



|NSK |
| Zomerkamp | Bikepacken | Terugblikken |
En nog veel meer!



Bestuur 2021-2022

"Vamos a la plata"

Voorzitter

Pepijn Joep Janssen
voorzitter@domrenner.nl

Secretaris

Hannah Timmermans
secretaris@domrenner.nl

Penningmeester

Stijn van Wijk
penningmeester@domrenner.nl

PR-commissaris

Daphne Maas
prcommissaris@domrenner.nl

Wedstrijdcommissaris

Hugo Heijer
wedstrijdcommissaris@domrenner.nl

COLOFON

Jaargang 2021 - 2022
Nummer 6

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

Oktober 2022

Volgend Buitenblad

December 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht

Als ik even een flauwe vergelijking mag maken, vergelijk ik ons jaar als Buitenblad-commissie graag met een wiel inclusief tubeless band. Allebei rond, en op zijn plek gehouden met geschreven stukjes als spaken. Hoeveel spaken het wiel heeft, zegt iets over de stijfheid van de editie. Net als de meeste tubeless banden die lang in de schuur staan, is ons jaar intussen leeggelopen.

Zullen we onze band nog één maal oppompen, om een ritje te maken langs afgelopen jaar?



Glimmend gepoetst en met zes bar, pardon man, sterk, begonnen wij als kersverse commissie in september aan de taak om zes edities van het Buitenblad in elkaar te flansen. De eerste vergadering vond nog plaats onder de hoede van Sofie van der Laan, die ons de kneepjes van het vak leerde. De belangrijkste les, bleek later: de code van de printer op Olympos nooit vergeten.

Met vier van de zes commissieleden als heuse wedstrijdrenners, was er aan moraal (en mening) geen tekort. Ideeën over kledingkeuzes, fietsenmerken en hoe-het-hoort, belandden zo van onze vergadertafel op het papier. Hoewel, papier? De keuze van het bestuur om het Buitenblad voortaan slechts nog te printen voor de echte enthousiastelingen, bleek zowel een vloek als een zegen. Een zegen voor de bomen en onze met ecoxiety gevulde harten, een vloek gezien het feit dat ons harde werk een kleiner aantal Domrenners bereikte.

Dat mocht de pret niet drukken; we hebben de Buitenbladen van afgelopen jaar met plezier (en wat bloed, zweet en commissieleden-achter-hun-broek-aan-zitten-tranen) gevuld met scherpe columns, spannende interviews en hersenkrakende puzzels. Ook vulden we het blad regelmatig met spelfouten; slordigheden waar ondergetekende nog van wakker ligt. We zouden het zo nog een jaar doen, ware het niet dat we, zoals gezegd, een tubeless commissie zijn.

Onszelf iedere editie opnieuw oppompen om het Buitenblad te vullen, is ten einde. Vooral met de hoge temperaturen van afgelopen zomer, is de sealant aan vervanging toe. Ik ben benieuwd naar de Buitenblad-commissie van aankomend jaar: hoge of lage velg? Hoeveel spaken? En vooral: tubeless of binnenband? Terwijl wij rustig leeglopen, laten we ons graag verrassen.

Liefs en veel leesplezier,
Lieke



USWVdeDomrenner



uswv.domrenner



USWV De Domrenner



Zomerkamp	5
Heel Holland Boort	7
NCK	11
Soigneren kun je leren	15
Bikepacken met Jannie	17
NSK	23
Terugblik koersjaar	27
Puzzel	31
Terugblik Domrennerjaar	33
Clubkampioenschappen	39



Agenda

Dinsdag: spinning

Donderdag: circuit

Zaterdag: social ride/toco toertocht

14 oktober: wine & wellness

16 oktober: ronde van Vlaanderen toertocht

25 oktober: Nacht van Woerden

26 oktober: CoTo Maarten Ducrot

30 oktober: MTB dag

1 november: Borrel @Domkop



Van het oud-Bestuur

Door: Pepijn Jansen

Beste Domrenners,

Dit is alweer het laatste Buitenblad van het 2021-2022 verenigingsjaar en dus van het 'Vamos a la plata' bestuur. Ondertussen is de ALV al geweest en heeft de wissel dus plaatsgevonden. Het bestuur 'B0.Orrelen tot de blauw-gele sterren' heeft het stokje overgenomen en zal de vereniging (en de aankomende buitenbladen) vormgeven het komende jaar. Als bestuur hebben wij genoten van het enthousiasme van alle Domrenners, op en naast de fiets. Een bijna volledig verenigingsjaar met slechts een kleine pauze als langere kerstvakantie, het lustrum en de Vuelta met ons eigen Fiesta de la Vuelta. Het was een super vol en druk jaar, maar het enthousiasme was alle tijd aanwezig. Het nieuwe



bestuur staat met net zoveel enthousiasme voor jullie klaar. Voor mij persoonlijk is het nu tijd om een klein stapje terug te doen, het gaat wennen worden om niet meer over alles in de vereniging mee te praten, maar dit kleine stapje terug is wel nodig om alles te laten bezinken. Alle memorabele activiteiten, trainingen en kampen, het is om nog lang van na te genieten, dus dat zullen we met het hele bestuur zeker gaan doen. Ik weet vrij zeker dat jullie met het nieuwe bestuur een net zo mooi jaar als afgelopen jaar te wachten staat, dus hoop dat iedereen daar net zo enthousiast voor is en van kan genieten als dit jaar!

Tot snel!
Pepijn

“

Ik weet vrij zeker dat jullie met het nieuwe bestuur een net zo mooi jaar als afgelopen jaar te wachten staat

”

Zomerkamp

Door: Julian Bosch en Diewuë van der Molen

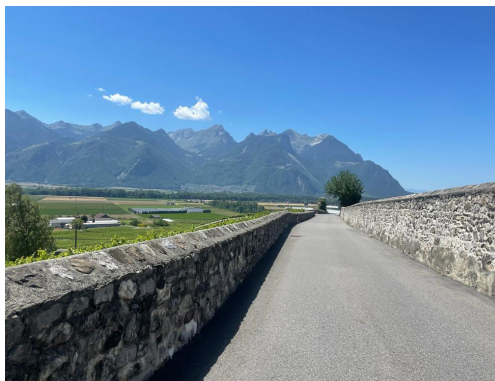


Julian

Zomerkamp Zwitserland zou mijn eerste kamp worden bij De Domrenner, dus ik had nog geen idee wat me te wachten stond. Wat ik vooraf vooral verwachtte: veel fietsen en weinig herstellen (lees slapen).

Het zomerkamp voldeed helemaal aan de verwachtingen. Al viel het wel mee met ‘weinig herstellen’. De Kampcie had een uitstekend verblijf geregeld, waar de benen prima omhoog konden. Een prachtig en ruim Zwitsers huis, dat zich een kleine 200 meter boven het plaatsje ‘Champéry’ bevond. Dat stukje asfalt tussen het dorp en het huis zal mij misschien nog wel het best blijven. Elke fietsrit werd namelijk afgesloten met deze keutenberg in het kwadraat. Op de dag van aankomst klonk het al in onze auto: “moeten we hier omhoog?!” Dat Jelle de gehuurde bus daar zonder steken omhoog kreeg, is zeker het vermelden waard.

Nu het toch over stijgingspercentages gaat. Col de la Croix. Iedereen die afgelopen jaar naar de Tour de France gekeken heeft, vraagt zich nu ongetwijfeld af: “Col de la Croix, is die zo steil dan?” En inderdaad. Als je Climbfinder raadpleegt, zie



Het uitzicht in Zwitserland

je stijgingspercentages waar zelfs Fabio Jakobsen nog niet van zou verkleuren. Bleek toch even mooi anders te zijn. Onze route -ik ben nog steeds op zoek naar degene die het ingetekend heeft- ontdeek namelijk de hoofdweg en leidde zowat recht de berg op. Als je voorwiel af en toe even los lijkt te komen van de grond, weet je dat het steil is. Omkeren was uiteraard geen optie en na enige tijd bereikten we gelukkig toch de hoofdweg.

Als ik aan zulke momenten terugdenk, momenten van dit kamp waarop de weg even afvlakte, herinner ik me direct de smaak van een suikerwafel. Want dat was een ander terugkerend thema. Net als de nachtelijke raves in de sauna. Dat Mediamarkt goede spullen heeft, wisten we al, maar de vochtbestendigheid van hun partybox overtrof ieders verwachting. Net als

het humeur van vrijwel iedereen. Gek, want fietsen plus alcohol plus sauna is vragen om een enorme kater, zou je zeggen. Blijkbaar was het gewoon ontzettend leuk! Ik kijk nu alweer uit naar het volgende (zomer)kamp!

Dieuwke

In alle vroegte verzamelde zich medio juli een grote groep Domrenners om vol enthousiasme naar het prachtige Champéry in Zwitserland te vertrekken. Sommigen keken er al weken naar uit om opnieuw in de bergen te kunnen fietsen, anderen bespraken vol spanning hoe hun eerste bergtrit eruit zou zien. De aankomst bij het huis, hoog in de bergen, liet meteen zien dat de zwaarste klim van die week aan de voet van het huis gelegen was; niet alleen een uitdaging op de fiets maar ook voor alle chauffeurs én auto's. De Strava tijden werden uiteraard dagelijks verbeterd op deze klim waarbij het hellingspercentage op onze Garmins diep donker kleurde. Vanuit het huis was er prachtig uitzicht op de bergen en vallei, die inspiratie bood tot late wandelingen of een romantische picknick in de warme avondzon. Uiteraard waren er op voorhand uitgebreide fietsroutes uitgestippeld door de Kampcie, maar werd er daarnaast ook dagelijks door ieder gediscussieerd over de routes om zoveel mogelijk moois te kunnen zien van de omgeving en de

benen goed moe te laten worden tijdens de lange tochten met veel hoogtemeters. Waar de één genoot van een rustige tocht door het berglandschap, een duik in het meer van Lausanne of een wandeling naar de bovengelegen berghut naast een gletsjermeer, kon de ander z'n geluk niet op met een strak intensief trainingsschema. Er zijn die week een tiental bergpassen beklommen, waaronder de Col du Sanetsch en Col de la Croix. Uiteraard werd op de top af en toe een duik genomen ter verkoeling of uitgerust op terras om vervolgens te genieten van de snelle afdalingen. Op 10 juli maakte iedereen in verschillende groepen een mooie tocht richting de Tour etappe in Morgins, waar alle renners uitgebreid werden aangemoedigd. Door een strategische plek op een klim richting het einde van de etappe kon iedereen zowaar nog iets zien van alle Tour renners. Naast prachtige fietstochten door de Zwitserse bergen is er volop genoten van muziek en karaoke in de nachtelijke uren, waarbij de burens de nachtelijke feestjes ook graag sponsorden met de nodige versnaperingen om de dans moves te bevorderen en de beentjes weer soepel te krijgt voor de volgende rit. De prachtige sterrenhemels en het weidse uitzichten rondom Champéry gaven iedereen een heerlijk vakantie gevoel en hebben velen geïnspireerd om volgend jaar opnieuw de bergen in te gaan op de fiets!



Heel Holland Boort:Fietsende wafelliefhebbers

Door: Youri Hassens



Ik was benaderd met de vraag of ik opnieuw het stukje voor Heel Holland Boort wilde schrijven in navolging van het vlaairecept dat overigens tot wisselende commentaren had geleid, in het bijzonder over wat nu daadwerkelijk de beste vlaaikeuze is. Het duurde deze keer wat langer om tot een recept te komen dat mogelijk aan zou kunnen slaan onder de leden. Het idee kwam voort uit de pubquiz tijdens de Vamos Borrel die onlangs plaatsvond. In de pubquiz bleek dat de wafels de populairste snack waren tijdens de kampen in het afgelopen verenigingsjaar. Mocht je op kamp niet aan je benodigde hoeveelheid wafels zijn gekomen, dan kun je vanaf nu altijd zelf je wafels bakken en is het niet langer nodig om te vrezen voor een geplunderde krat in de bestelbus.

Benodigheden:

Wafelijzer

Keukenmachine

500 gram zelfrijzend bakmeel

250 gram bakboter

250 gram (basterd)suiker

2 zakjes vanillesuiker

4 eieren

¼ kop melk

Beetje zout

Bereidingswijze

Doe het zelfrijzend bakmeel in de keukenmachine en voeg de boter toe. Voeg vervolgens de suiker en de vanille suiker toe.

Doe de eieren één voor één erbij. Voeg te slotte de melk en het zout toe.

Laat de machine draaien tot er een mooi beslag van is gemaakt.

Laat het wafelijzer ongeveer 12 minuten voorverwarmen.

Doe het beslag in het hete wafelijzer en bak de wafels tot ze gaar zijn.





TIC advisory



Ontmoet de eerstejaars

Door: Melanie van Putten



Hoe heet je?

Robin Roovers

Hoe oud ben je?

24

Wat studeer je?

Farmacie

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Voetbalwedstrijden fluiten, bier drinken, wijn drinken, port drinken. En borrelen.

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Loosdrechtse plassen



Hoe heet je?

Pauline Bakker

Hoe oud ben je?

24

Wat studeer je?

Bioinformatics and BioComplexity

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Puzzels, borrelen, natuur

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Alles met natuur



Hoe heet je?

Eva van Jaarsveld

Hoe oud ben je?

19

Wat studeer je?

Bestuurs- en organisatiewetenschappen

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Terrassen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

de MTB-route langs Montferland



Hoe heet je?

Wybe Degger

Hoe oud ben je?

19

Wat studeer je?

Economie

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Films kijken, lezen & hardlopen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje sallandse heuvelrug



De reddende engels van het NCK

Door: Mathijs van Putten



“Aan de voorbereiding kan het in ieder geval niet liggen”. Een uitspraak die ik in mijn leven best vaak heb gedaan, maar die op zondag 2 oktober toch echt alles behalve van toepassing was. Als we op het NCK ergens nog winst kunnen pakken, dan zal dat zeker in de voorbereiding zijn. Zo vertrokken we drie kwartier later dan op de planning stond, waren de twee mannen ploegen last minute toch niet gevuld, was er nog niemand geregeld die de auto zou rijden tijdens de wedstrijden én ging ploegleider Stijn toch niet mee en was er dus niemand om dit stukje te schrijven voor het buitenblad! Kortom; chaos waar ik zelf niet zo goed mee kan omgaan, maar gelukkig zijn er genoeg Domrenners wat stressbestendiger dan ik. Uiteindelijk valt alles op zijn plek, blijkt maar weer. Zo kon Mathijs, nét nieuw lid, bijspringen bij de

Heren 2. Zo kon papa, die toch al in Dronten was voor mijn oude club, de volgauto achter Heren 2 rijden. En zo kon Mathijs dit stukje schrijven over zijn ervaring met de Domrenner op het NCK.

Op 2 oktober werd het Nationaal Club Kampioenschap gereden in Dronten. Dit is een ploegentijdrit waarbij verschillende ploegen hun beste renners op pad sturen. Als USWV De Domrenner waren we hier aanwezig met 3 ploegen, die allemaal het 33 kilometer lange parcours moesten afleggen. Als eerste reed de damesploeg, daarna twee mannenteams. Ik was mee met WTC Woerden om vrienden te supporteren, maar vroeg mezelf wel af waar de Domrenner nou bleef? Even later nadat ik een rondje had gereden kwam ik terug bij de parkeerplaats en zag Melanie al op de roller rijden. Het tijdschema was niet goed gevolgd en ze wilde even



NCK Damesploeg onderweg (v.l.n.r. Sofie, Talita, Jannie, Melanie)

alleen op de roller. Ondertussen gingen de andere dames een rondje rijden en de start bekijken. Bij het mannenteam 2 was nog een plek over, aangezien Wies niet wilde/kon komen. Ik trok dus maar een reserve Domrennershirt en -broekje aan en begon mijzelf voor te bereiden (als Wies) op de rit.



NCK Herenploeg 1 (v.l.n.r. Nick, Gregor, Pepijn, Finn, Hugo)

Officieel gezien mocht ik namelijk niet meedoen met de Domrenner omdat ik mijn wedstrijdlicentie nog bij WTC Woerden heb. Ik had in de ochtend al een beetje rondgereden in Dronten en wist dus waar het parcours lag, zodat Ruben en Bram van Duinen niet per ongeluk daarop zouden warmrijden. Na even rondgereden te hebben was het al bijna tijd voor de start, maar de Domrenners waren zo verspreid dat ze één voor één aankwamen bij de start. Na succes gewenst gekregen te hebben van de dames Domrenners die net gefinisht waren met een tijd van 49.51, begonnen we maar aan



NCK Herenploeg 2 (v.l.n.r. Mathijs, Mendel, Niels, Bas, Ruben, Bram van Duinen)

een zware wedstrijd. We draaiden heel goed in de eerste helft, maar vooral toen we de dijk opgingen (en wind in de rug kregen) begonnen er een paar mannen al moe uit te zien. Soms een beurtje overslaan, soms weer inpikken, maar we bleven wel bij elkaar! Helemaal tot de laatste kilometer, waar 2 Domrenners het wiel moesten laten lopen. Dit kwam perfect uit, want je mag met 4 eindigen, pas dan stopt de tijd. Hierdoor kwamen we binnen met een tijd van 44.29. Toen we terugkwamen bij de auto waren de mannen van de Domrenner 1 ploeg al zo goed als klaar met de voorbereiding. Meerdere keren werd geroepen 'De volgauto vertrekt NU!' en daarna waren ze er alweer vandoor. Deze mannen kwamen met een tijd van 42 minuten en 51 seconden aan.

Groetjes,
Mathijs, a.k.a. Tijdelijke Wies

Ontmoet de eerstejaars

Door: Melanie van Putten



Hoe heet je?

Jamilla Huizer

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Biomedische wetenschappen

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Roeien, lekker borrelen en wandelen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Maakt niet uit, zolang ik onderweg maar appeltaart kan eten:)



Hoe heet je?

Jip Steman

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Liberal Arts and Sciences

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Afspreken met vrienden, sport kijken

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje Posbank vanaf Zutphen



Hoe heet je?

Mathijs van Putten

Hoe oud ben je?

19

Wat studeer je?

Built Environment

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Films en series kijken, gamen met vrienden

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

De Braakman



Hoe heet je?

Maureen van Rooijen

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Cancer, Stem Cells & Developmental Biology

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Volleybal, zeilen, festivals

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Elfstedentocht (pas 1x gefietst maar tot nu toe heel goed bevallen!)



Soigneren kun je leren

Door: Bram Braat



Om deze serie over soigneren af te sluiten zal ik dit keer ons eigen tenue bespreken. Dit is natuurlijk een tenue waar veel van ons bijna altijd in rijden, maar hoe gesoigneerd fietsen we er dan eigenlijk bij met z'n allen. Met een nieuw tenue in aantocht lijkt mij dit een mooi moment om alvast te beginnen met afscheid nemen van het huidige tenue.

Door de jaren heen heeft de Domrenner verschillende tenues gekend die niet allemaal even gesoigneerd waren. Als vereniging rondrijden in een gele broek terwijl regel 14 heel duidelijk stelt: 'shorts should be black'. Een witte broek is dan natuurlijk discutabel, sommige titeldragers vinden dit leuk, maar een gele broek is natuurlijk stilistische zelfmoord. De huidige blauwe broek is al een hele verbetering, maar regels zijn regels...

Een geel shirt is ook niet zonder haken of ogen. De gele trui is natuurlijk eigenlijk bedoeld voor de leider in het algemeen klassement van de Tour. Nu hebben we natuurlijk wel een blauwe skyline met een honingraad fade op het shirt dus zullen we niet al te snel met Vingegaard verward worden. Daarnaast heeft geel ook een groot voordeel, het valt op. Zo komt het niet snel voor dat je een mede Domrenner over het hoofd ziet. Zeker tijdens het rijden of kijken van een wedstrijd is het geel super praktisch. Minder praktisch aan de grote gele oppervlaktes is dat ze nogal gevoelig zijn voor verkleuring door slecht weer.

Het blauw-geel is dus super herkenbaar en schreeuwt Domrenner. Dit is meteen wel het enige persoonlijke aan het Domrenner tenue, naast de naam die achterop tussen de sponsors in is verstopt. Met de skyline van Utrecht op het shirt is het wel duidelijk waar we vandaan komen. Verder is het tenue dus vrij onpersoonlijk wat jammer is. Of zit er in de honingraad symboliek verstopt?



Een gele broek?!?

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

Col du Fatten



LRMMA



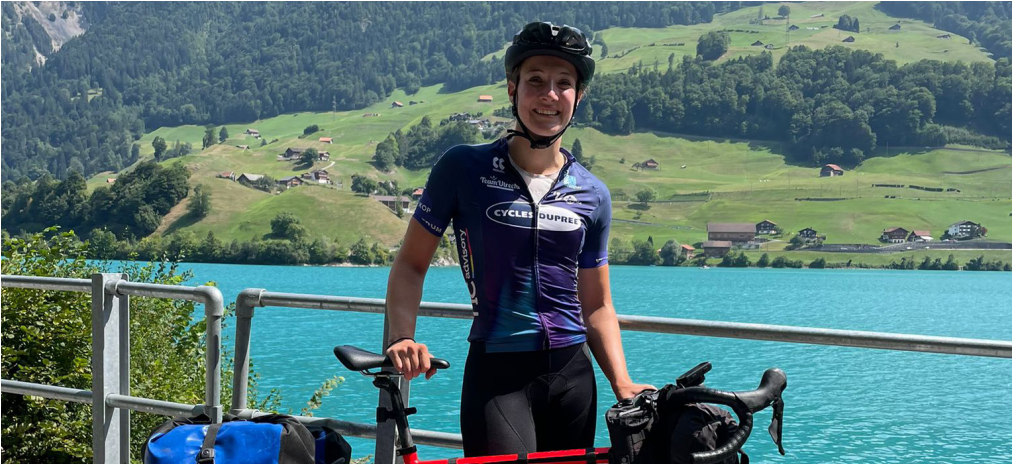
Bikepacken met Jannie

Door: Jannie van der Lelij

Afgelopen zomer verkeerde ik in een end-study-crisis. Na een lange periode van veel stages en afstuderen in het verschiet, besepte ik me dat het toch echt de laatste zomer was, voordat ik als überburger zou gaan werken als veearts in de krochten van Nederland. Mijn agenda voor augustus was onbehaaglijk leeg... en moest opgevuld worden met iets van betekenis. Omdat ik na al die jaren studentenleven nog steeds niet mijn inner self heb gevonden, zou het toch echt een prachtig idee zijn om een echte globetrotter te worden en naar mijn ziel te gaan zoeken op een solo reisje. Maar ja ik kan natuurlijk geen knopen doorhakken, dus ik was er eind juli nog steeds niet uit of ik nu ging wandelen in schotland, een ticket naar verwegistan zou boeken of gewoon maar mijn studie ging afmaken. Totdat mijn lieftallige huisgenoot zijn gravelbike aanbood, omdat hij zag dat fietsen toch wel echt de liefde van mijn leven was. Zo'n 2 weken voor vertrek heb ik het hele lichtgewicht Bever en Decathlon assortiment haastig bij elkaar verzameld en kan ik je nu perfect adviseren over lichtgewicht slaapspullen, koffiezettools, sporken, slippers en eten. Omdat je niet alles de hele weg wil meeslepen, ga je toch over elke gram nadenken. Ik heb zelfs het handvat van mijn haarborstel afgebroken om maar loos

gewicht in Nederland achter te laten. Aanvankelijk was mijn plan gewoon maar te gaan en maar zien waar ik uit zou komen, want het zou zomaar kunnen zijn dat ik het alleen fietsen al na 3 dagen zat was. Ik dacht pak gewoon wel ff een treintje terug. Maar al snel kwam ik erachter dat alle treinen in de zomer vol geboekt waren, en al helemaal voor fietsen. Uiteindelijk heb ik op de dag voor vertrek een vlucht geboekt van Zürich naar Düsseldorf (om de nachtmerrie op schiphol te voorkomen). In één vluchtige sessie heb ik in Strava een route gemaakt tot en met Basel, met behulp van de routetips in Komoot en de satelliet- en reliëfkaart van Google Maps. Oja, en ik moest mijn moeder nog even vertellen wat ik van plan was, waarop ze reageerde 'ooh.. ja... uhh.. naja je doet je ding maar', Tja is dit eigenlijk wel een leuk idee? Medium voorbereid en zenuwachtig ging ik slapen op de vooravond van mijn grand-depart.

Mega blij en vol goede begon ik de dag en nadat ik al mijn lichtgewichtespul in mijn sexy Ortliebtassen had gepropt, zwaaide ik mijn huisgenoten vaarwel en ben ik begonnen aan mijn solo reis. Ondanks mijn uiterst zorgvuldige voorbereiding werd mijn flexibiliteit meteen al op de proef gesteld. Op Utrecht Centraal kwam ik erachter dat er blijkbaar geen treinen



rijden naar Geldermalsen, dus mijn eerste etappe was de prachtige weg naar station Geldermalsen, om vervolgens de trein naar Maastricht te nemen. Vanaf Maastricht was het een zweetovergoten rit in de heuvels, waarbij mijn benen op de proef werden gesteld op de overbeladen vrachtwagen. Aangekomen op een classic Nederlandse camping halverwege de Camerigklim streek ik neer en heb ik klungelig voor het eerst mijn nieuwe tent opgezet en zat ik daar onwennig in mijn huis voor de komende 3 weken. De eerste dag heeft het de hele ochtend geregend en vroeg ik me al een beetje af waarom ik kamperen zo leuk vond, maar de weken erna heeft de zon alleen maar geschinen en heb ik intens genoten van het kamperen. Voor dat ik vertrok had ik zenuwen of het allemaal wel zou lukken. Maar vanaf het moment dat ik de Nederlands-Duitse grens overreed

was de knop omgegaan en heb ik alleen maar genoten. Ergens naar toe fietsen en het landschap continue zien veranderen voelt als een echt avontuur. Ik startte mijn dag altijd met een ontbijtje en verse koffie met een boekje in de zon, waarna ik rustig mijn spullen en mijn tent op ging ruimen en – na altijd langer dan je wil – vertrok om mijn route te vervolgen. Overigens ontmoette ik vooral in de ochtend altijd mensen, bij wie ik dan koffie ging drinken en veel te lang bleef hangen om te kletsen. De heuvels in Zuid-Limburg maakte plaats voor de gravelwegen op weg naar Nationalpark Eifel, waarna ik de Vennbahn (oude spoorweg) ben afgefietst naar België, weer Duitsland en daarna ben ik Luxemburgse heuvels ingedoken, waarna ik de Süre en de Saar ben afgefietst naar de Vogezen. Op de Vennbahn was het druk met typische fietsvakantietoeristen. Daar

leerde ik om van een flinke afstand fietstassenmerken te herkennen. Natuurlijk voelde ik me verbonden met de Ortliebfamily en was mijn 'hoi' tegen de tegemoetkomende Ortliebfans een stuk liefdevoller dan tegen de Vaudetassendragers. Echter kwam ik er op de stukken langs de Rijn wel achter dat mijn Ortliebfamily toch vooral bestond uit mannen in mid-lifecrisis met een zwaarbeladen fiets of uit bejaarden op een elektrische fiets, die totaal gedissocieerd van de wereld op de fiets voortbewegen. Maar toen ik het boomerfietspad langs de Saar verliet en de prachtige natuur en ongetemde heuvels in de Vogezen trotseerde, kwam ik inspirerende, sportieve en gezellige mensen tegen. Sowieso maak je als alleenreizende vrouw op een fiets super snel contact met mensen onderweg en op de camping en heb ik veel met mensen gegeten en koffie of veel bier gedronken. Duitse campings typeerde zich door hun degelijkheid, stacaravans en de Herzlichkeit van de Deutsche – vaak te forse – campingdames, maar de kneuterige Franse camping municipals zijn ware paradijsjes, waar lieve Françaises naar je tent strompelen om contant af te rekenen en je 's ochtends une baguette et croissant afleveren. Zwitserse campings daarentegen zijn onwennig luxe paleisjes, waar je voor 25 euro per nacht op een camping staat waarbij je een hele keuken tot je



beschikking hebt en de campingvibes worden ingeruild voor scoutingkamp.

Na de prachtige natuur van de Vogezen van noord naar zuid doorkruist te hebben, waren mijn polderbenen ingeruild voor klimbenen. Ik wilde de mooie bossen van de Vogezen nog niet verlaten en besloot ik op de laatste afdaling diep het bos in te duiken en op zoek te gaan naar een plekje om te gaan wildkamperen. Na lang zoeken naar een vlak plekje in het bos waar ik mijn tent op kon zetten ben ik neergezeteld. Wildkamperen in je eentje is toch wel een ervaring en daar ben je helemaal op jezelf samen met het bos. 's Ochtends hoorde ik geritsel van de bladeren en was ik bang dat de boswachter mijn tent midden in het bos had ontdekt. Met een bonzend hart stapte ik mijn tent uit om de boze boswachter te begroeten en tot mijn verbazing was het een roedel wolven die door het bos aan het banjeren was, hoe vett!! Na de Vogezen doorkruiste ik het Rijndal op weg naar Basel! Op fietsdag 10 was ik via een omweg in Zwitserland aangekomen. Vanaf hier had ik geen route in mijn hoofd en

heb ik extern advies ingewonnen van een zeergewaardeerde Domrenner. Ik had nog ruim een week om een tour te maken door de Alpen en in Zürich te geraken. Na Basel ben ik naar Luzern vertrokken en vanuit daaruit via Interlaken, Grosse Scheidegg, Sustenpass, Klausenpass, Walensee naar Zürich te fietsen. In Zwitserland heb ik een aantal keer bij bekende geslapen en bij mensen via Warm Showers (netwerk voor fietsgekkies met slaapplekken), waardoor ik een goede inkijk kreeg in de verschillende vormen van het rijke Zwitserse leven. Zwitserland was echt adembenemend mooi en de prachtige bergen met sneeuwtoppen, groene Alpenweides en knalblauwe meertjes waren een grote beloning voor het zwoegen met mijn zwaarbeladen fiets de bergen over. Ik genoot van het afzien op de lange klimmen en was in extase tijdens de mooie afdalingen. Het Zwitserse landschap kenmerkt zich natuurlijk door de continue rinkelende koebellen op de achtergrond. Ik heb er vaak over nagedacht om maar dierenarts te worden voor de vele koeien hier, dus mocht je iemand kennen, dan hoor ik het graag! Helaas moest ik natuurlijk weer terug vliegen vanuit Zürich en verliet ik de mooie bergen. Intens brak na een spontane avond stappen, heb ik een kartonnen doos gefixt en mijn fiets en spullen daarin gepropt. Het meeste afzien van mijn hele vakantie was toch wel om die

doos met mijn hebben en houden te verplaatsen over honderden meters perron. Gelukkig is mijn doos met fiets en ik safe and sound aangekomen in Utrecht en kijk ik terug op een prachtige fietsvakantie. Het ging allemaal super makkelijk, aangezien je alleen maar hoeft te fietsen, eten en slapen en je alle beslissingen zelf mag nemen. My inner self niet per se gevonden, behalve dat ik toch verdomd veel van fietsen, bergen en dom lullen met random mensen hou.

Protips

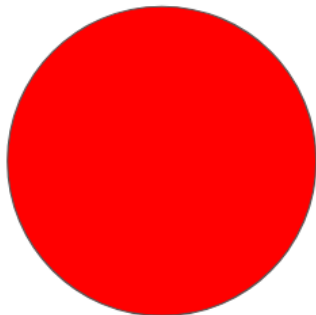
- In een trein geldt: Een fiets in een doos is geen fiets
- Boomers op e-bikes staan mentaal uit
- Aai geen dikke chihuahua's van tokkies op de camping
- Laat je telefoon niet in de WC flikkeren als je alleen op fietsvakantie bent
- Koop een lichtgewichtslaapzak die ook daadwerkelijk warm is
- Er bestaan tooltjes om je ventiel vast te draaien
- Cous-cous, blikje bonen en een paprika is lichtgewicht en voedzaam campingvoer voor 3 dagen
- Gravelbikes laten je nooit in de steek
- Drybags zijn je vrienden
- One love in the Ortlieb family
- Check of je trein rijdt
- Ganz allein/ tout seul/helemaal alleen!!!?? is wat je het meest gaat horen





Redenen waarom ik een nieuwe ronde
start op mijn Wahoo/Garmin:

 Per ongeluk op de verkeerde knop gedrukt



De perfecte ploegenauto bestaat nie-



Wanneer je op een mooie zomeravond gaat fietsen



Ik die helemaal stuk zit tijdens NCK



Nabeschouwing NSK

Door: Melanie van Putten

Zondag 18 september. De wekker gaat. Het is een uur of acht in de ochtend. Ik stap uit bed en begin met de voorbereiding voor het NSK. Eigenlijk is die voorbereiding al een stuk eerder begonnen: we hebben het parcours verkend met de wedstrijdploeg, ik heb al drie weken geen alcohol gedronken, heb voor het eerst in mijn leven blokken getraind en gistermiddag stond de keuken al blauw van het pannenkoeken bakken. Ik vraag me af of ik het NSK niet te serieus neem; gister moest ik werken met een van mijn concurrenten. Ze vertelde mij dat dit haar eerste wedstrijd ooit was en dat ze hoopte dat ze niet te brak zou zijn van het feestje die avond. Een wereld van verschil dus.

Als we in Wageningen aankomen is de eerste wedstrijd net van start gegaan. Pepijn, Joost en Bram van Duinen zullen hier proberen om op de hoogste tree te eindigen bij de heren zonder licentie. Bij de Domrenner partytent staat Stijn met een megafoon en een voorraadje bier, klaar om de support-crew te ontvangen. Naar mijn mening zijn de mensen van de support-crew de echte bikkels vandaag; voor de lol in de kou door de stromende regen naar Wageningen fietsen om een paar wielrenners te fietsen? Of toch buikschuiven? Pepijn heeft zich klaarblijkelijk vergist in wat voor soort NSK het vandaag is. Wellicht dacht hij dat hij hier was om te

buikschuiven, dat doet hij namelijk maar liefst twee keer. Desalniettemin is hij de succesvolste Domrenner in deze wedstrijd. Hij sprint in de kopgroep naar een 7e plek. Joost en Bram houden ook goed stand in het achtervolgende peloton. Ook Joost ondervindt de nadelige gevolgen van het regenachtige Wageningen, hij krijgt twee ronden voor het einde een leuke band. Bram heeft meer geluk; hij blijft de hele race op zijn fiets zitten en behoudt alle lucht in zijn banden. In de sprint rijdt hij met rugnummer 14 naar een 14e plek (was dit voorbestemd??). Ondanks dat we hier geen trui weten te bemachtigen, is het wel een mooie aftrap van de dag.

11.20u. Het startschot van de dames zonder licentie klinkt. Samen met Talita, Merleyn en Myrthe zal ik hier proberen om het felbegeerde roodwitblauw te bemachtigen. Aan de start staat ook Julia, een toekomstig lid van de Domrenner die nu nog op de wachtlijst staat. Julia schiet daadwerkelijk uit het startblok weg en trekt het peloton flink uit elkaar. Ook ik heb zin in een harde koers, maar heb wat ongunstig geloot bij de start. De eerste ronde is het voor mij dus aanpoten om bij de kop van de wedstrijd te komen. Nadat ik een rondje heb kunnen recupereren van de net geleverde inspanning, draai ik ook vol mee op kop. De wedstrijd start hard en ik neem aan dat er al veel meiden



NSK Afzien op de Wageningse Muur

gelost zijn. Ik heb geen idee hoeveel, ik heb eigenlijk alleen maar oog voor het wiel voor me. Wel hoor ik op de klim een onbekende stem roepen “Goedzo Merleyn!”. Is dit onze Merleyn? Of zal er nóg een Merleyn meedoen van een andere ploeg? Na een aantal ronden wordt deze vraag beantwoord door Stijn, die op de klim roept “Lekker Mel, komaan Myrthe, goedzo Merleyn”. We zitten dus met drie Domrenners (of vier als je Julia ook mee telt) in het voorste pelotonnetje van 11 man. Op dat moment is tweederde van het deelnemers veld al gelost. Drie ronden voor het einde sprint Julia op de klim weg. Ze gaat zo hard dat ik alleen nog maar een zwart stipje in de verte zie eer dat ik zelf bovenop de klim ben gekomen. Ik was overigens niet de enige die moeite had met de klim; om ook een beeld te schetsen van hoe Talita haar wedstrijd ging: “Waarom zit er nou altijd een klimmetje in?!?!”. We rijden met 10 man achter Julia aan, maar slagen er niet in om haar bij te halen. In de laatste bocht voor de

finish neem ik teveel risico en schuif ik onderuit (jaloers op Pep z’n buikschuif-escapades natuurlijk). Gelukkig hebben klimgeit Merleyn en sprintkanon Myrthe geen last van mijn schuiver gehad want ze sprinten hard omhoog! Merleyn wordt 6e en Myrthe wint met overmacht de sprint en wordt dus 2e!!

Het regent al de hele dag en het is ook flink koud. Gelukkig kan ik douchen bij een vriend in Wageningen. Eenmaal opgewarmd keer ik terug naar de EHBO-post naast het parcours om de plek op mijn wond deskundig te laten verzorgen en af te laten plakken. Voor de tent vind ik Finn en Gregor terug. Beide hebben een glijder gemaakt en zijn uit koers gestapt. Het lijkt bijna alsof er een vloek op de Domrenners ligt dat we zoveel onderuit schuiven. Maar in werkelijkheid staan we gewoon met een grote afvaardiging aan de start bij elke wedstrijd; iets om trots op te zijn. Dit belooft veel goeds voor als het NSK volgend jaar naar Utrecht komt! Als het peloton weer langs raast

zie ik dat Bram Braat en Hugo nog voorin zitten. Mathijs en Keimpe rijden vermomd rond omdat ze het seizoen nog afmaken voor hun oude club. Hoewel ik Mathijs uit duizenden kan herkennen zonder Domrennerpakje, lukt het me niet om Keimpe te vinden in het peloton. Mathijs wordt 27e en Keimpe 29e. Ook Ruben en Bas doen mee in deze wedstrijd, maar hebben moeite om het peloton te volgen, zij worden 23e en respectievelijk 28e. De wonderblondies proberen meermaals een ontsnapping te forceren. Een stuk of tien ronden voor het einde van de wedstrijd, lukt dit dan ook! Bram springt weg met twee medevluchters. Hugo houdt zich present voorin het peloton om wat afstop werk te verrichten. En met succes! Bram blijft vooruit en zal met de kopgroep moeten uitvechten wie er op welke trede zal staan. Tot de laatste ronde blijft het spannend, met enkele nieuwe pogingen om uit de kopgroep weg te springen. In de laatste ronde wordt het definitieve gat geslagen en komt de winnaar solo aan. Helaas geen rood-wit-blauw voor



NSK Gregor in de beruchte bocht waarin hij, Finn, Pepijn, Melanie en Mart onderuit zijn geschoven

de Domrenner, maar wederom een prachtige tweede plek. Ditmaal voor Bram. Hugo rijdt daarachter naar een mooie 8e plek.

Bij de dames met licentie verdedigen Sofie, Madelief en Tienke de kleuren van de Domrenner. Lora en Isa staan hier ook aan de start, maar dan incognito in een pakje van de Batauwers en Jan van Arkel. Net als de voorgaande wedstrijden, wordt het tempo hier flink opgevoerd. Tienke komt achter een valpartij en moet hierdoor het peloton laten gaan, ook voor Sofie en Lora ligt het tempo te hoog. Waar ik zelf in de wedstrijd volgens meerdere vrienden én de juryleden 'de lelijkste gezichten van het peloton' heb getrokken, kan ik Sofie hier niet op betrappen. Ik blijf verbaasd over Sofie haar capabiliteit om keer op keer lachend langs te komen fietsen. Terwijl Tienke, Lora en Sofie in achtereenvolgende groepjes terechtkomen, bekleden Madelief en Isa de voorste gelederen. Een stuk of tien ronden voor het einde wordt het tempo nog een keer opgevoerd en nu moeten ook Madelief en Isa het peloton laten gaan, samen rijden ze door tot de finish waar Isa de sprint van Madelief weet te winnen. Isa wordt 15e, Madelief 16e, Tienke 21e, Lora 24e en Sofie finisht op een 29e plek. Sofie vindt overigens dat ze nog niet genoeg heeft afgezien, want samen met Gregor stapt ze lachend op de fiets naar Utrecht.

De elite en beloften starten vandaag



NSK parcourungsverkenning met de wedstrijdploeg

als laatst. Hier staan Mart, Daan en Jannes aan de start, maar wordt het blauwgeel niet verdedigd; het elitebelofte trio start in het rood van de Volharding. Desalniettemin staat de volledige blauw-gele supportersgroep in de stromende regen op de klim om deze mannen aan te moedigen. En met succes; Mart rijdt een goede wedstrijd en sleurt veel op kop als knecht voor zijn kopman. In een van de laatste ronden wilt Mart nog één keer op kop snokken om de koploper terug te pakken, maar glijdt hij onderuit in de bocht waar ook Pepijn, Gregor, Finn en ik zijn onderuit zijn gegaan. Doordat de finish in zicht is, heeft Mart geen recht op een ronde vergoeding en moet hij

duis achter het peloton aanfietsen. Zichtbaar - en hoorbaar - gefrustreerd, fietst Mart de laatste ronde uit en finisht hij op een 16e plek. Daan en Jannes stappen eerder uit koers door de regen en kou.

Na de laatste koers wordt de partytent afgetuigd, worden de fietsen opgeladen en kruipen alle Domrenners knus bij elkaar in de auto op weg naar Utrecht waar nog na geborreld zal worden in de Domkop om de dag her te beleven. Waar we vorig jaar twee rood-wit-blaue truien mee mochten nemen naar Utrecht, komen we dit jaar thuis met twee zilveren plakken. Maar een twee zilveren plakken in het plata-jaar, is dat niet gewoon zilver met een goud randje?;)



NSK Bram in de beslissende ontsnapping

Terugblik koersjaar

Door: Bram Braat



Toen ik een jaar geleden bij de Domrenner kwam was ik er nog van overtuigd dat ik nooit meer een koers zou gaan rijden. Maar door een winter door te fietsen met mensen die wel nog enthousiast zijn voor het rijden voor koersen begon het toch weer te kriebelen. Om de trainingskoersjes in het voorjaar te kunnen rijden nam ik uiteindelijk toch een startlicentie.

Tijdens het wedstrijdweekend gingen we in Emmen een oefenwedstrijd rijden, wat ik toen nog erg spannend vond waardoor ik hopeloos van achteren reed. Langzaam gingen de trainingskoersjes beter en kreeg ik weer meer moraal.

De stucup in Delft was mijn eerste koersje dit jaar, wat ik won door weg te rijden. In de stucup daarna in Nijmegen werd ik tweede. Daarna reed ik wat startlicentie criteriums en groeide het koersmoraal verder. Dit was zeker te danken aan de andere Domrenners die ook aan de start stonden.

Voor de ronde van Utrecht werd ik overgehaald een amateurlicentie te nemen. Deze koers was meteen tussen de elite/belofte. Na weg te rijden in het begin van de koers, samen met Hugo, werd ik 4e en kampioen van Utrecht. Na deze ronde van U stonden er veel criteriums op het programma in de zomer. Hier lukte het vaker om met een kopgroep weg te komen, wat in prima uitslagen resulteerde. Ook het rijden met de elite/belofte beviel goed, en het nemen van een 'echte' licentie begon te kriebelen.

Met een tweede plek op het NSK sloot ik het seizoen af. Een seizoen waar ik het koersplezier terugvond, iets dat ik niet meer verwacht had. Volgend jaar wil ik er nog een tandje bij steken en bij de belofte gaan koersen. Hopelijk kan deze terugblik sommige van jullie motiveren in de winter te trainen en dan het koersen op te pakken. Met de wedstrijdcommissie ga ik in ieder geval mijn best doen zoveel mogelijk mensen te enthousiasmeren!



Beetje rondjes rijden in Wageningen

BROEST

BOEKVERKOPERS UTRECHT

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

FYSIO DOMSTAD



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

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



Memes

Door: Bas Verseveldt



Hahaha



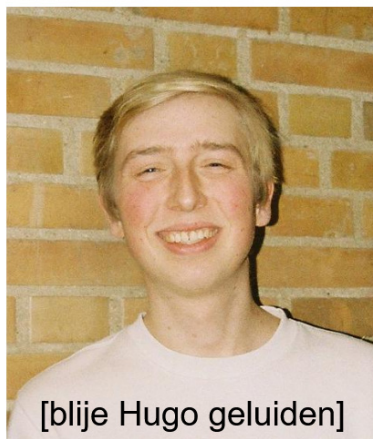
Een
Linosine



Haar vriend die ook
even mee komt

Claire die komt trainen

Wanneer we op het NSK in
plaats van twee gouden dit jaar
twee zilveren medailles winnen



[blij Hugo geluiden]



TIC advisory



Puzzel

Door: Bas Verseveldt

Disclaimer: het verhaal van deze puzzel is verzonnen. Iedere gelijkenis tussen de puzzel en waar gebeurde verhalen berust op toeval. De toertochten zijn natuurlijk wel echt!

Afgelopen jaar zijn alle leden van het nieuwe bestuur alleen op fietsvakantie geweest. Ze hebben allemaal in een ver land aan een beroemde toertocht meegedaan. Allemaal hebben ze op een andere fiets een andere toertocht en andere afstand gereden. Ze zijn ook allemaal met een ander vervoermiddel bij hun bestemming gekomen. Maar wie heeft welke toertocht gedaan op welke fiets, en heeft welke afstand gereden? En hoe zijn ze naar hun toertocht gekomen?

De gefietste afstanden zijn 50, 100, 150, 200 en 300 kilometer. Als vervoersmiddel konden ze kiezen uit de auto, bus, cruiseschip, trein en vliegtuig.

De toertochten:

1. De Vätternrundan is een jaarlijkse toertocht in Zweden, rond het Vätternmeer. Deelnemers kunnen 100, 150 of 300 kilometer fietsen. Omdat de route langs het meer loopt is deze grotendeels vlak en geoefende rijders in een peloton kunnen de 300 kilometer binnen 9 uur voltooien. Na deze rit mag je niet zelf met de auto naar huis rijden, omdat er in het verleden veel ongelukken zijn gebeurd door vermoeide bestuurders.
2. De Maratona dles Dolomites is een zware tocht door de Dolomieten met veel lastige beklimmingen. Je kan 50, 100 of 150 kilometer fietsen, maar 150 kilometer door dit bergachtige terrein is minstens zo zwaar als de 300 kilometer door Zweden.
3. De Audax Alpine Challenge is een fietstoertocht door de bergen van Victoria in Australië. Deze wedstrijd wordt in alle afstanden georganiseerd, zodat deze voor alle niveaus toegankelijk is.
4. De King Ridge Granfondo wordt ieder jaar in California georganiseerd, met afstanden tot 200 kilometer door de Coast Ranges bergketen aan de Amerikaanse westkust.
5. De RideLondon-Surrey gaat over de route van de Olympische Spelen in 2012, over een afstand van 150 kilometer dwars door het centrum van Londen, langs veel iconische monumenten zoals de Tower of London en St. James's Palace.

Het nieuwe bestuur:

6. Sofie is heel milieubewust en wilde dus niet met het vliegtuig reizen. In Nederland rijdt ze op een Krush, en omdat ze hier echt een crush op heeft besloot ze een fiets van dit merk te huren voor haar toertocht.
7. Hester is een echt duurbeest en heeft dan ook de langste afstand van iedereen gefietst.
8. Jelle wilde graag een keer het Verenigd Koninkrijk zien en heeft toen hij daar was met de RideLondon-Surrey toertocht meegedaan.
9. Martijn is een echte levensgenieter en heeft daarom niet alleen de toertocht gereden, maar op de heen- en terugweg een heerlijke cruisevakantie genomen.
10. Lora heeft in haar auto haar eigen fiets meegenomen, een Guerciotti.

De gebruikte fietsen zijn van de merken Guerciotti, Krush, Ridley, Stevens en Trek. Nog wat informatie over de fietsen.

11. Trek fietsen zijn meestal aan de zware kant, en dus minder geschikt om mee te klimmen (uitgezonderd de echte topmodellen). Dus deze is gebruikt door iemand die een vlakke tocht heeft gereden.
12. Degene die een Ridley had gebruikt, heeft 50 kilometer verder gefietst dan degene die met de bus op vakantie is gegaan.

Probeer de hele tabel in te vullen. Succes!

Naam	Toertocht	Afstand	Fiets	Vervoersmiddel
Sofie				
Hester				
Jelle				
Martijn				
Lora				

	Guerciotti	Krush	Ridley	Stevens	Trek	Auto	Bus	Cruiseschip	Trein	Vliegtuig	50 km	100 km	150 km	200 km	300 km	Vätternrundan	Maratona dles Dolomites	Audax Alpine Challenge	King Ridge Granfondo	RideLondon-Surrey
Sofie																				
Hester																				
Jelle																				
Martijn																				
Lora																				
Vätternrundan																				
Maratona dles Dolomites																				
Audax Alpine Challenge																				
King Ridge Granfondo																				
RideLondon-Surrey																				
50 km																				
100 km																				
150 km																				
200 km																				
300 km																				
Auto																				
Bus																				
Cruiseschip																				
Trein																				
Vliegtuig																				

Terugblik Domrennerjaar

Door: Bas Verseveldt

Het is inmiddels alweer herfst, en dat betekent dat het wielerseizoen helaas tot een einde is gekomen. Afgezien van een korte onderbreking door de kerstmoraal challenge wordt er in dit seizoen helaas minder vaak en minder ver gefietst. Tijd om terug te kijken op het afgelopen jaar. Een jaar dat voor het eerst sinds 2019 niet gedomineerd werd door het coronavirus. Al in februari, voor de start van het seizoen, werden vrijwel alle maatregelen opgeheven. Hier werd direct gebruik van gemaakt om het winterkamp in te halen, wat in december nog niet door kon gaan. Een weekendje Brussel waarbij we (afgezien van het cross kijken) niets met fietsen hebben gedaan, maar vooral veel leuke activiteiten gedaan hebben en weer eens zijn gaan feesten nu het weer mocht.

De tijd dat we moesten afwachten of iets door kon gaan met de maatregelen is verleden tijd, dus afgezien van het feit dat er wel altijd veel mensen in quarantaine zaten was alles weer gewoon normaal. In maart begonnen de eerste grotere activiteiten: eerst het damesweekend en de mannendag, voor de bonding binnen de vereniging. Alhoewel er dit jaar geen damescie meer is hoop ik toch wel dat deze activiteiten volgend jaar weer worden

georganiseerd. En een week later alweer het wedstrijdweekend. Na een winter alleen maar toeren was dit toch wel pittig. En eind maart begonnen de woensdagtrainingen weer. Toch wel fijn om hier niet tot mei of juni op te hoeven wachten. Nu heb ik vooral met de snelle groep mee gereden, waar de meeste mensen al langer lid zijn, maar ook hier waren genoeg nieuwe leden. Het was ook een goede manier om de nieuwe aanwinsten van de wedstrijdploeg beter te leren kennen. Zowel het development team als de licentiehouders hadden flinke versterking gekregen. Zelf begon ik bij het development team, maar in mei besloot ik om de overstap te wagen naar de amateurs, dus heb ik veel contact gehad met beide groepen.

In april was het tijd voor het jaarlijkse Ardennenkamp. Wat ik altijd zo leuk vind aan dit kamp is dat er serieus gefietst wordt, maar dat er na afloop ook nog tijd is voor spelletjes, gezelligheid en dit jaar zelfs een heus optreden. Wat een topweekend, en ter afsluiting gezellig samen eten met de helden van de Arden Challenge. Niet lang hierna kwam alles in het thema van het grote lustrum te staan: De Domrenner vierde zijn 25ste verjaardag! Een



Het prachtige Zwitserland

week vol leuke activiteiten. Om te beginnen de presentatie van het lustrumboek. Een goed excuus om na de Ronde van Woerden (mijn eerste amateurcriterium) nog even naar de Domkop te gaan. Helemaal gesloopt naar een presentatie kijken, heerlijk. Het was het begin van een week vol activiteiten. Er waren veel leuke activiteiten en alleen al over deze week zouden we een heel Buitenblad vol kunnen schrijven, maar wat ik toch wel echt bijzonder vond was de Andersomrenner. Hier had ik niet echt verwachtingen van: hoe bijzonder kan het zijn, het bekende rondje andersom rijden? Nou, het werd bijzonder door het enthousiasme van iedereen. Ik heb nog nooit meegemaakt dat iedereen er zoveel zin in had als deze avond. Niemand zat te poken of het bordje van de ander leeg te eten, iedereen ging er gewoon vol voor. Zeker bij de sprintjes vanaf de andere kant. Op de klim van de Hoogstraat wisten

we de KOM te verbreken, waarna de groep achter ons deze nog verder wist aan te scherpen. In totaal ging er die avond 5 seconden van de KOM af, en dat op een klimmetje op de Utrechtse Heuvelrug! Dit was echt met afstand de mooiste woensdagtraining van het jaar.

Bij de lustrumreis was ik helaas niet aanwezig, maar van iedereen die naar de Vogezen is afgereisd heb ik positieve verhalen gehoord hierover, dus dat zal wel goed zitten. Na de lustrumweek was er nog iets bijzonders, namelijk lustrumborrels. Er waren vijf lustrumborrels, ieder in het teken van een van de afgelopen vijf jaren. De pubquiz was dan ook volledig in het thema van dat jaar. Voor de mensen die er toen ook al bij waren werd het terug graven in het geheugen, voor de nieuwere leden werd het gokken. Het was wel voor iedereen leuk om de oude verhalen

te horen, ook omdat je dan ziet dat de vereniging in sommige opzichten veranderd is, maar in sommige ook niet. Zo gingen mensen tien jaar geleden ook al midden in de nacht op introkamp de Keutenberg op rijden. Nieuwe leden leerden ook dat de Domrenner ooit een ontzettend sterke amateurploeg had die alles won wat er te winnen viel. Een goede motivatie om ook wedstrijden te gaan rijden.

Het hoogtepunt van het jaar was natuurlijk wel het zomerkamp in Zwitserland! De eerste fietsdag gingen we gelijk over een mooie bergpas heen. Het viel me op dat ik zo'n langzame klimmer was geworden, mensen die ik tijdens de trainingen nog met gemak bij kon houden of kon verslaan waren nu eerder boven. Was het de verzengende hitte die Zwitserland teisterde? Na het kamp kwam ik erachter dat ik bijna 10 kilo was aangekomen en daardoor niet meer zo snel omhoog kon rijden. Maar tijdens het kamp snapte ik er niks van. Gelukkig was het niet erg, niet iedereen reed knalhard omhoog, en er was ook genoeg ruimte voor gezelligheid. Zo gingen we na deze eerste bergpas met z'n allen Tour de France kijken. Met deze warmte was het vooral goed smeren, veel water drinken en natuurlijk ook veel ijsjes eten. De slotklim vanaf Champéry naar het huisje was lang, steil en

onregelmatig, en die moet je dan na een lange zware dag nog omhoog rijden. Het hoogtepunt van de vakantie was toch wel de dag dat we met een groep van 9 mensen vanuit het huisje op en neer reden naar de Col du Sanetsch. Een dag met in totaal 190 km en 3200 hoogtemeters. Ik vind dit soort avonturen altijd gaaf, maar het is nog leuker als je het met een hele groep kan doen. Op de klim vanuit het dal terug naar het huisje begon het donker te worden, wat gelukkig betekende dat het ook niet meer zo heet was. Bovenop de slotklim was een hele finish opgezet waar de andere kampgangers ons naar boven schreeuwde. Echt leuk dat iedereen bij de Domrenner altijd zo fanatiek is, of het nou fanatiek fietsen of fanatiek aanmoedigen is.

Eenmaal terug kregen we even rust, maar niet voor lang want de Vuelta kwam naar Nederland! De Domrenner heeft een heus festival georganiseerd, de Fiesta de la Vuelta. Met live muziek, sprekers, etenstentjes, wedstrijden op hometrainers, een groot scherm om koers op te kijken en fantastisch weer was het een topdag voor iedereen. Bij de finish was het ontzettend druk dus we hebben uiteindelijk op het scherm gezien wie gewonnen heeft, maar was was het gaaf om al het geschreeuw te horen. En na afloop alles opruimen - er zit niets anders op. Alle loodzware spullen moesten

ook weer terug waar ze hoorden, en daar was de afbouwploeg om middernacht nog niet mee klaar. Maar het was het waard, wat een topdag.

Het nieuwe studiejaar begon, en dus was het tijd voor introkamp. Voor het eerst in de geschiedenis niet in Zuid-Limburg, maar in de Ardennen, bij dezelfde camping als waar we vorig jaar op zomerkamp zaten. Toen er regen was voorspeld kwamen de trauma's van toen toch weer een beetje terug, maar gelukkig bleek het alleszins mee te vallen en hebben we heerlijk gefietst. Ik was inmiddels al weer flink wat kilo's kwijt, dus het klimmen ging me alweer veel beter af gelukkig. Op de eerste dag bleek in Stavelot de weg te zijn afgezet, dus als 'omleiding' moesten we over de Stockeu. Hier bleek direct dat onder de nieuwe leden flink wat goede klimmers zaten, dat biedt perspectief voor de komende jaren. En iedereen wist fietsend boven te komen, wat op een klim als deze al een hele prestatie is. De tweede dag was er de meeste tijd om te fietsen, en was het dus tijd om op avontuur te gaan. Een groep ging de klimmetjes van Luik-Bastenaken-Luik fietsen, een andere groep ging bij de La Chouffe brouwerij langs. En na afloop natuurlijk een geweldig feest met een silent disco. Naast de silent disco gingen veel mensen ook lekker in het gras sterren liggen

kijken, diepe gesprekken voeren of gewoon even knuffelen. En de eerste nieuwe stelletjes van het jaar werden deze avond ook alweer gevormd. Het werd niet eens heel laat, maar wat was het een geslaagde avond. Op de laatste dag nog even een kort rondje gefietst, lekker gezwommen omdat er niet genoeg douchepasjes waren, eten bij Col du Fatten en weer naar huis.

Het einde van het seizoen naderde, maar niet voor het NSK was verreden. In de stromende regen werden twee zilveren medailles binnen gehaald. Ondanks de regen en kou leek de moraal oneindig hoog, als een soort herhaling van het zomerkamp vorig jaar. En dan natuurlijk nog de clubkampioenschappen, waar veel mensen van alle niveaus mee reden maar ook mensen gewoon gezellig kwamen kijken. De afsluiting van het seizoen was traditioneel het NCK tijdrijden. Over al deze wedstrijden is uitgebreid geschreven in dit Buitenblad, dus ik ga niet te veel herhalen, maar het was een geslaagde afsluiting van het seizoen, zowel voor de deelnemers als voor de supporters. Het wordt weer koud en nat dus tijd om even lekker bij te komen zodat we weer klaar zijn voor het fietsseizoen van 2023, wat hopelijk net zo geslaagd zal verlopen als afgelopen seizoen!

Ontmoet de eerstejaars

Door: Melanie van Putten



Hoe heet je?

Lucie Boersma

Hoe oud ben je?

24

Wat studeer je?

Geneeskunde

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Turnen en hardlopen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje Lekdijk



Hoe heet je?

Keimpe Heerema

Hoe oud ben je?

18

Wat studeer je?

Global Sustainability Science

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Chillen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondje ergens in Zuid Limburg



Hoe heet je?

Spiek Oord

Hoe oud ben je?

18

Wat studeer je?

Werktuigbouwkunde

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Nog meer Fietsen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Rondjes in Limburg zijn altijd goed



Hoe heet je?

Noury van der End

Hoe oud ben je?

22

Wat studeer je?

Psychologie

Wat zijn je hobby's naast fietsen?

Hardlopen, atletiek, gitaar spelen, zwemmen

Wat is je favoriete rondje om te fietsen?

Vliegveld Soesterberg, Soesterduinen



Nabeschouwing CK

Door: Madelief Kok, Julian Bosch en Daan Hilbers

Stukje van Julian

De zondag van de clubkampioenschappen van De Domrenner begon voor mij als een normale werkdag. Net iets voor negen uur in de ochtend reed ik op mijn Gazelle richting het UMC Utrecht en bedacht ik me hoe mooi het geweest zou zijn als ik die dag op mijn Canyon richting de Nedereindse Berg had kunnen gaan. Helaas had ik al te veel weekenddiensten geruild met collega's om dat ook dit weekend nog voor elkaar te krijgen. Het feit dat het een druilerige middag zou worden, verzachtte de pijn niet echt.

De dienst was echter veel eerder klaar dan normaal en ik kon met een beetje haasten op tijd bij de Berg zijn om toch nog een rugnummer op te spelden! Dat was voor mij persoonlijk alweer meer dan tweeëneenhalf jaar geleden. Gelukkig kon ik het rondje nog dromen van mijn tijd bij De Volharding. Algauw werd het startsein gegeven en schoten we in gang. Al gauw was goed merkbaar dat de meesten wat aftastend aan het rijden waren. Althans, die indruk had ik. Voor mij gold dat trouwens net zo goed. Het was namelijk vooral mijn taak om de andere heren zonder licentie goed in de gaten te blijven houden en ze niet te ver weg te laten

rijden. In de sprint zou ik het dan moeten kunnen afmaken, als alles volgens plan ging tenminste.

Af en toe ontsnapte er iemand, maar echt ver uit zicht geraakte diegene nooit. Ik probeerde zelf nog eens weg te rijden op de klinkerklim, maar ik kreeg direct Bram van Duinen in mijn wiel en het viel weer stil. Een aantal pogingen om een gat te laten vallen met een sterk groepje heren met licentie en er vervolgens zelf alleen heen te springen liep op niks uit. Pepijn en Bram leken het direct te doorzien en het gat werd nooit een gat. Toen we gezamenlijk de laatste ronde ingingen, leek het toch echt op een sprint te gaan aankomen. Ik wist echter dat Bram nog iets zou gaan moeten proberen bij de laatste keer over het klinkerklimmetje. Aanval is de beste verdediging dus nog voordat het klimmetje begon, ging ik vol aan. Ik miste bijna de bocht bovenaan, maar het genomen risico bleek niet vergeefs. Toen ik over mijn schouder keek, zag ik Bram en Pepijn op een gaatje zitten en wist ik dat ik nog een paar rechte stukken en bochten vol moest doorrijden. Een mooi podium, dat 's avonds nog gevierd werd met een kleine borrel in de Domkop.

Stukje van Madelief

Voor het CK ging ik met Tienke een stukje voorlussen. Onderweg zagen we alle donkere wolken voor ons, maar ook langs ons trekken. De vraag of we moesten gaan startten kwam wel een paar keer ter sprake en we hoopten vooral dat het op de NEB niet zou gaan regenen. Met beginnende druppels kwamen we op de NEB aan en waren we wel op tijd binnen voor een klein buitje. Daar werden onderling bij de dames de wedstrijd plannen besproken. Met 9 andere dames aan de start gingen we beginnen aan een koers van 50 min + 3 ronden. Tienke gooide de wedstrijd gelijk open door even heel hard weg te rijden. Daarna kwamen er wat rustige ronden. Tot ik op een gegeven moment op het klimmetje omhoog een kleine aanval plaatste. Toen ik achteromkeek zag ik dat ik los was wat ik niet helemaal had verwacht, want het was nog te vroeg in de wedstrijd om in mijn eentje weg te rijden. Ik zag dat Tienke en Sofie achter ook los waren van peloton. Dus begon ik nog even iets harder door te rijden tot dat we met z'n drieën waren. Daarna sloten Lora en Melanie ook aan. We hebben de rest van de wedstrijd kop over kop flink doorgereden om te zorgen dat de rest niet meer terug zou komen. Wetende dat niemand in z'n eentje gaat wegrijden van dit groepje, zal het dus uiteindelijk gaan aankomen op een sprint. Ik kwam de laatste

ronde op kop en niemand wilde meer overnemen, wat ik begreep. Dus reed ik rustig door zodat het mij ook niet te veel energie zou kosten. Na het klimmetje kwam Tienke op kop en die trok hem door. Ik zat in haar wiel en Lora zat achter mij. In de laatste bocht kwam er binnendoor een gaatje, ik ging daar doorheen. Eerst zette ik hem zittend aan en toen ging ik staan, waarna ik als eerste over de finish kwam. Het was vooral erg leuk dat we samen zo hard hebben doorgereden en het elkaar een beetje spannend te hebben gemaakt. En gelukkig heeft het niet meer geregend.

Stukje van Daan

De clubkampioenschappen een vonden dit jaar plaats op 25 september. Allemaal Domrenners gingen uitvechten wie de beste was in zijn of haar categorie. Ik deed mee bij de mannen met een licentie. Het plan was om in het begin rustig aan te doen en daarna met Bram en Hugo veel te gaan rijden en proberen weg te komen met ze drieën. Maar in werkelijkheid liep het toch allemaal ietsjes anders. Wies ging meteen al in de aanval en later sloten Pepijn en Ruben aan. Zij hadden een serieus gat maar het gat werd goed gecontroleerd door het peloton en na een tijdje werden ze weer teruggepakt. Iedereen was weer bij elkaar toen begon de koers pas echt.

Meerdere renners probeerden weg te komen maar iedereen werd snel weer teruggebracht. Hugo, Bram en ik probeerden het nog een keer met ze drieën maar het mocht niet baten. Zelf had ik het nog een paar keer geprobeerd en was twee keer weg. Maar ik wist zelf ook dat dat hem waarschijnlijk niet ging worden. Ik ben zelf namelijk niet heel goed in solo wegrijden en ik hoopte dat er mensen zouden mee springen maar dat gebeurden jammer genoeg niet. Toen ik voor de twee keer werd teruggepakt was ik redelijk moe maar de rest was ook niet helemaal fris meer. En toen kreeg ik wel het idee dat ik misschien vandaag kon winnen. Toen de mannen zonder licentie waren afgeprint waren Ruben, Finn, Hugo en ik zelf alleen nog over. Het ging op een sprint aan komen waarschijnlijk. Ik had wel redelijk wat vertrouwen in mijn sprint maar het zou niet van zelf gaan. Uit betrouwbare bronnen hoorden ik dat Hugo een sprint van wel 1200 watt in de benen had dus daar was ik wel bang voor. Ik heb niet zoveel tegen Finn en Ruben gereden maar ik gokte dat die allebei ook wel redelijk konden sprinten. Dus het zal niet makkelijk worden om deze sprint te gaan winnen was mijn gedachten. Ik wilde niet op kop zijn voor de sprint want dan zijn je kansen van winnen het kleinst. Ik wilde als tweede door de laatste bocht. De laatste paar rondjes werd er heel

zacht gereden want niemand wilden op kop beginnen voor de sprint. Er werd heel erg naar elkaar gekeken. Ik ging als tweede achter Finn de laatste ronde in met Hugo achter me en Ruben als laatste van de groep. Toen vlak voor de sprint was ik toch de eerste van de groep. Toen dacht ik dat het over was, want op kop winnen is wel heel moeilijk. Maar gelukkig gaf Finn de perfecte lead-out, Finn ging de sprint heel vroeg aan en ik kon perfect in zijn wiel zitten en daarna er nog overheen. Toen kwam als eerste over de streep en was ik clubkampioen. Daar was ik wel blij mee ik win namelijk niet zo vaak. Daarna nog naar de Domkop gegaan om de overwinning te vieren. Het was een leuke dag en ik zal er zeker volgend jaar weer bij zijn om mijn titel te verdedigen.



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

Platarenner



Platarenners

De afsluiting van het wegwielerseizoen brengt altijd veel wedstrijden met zich mee, zo ook de belangrijkste wedstrijden voor de Domrenner: de clubkampioenschappen. 25 september waren de clubkampioenschappen weg en 6 oktober de clubkampioenschappen tijdrit. Natuurlijk hebben de kampioenen al de nodige lof ontvangen, dus bij deze een extra moment om stil te staan bij de prachtige prestaties die de Platarenners van de clubkampioenschappen hebben neergezet.

Gefeliciteerd aan Lora Bonthuis, Bram van Duinen, Hugo Heijer, Sofie van Boheemen, Niels Dekker en Klaas Meekma!