar Spanje waar iedereen zich hard maakt voor klimmetjes goed oprijden. Maar ja... je bent een studenten vereniging of niet. Naast hard fietsen kan er bij Tandje Hoger ook hard worden gezopen. Hierom is er een combiklassement. Voor de echte borrelaar, ook voor de mensen die niet hard (berg op) kunnen fietsen. Ik vroeg wat dit klassement dan wel inhield. Het blijkt dat je eeuwige roem krijgt wanneer je brak hetzelfde kan presteren als niet-brak. Dit vond ik wel mooi klinken, zo geef je toch niet alleen de mensen die keihard kunnen fietsen eens de kans om de eer te winnen.

**Funfacts**

De trots van Tandje Hoger: “Dat is toch wel echt Kirsten Wild”  
Epische activiteit: Bikepacking race (zo snel mogelijk in tweetallen 500 tot 700 km afleggen)  
Wintersport: Elk jaar weer ambitie, uitvoering nog nooit gelukt (heel herkenbaar)  
Standaard merch: Er is een Tandje Hoger merch website waar je het hele jaar door je Tandje Hoger mok en handdoek kan bestellen.

Verhuis je nu naar Groningen, hopelijk heb ik je met dit artikel erop gewezen dat Tandje Hoger niet De Domrenner is, maar zeker ook een prachtige vereniging om bij te gaan. Als je nog meer vragen hebt over Tandje Hoger, vraag me gerust!



# Memes

Door: Bas Verseveldt



# Op zomervakantie met de redactie

Door: de redactie



**De redactie van het Buitenblad gaat op vakantie en neemt mee... een fiets, twee broekjes en een reservebandje! Bikepacken, colletjes beklimmen of buitenlandse koersjes? Of laten we onze fietsen juist thuis om twee weken op het strand te kunnen bijkleuren? Hieronder lees je over de wilde zomervakantieplannen van Bas, Bram, Lieke, Melanie, Pepijn en Youri**

## Bas

Deze zomervakantie ga ik mee op zomerkamp! Lekker naar Zwitserland, daar ben ik ook nog nooit geweest, en voor het eerst in 5 jaar echt weer in de bergen fietsen. Als er dit jaar iets minder regen valt dan vorig jaar belooft het een hele mooie week fietsen te worden. Verder wil ik mijn kaart van Nederland dit jaar afmaken: hiervoor moet ik de laatste 13 gemeenten waar ik nog nooit gefietst heb nog afvinken. Inclusief de waddeneilanden Ameland en Schiermonnikoog, waar ik überhaupt nog nooit geweest ben. En in België ben ik inmiddels ook al een eind (met dank aan de kerstmoraal), hier is ook nog veel te ontdekken. Verder wil ik nog wat wedstrijden mee pakken, misschien ook wel eentje in België, daar kan je ook mooi

koersen heb ik gehoord. Naast al het fietsen ga ik denk ik gewoon van de vakantie genieten en misschien nog wat voorbereidingen treffen op het burgerleven volgend jaar.



## Bram

Dit jaar staat mijn zomervakantie, meer dan ooit, in het teken van de fiets. Na eerst vijf dagen zonder fiets in Frankrijk doorgebracht te hebben, zal ik de rest van de vakantie mijn fiets niet op deze pijnlijke manier in de steek laten. Voor zomerkamp zal mijn fiets nog wat afzien moeten verdragen in de koersjes die gepland staan, daar heb ik zelf veel zin in. Dan zullen we samen, met andere Domrenners en hun koersfietsen, Zwitserland onveilig maken! Hopelijk

heel teruggekomen van zomerkamp, zal ik samen met mijn fiets naar een nieuw doel toewerken. Door middel van enkele weekendjes weg, wedstrijden en specifieke trainingen zal ik aan het eind van de zomervakantie het vormpeil weer wat opgekrikt moeten hebben. In dat fietsen, wat ik wel 'trainen' moet noemen, heb ik stiekem wel weer veel zin gekregen. Had mij dit een jaar geleden verteld en ik had je uitgelachen, maar het is toch zover er is weer een doel. Ik kan mij dus niet anders voorstellen dan dat mijn fiets en ik een leuke zomervakantie gaan beleven. Datzelfde wens ik jullie allemaal van harte toe, maak er iets moois van!



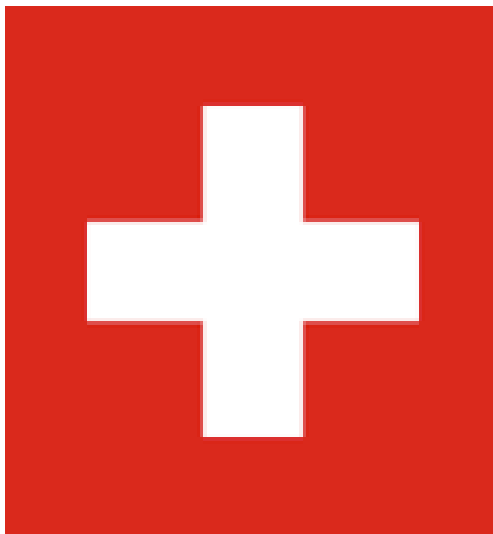
## Lieke

Zomervakantie is mijn lievelings; en ik heb maar liefst tweeënhalf maand vrij dus ik ga het er maximaal van nemen. Ik wil niet de advocaat van de duivel spelen, maar deze zomervakantie hoop ik vooral het hardlopen en zwemmen weer een beetje op te pakken. Vorige zomervakantie ben ik in Luxemburg, Frankrijk en Italië begonnen met trainen voor mijn eerste marathon en die formule is me erg goed bevallen; afzien tijdens zomerse duurloopjes in heuvelachtig gebied en daarna herstellen met ijs, koffie en lezen op een terras. We zijn van plan met een busje naar het meer van Annecy en de Italiaanse meren te gaan, dus ik hoop ook wat uurtjes te maken in mijn badpak (sprint-triathlon in september? Wie weet!). Gelukkig liggen er tussen het Annecy en Italië flink wat bergen om de klimmersbenen op de fiets aan te spreken. Hopelijk ga ik deze zomer op de fiets harder naar beneden dan omhoog - in tegenstelling tot vorige jaar... #teamschijfrem



**Melanie**

Vakantie en fietsen. Twee woorden die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn voor mij en vele andere Domrenners. Het fijne aan de zomer vind ik de zorgeloze, lange ritjes waar je de hele dag over kan doen. Onderweg een ijsjesstop bij oma of een koffietje op het terras, met taart uiteraard. Naast dat ik deze zomer (natuurlijk) mee ga op zomerkamp naar Zwitserland, heb ik óók nog andere fietsplannen. Samen met een oud-ploeggenootje organiseer ik dit jaar wederom een Tour-du-thuisthuis voor mijn oude roeiploeg. Inmiddels hebben 13 van de 14 meiden een racefiets én heb ik een Garmin waar ik routes in kan zetten! Best handig als je niet wilt verdwalen terwijl je in de stromende regen fietst... Vorig jaar hebben we het midden van het land verkend, dit jaar leidt de route ons naar het hoge noorden! We vertrekken uit Wageningen en gaan dan naar Groningen, Friesland, Flevoland en Noord-Holland, waar ouders ons ontvangstcomité zullen vormen en ons zullen verwennen met heerlijke pasta-maaltijden en een warm bedje.

**Pepijn**

Wilde plannen? Nou, dit jaar doe ik de zomer lekker rustig aan. Een mooi maandje genieten van 'la dolce vita' in de Toscaanse heuvels en Dolomitische bergen. Alhoewel het natuurlijk de vraag blijft hoe rustig aan je het daar echt kunt doen. Zonder fiets moet dat makkelijk lukken, mét fiets is een ander verhaal. En natuurlijk gaat die de hele zomer mee! Twee weken vlakbij Siena, dan heb je ook wel een fiets nodig voor het (nog omstreden) nieuwste monument de Strade Bianche! Gravelklimmetjes in mijn favoriete land, waar niemand je raar aankijkt als je even een even simpel als heerlijke pasta naar binnen werkt voor de lunch, dat belooft alleen maar genieten! Dat rustig aan doen

gaat die dag niet helemaal lukken waarschijnlijk, maar alleen al de mogelijkheid om de laatste klim naar Piazza del Campo is genoeg reden om dat voor een dagje te vergeten. Daarna stap ik weer in de trein noordwaarts, richting de Dolomieten. Hier zal ik een dagje wachten op vier andere Domrenners om dit keer niet naar het strand te trekken, maar om naar ongekende hoogtes te stijgen. Twee weken met het bestuur weg zal niet alleen vele mooie fietstochtjes opleveren, maar ook wandelingen, brakke ochtenden en wellicht weer vele goede ideeën voor de vereniging. Na twee weken 'vergaderen' gaat de trein terug naar Nederland waar het spaanstalige feestje ook nog gaat beginnen! 20 augustus is het Fiesta de la Vuelta, dat belooft veel moois!

**Youri**

Na 2 zomervakanties door te hebben gebracht in Nederland ben ik op dit moment eindelijk weer bevangen van het reisvirus. Helaas betekent dit in mijn geval wel dat het er komende zomer nog niet bepaald op vooruit zal gaan wat betreft mijn kilometers op de fiets. Op de planning staat een Deutschland Rundfahrt van 2 weken per trein naar steden in door heel Duitsland. Cultuur snuiven en terrasjes pikken is hier vooral mijn verwachting. Later in de vakantie ga ik nog richting Noorwegen waar ik zal rondreizen langs de fjordenkust in het zuidwesten van het land. Het plan is wel om een aantal outdoor activiteiten te ondernemen dus hopelijk lukt het om een ritje op de mountainbike te maken tijdens mijn verblijf in Noorwegen. Veel fietsplannen zijn er dus niet te bekennen in mijn agenda maar laten we hopen dat het toegeven aan mijn reishonger ervoor zorgt dat ik er in september weer vol moraal sta om het fanatiek wielrennen weer op te pakken.

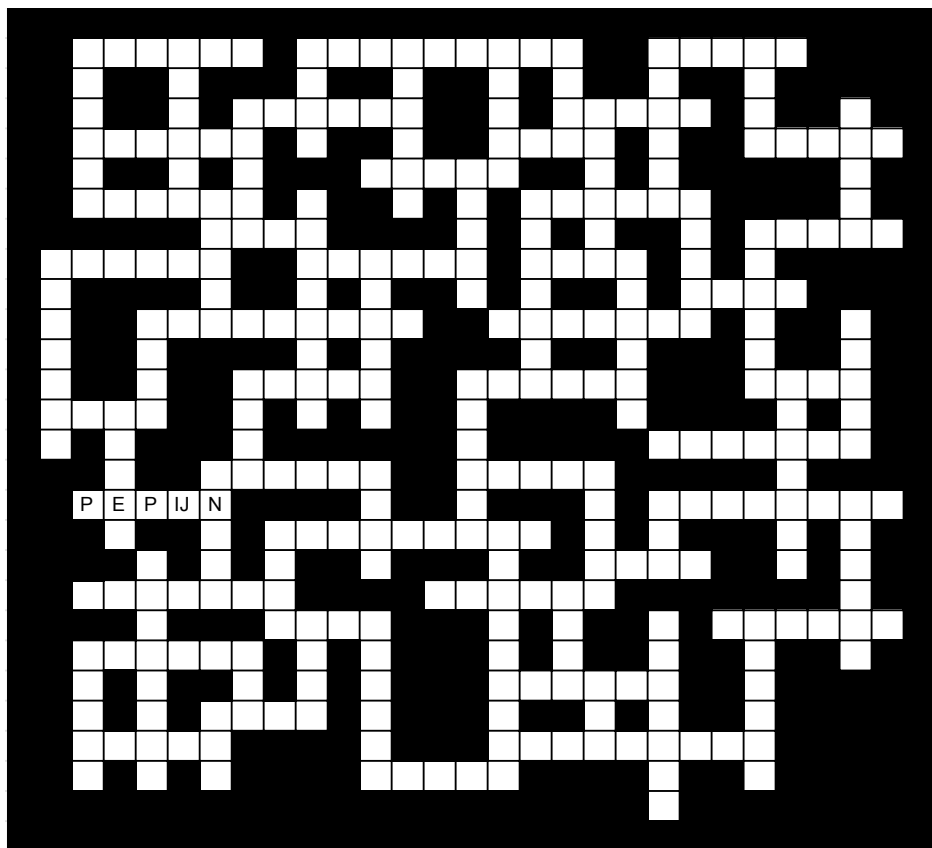


# Paspuzzel

Door: Bas Verseveldt



Leg de namen van Domrenners op de juiste plek in het diagram, zodat het een kloppend geheel wordt. Om je een beetje op gang te helpen is er alvast een naam ingevuld. Succes!



|                   |      |                   |        |                   |         |                   |                   |
|-------------------|------|-------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|-------------------|
| <b>3 letters:</b> | HUGO | WIES              | HILDE  | <b>6 letters:</b> | JANNES  | THOMAS            | <b>8 letters:</b> |
| BAS               | ILSE |                   | JELLE  | ANIELA            | JASPER  | TIENKE            | BRECHTJE          |
| ISA               | KAAN | <b>5 letters:</b> | KEVIN  | ANNIEK            | JOELLE  |                   | MADIELIEF         |
| MAX               | KARS | AGNES             | LIEKE  | CLAIRE            | MARCEL  | <b>7 letters:</b> | NIKOLAOS          |
| SAM               | LARS | ANNET             | LIVAN  | DAPHNE            | MARTIJN | LISANNE           |                   |
|                   | LORA | CISKA             | MENNO  | DJOERI            | MENDEL  | LISETTE           | <b>9 letters:</b> |
| <b>4 letters:</b> | LUCY | CHIEL             | NIELS  | HANNAH            | MYRTHE  | MARIEKE           | ALEXANDRA         |
| ANNA              | NENA | DAVID             | PEPIJN | HEERCO            | NIENKE  | MELANIE           | CHRISTIAN         |
| DAAN              | NICK | DIEKE             | RUBEN  | HELEEN            | PIETER  | MERLEYN           | FRANCISCA         |
| EMIL              | OKKE | ELLEN             | SOFIE  | HESTER            | RONNIE  | MITCHEL           | LAURELYNN         |
| EMMA              | ROOS | FREEK             | YARON  | ISABEL            | SANDER  | QUINTEN           | WENDELIN          |
| FINN              | SARA | ILONA             | YOURI  | JANNIE            | STEFAN  |                   |                   |

# 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](mailto:info@cyclesdupree.nl)

---





De Plata Renner van dit Buitenblad is niemand minder dan Myrthe Israel! In het huidige klassement van de damessprint staat zij zowel bij de sprint- als bij de klimmers-categorie op het zilveren podium, waarmee ze haar Plata plekje heeft verdiend. Het gat tussen Myrthe en onze eigen Melanie, die op nummer 1 staat in de sprintcategorie, lijkt te groot om te overbruggen. Niet getreurd; de strijd om de bollentruï tussen Myrthe en Merleyn (en Sofie van Boheemen) is nog hartstikke spannend. Als Myrth nu eens wat minder uren in de sportschool zou doorbrengen, en wat meer op de fiets... Of zijn al die squats en hip thrusts juist de key to success? Dat Myrthe hoe dan ook ijzersterk is, is een ding dat zeker is. Gefeliciteerd Myrth!