

Buitenblad
December 2022

U.S.W.V. De Domrenner
Jaargang 2022-2023



| Het bestuur stelt zich voor |

Vooruitblikken en terugblikken | Duurzaamheid | True or False? | En
nog veel meer!!



Bestuur 2022-2023
"Bo.orrelen tot de blauw-gele sterren"

Voorzitter
Sofie van Boheemen
Voorzitter@domrenner.nl

Secretaris
Hester de Jong
Secretaris@domrenner.nl

Penningmeester
Wouter Heinis
Penning@domrenner.nl

Pr commissaris
Martijn Mol
Prcommissairs@domrenner.nl

Wedstrijdcommissaris
Lora Bonthuis
Wedstrijdcommissaris@domrenner.nl



Colofon

Jaargang 2022-2023

Nummer 1

Foto omslag

Bestuur 2022-2023

Redactieadres

redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad

Bram Braat

Bas Verseveldt

Wouter Heinis

Madelon van der Steen

Yaron Buteijn

Hester de Jong

Sponsors en partners

Cycles Dupree

Broese

TIC Advisory

Domkop

Fysio Domstad

Col Du Fatten

Datum uitgave

December 2022

Volgend Buitenblad

Februari 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht

Lieve Domrenners,

Leuk dat jullie weer een moment hebben gevonden om het buitenblad te lezen. Nu het nieuwe bestuur aan haar taak begonnen is, zijn ook die nieuwe commissies aan de slag gegaan. Na al een mooie karaokeavond en een toertocht naar de Biesbosch, gerealiseerd door de Actie en de ToCo, kunnen jullie nu genieten van een nieuw buitenblad.

Dit jaar zal het buitenblad gemaakt worden door Hester, Wouter, Madelon, Bas, Yaron, mijzelf en niet op de laatste plaats door jullie zelf. Als commissie hebben we er alle vertrouwen in dat we dit jaar weer leuke bladen kunnen presenteren met nieuwe rubrieken. Toch lukt het ons niet om alles binnen de vereniging mee te krijgen en alle invalshoeken te benutten. Daarom wil ik jullie namens de commissie vragen om wanneer je een leuk idee hebt dit aan ons te laten weten. Trek gerust een van de commissieleden aan zijn of haar mouw, en wie weet sta je in de volgende editie!

Maar voor nu wil ik jullie vooral veel plezier wensen met het lezen van dit eerste buitenblad. Hierin zal teruggekeken worden op een aantal activiteiten zoals de cross in Woerden. Ook zal vooruitgekeken worden naar komende activiteiten. Vind je de welbekende memes. En introduceren we de nieuwe rubriek True or False.



USWVdeDomrenner

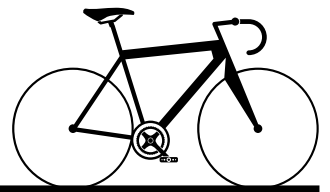


uswv.domrenner



USWV De Domrenner

Inhoud



Van het bestuur

Terugblik Ronde van Vlaanderen

Rubriek: Duurzaamheid

True or false?

Bestuur stelt zich voor

Ontmoet de eerstejaars

Puzzel

Rubriek: Domrenner Health

Terugblik nacht van Woerden

Terugblik CoTo lezing Maarten Ducrot

Memes

Voorbeschouwing Kerstmoraal



Agenda

Dinsdagavond 19:45-21:00

Donderdagavond 18:30-20:00

Zaterdagochtend 10:00

12 december

17 december

20 december

24 t/m 31 december

28 december

7 en 8 januari

Spiningles

Circuittraining

Buitentraining

Accie: Kerstdiner

ToCo toertocht

Borrel

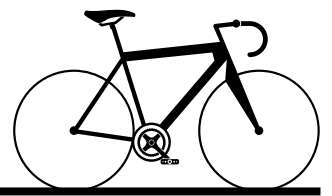
Kerstmoraal challenge

CK Cross

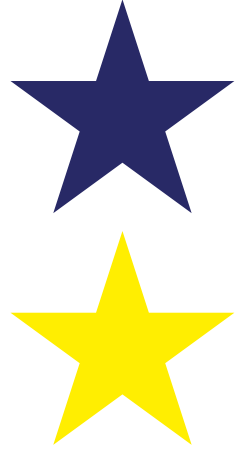
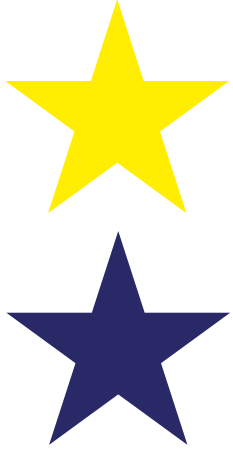
Winterkamp



Van het bestuur



Door: Sofie van Boheemen



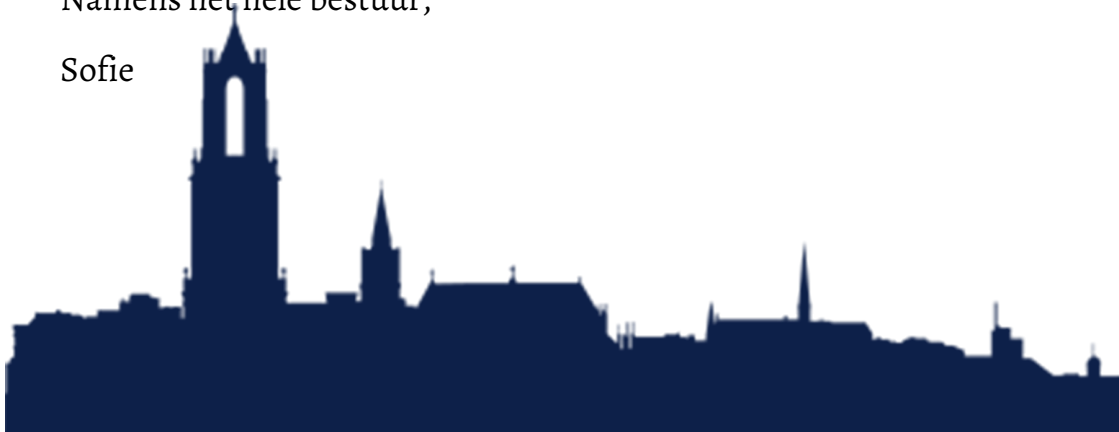
Het eerste Buitenblad vanuit het bestuur 'Bo.orrelen tot de blauw-gele sterren', daarnaast het eerste Buitenblad voor een aantal van jullie. Dit Buitenblad staat dan ook in het teken van 'eerste'. Niet in de zin van winnen, wij pleiten zeer voor de instelling dat meedoen belangrijker is ;) Maar in de zin van een nieuw verenigingsjaar waarin we iedereen van harte welkom willen heten bij de 'Domrenner familie'.

Er is dan ook een nieuwe commissie bezig geweest met deze prachtige uitgave en zal daarmee jullie alle ins and outs van de vereniging laten zien. Ik ga zelf deze editie verslinden op de bank met een theetje en misschien al wat kersthitjes op. Hopelijk lukt het jullie ook een lekker leesmoment te vinden in deze drukke dagen voor de kerstvakantie.

Veel leesplezier!

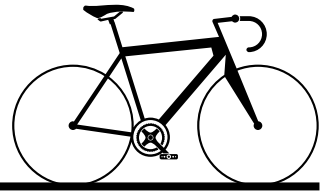
Namens het hele bestuur,

Sofie



Ronde van Vlaanderen

Door: Bas Verseveldt



Om het wielerseizoen echt af te sluiten bedacht de toercommissie om naar de Vlaamse Ardennen te gaan, om daar een deel van de Ronde van Vlaanderen te fietsen. We zouden slechts een dag weg gaan, dus 's ochtends om 5:45 verzamelen, naar Vlaanderen rijden, fietsen, eten, weer terug rijden en dezelfde avond nog thuis zijn. Zo vroeg op de ochtend had ik niet het beste humeur, maar ik was gelukkig niet de enige die hier last van had. Het was nog pikkedonker en pas na de grens werd het licht. We kwamen aan in Oudenaarde, waar we om hebben gekleed en gingen kijken welke route we gingen doen. Uiteindelijk wilde iedereen de middenroute van 120 kilometer rijden. Sommige mensen wilden de lange route wel doen, maar omdat we al later waren dan gepland hebben we dat niet meer gedaan.

In een buitenwijk van Oudenaarde kregen we de eerste beklimming, de Wolvenberg. Deze was nog goed geasfalteerd, en ik had er direct zin in dus lekker omhoog gestoempt. Aangezien ik geen klimverzet had (mijn lichtste was 34x25) zou ik het nog zwaar gaan krijgen vandaag, want veel klimmetjes hier zijn kort maar heel steil. Na de klim kwam direct de eerste kasseienstrook van ruim 3,5 kilometer lang. Het klimmen over de kasseien was nog goed te doen, maar ook al niet heel comfortabel.



Het werd pas echt zwaar toen we moesten afdalen over de kasseien. Wat hielp is dat er voor een deel een fietspad lag, dus daar maar gereden, dat reed toch iets fijner. Ik had de banden al zachter gezet, maar tegen zulke slechte kasseien is geen kruit gewassen. Aan het einde van de strook verzameld. Een groep van zes wilde wat rustiger verder rijden, dus met de negen overgebleven mensen reden we door. Het heuvelachtige landschap deed echt on-Vlaams aan, de lintbebouwing en betonplaten herinnerden eraan dat dit inderdaad Vlaanderen is. Gelukkig waren er ook wegen waar wel mooie uitzichten waren. Na een mooie afdaling door Korsele kregen we de eerste bekende kasseienklim, de Molenberg. Als klim zijn de kasseien ook niet makkelijk, maar op deze manier vond ik het wel een leuke uitdaging, in ieder geval leuker dan hierover moeten afdalen.

Nu was het meer een weg zoeken, lijn kiezen, en kracht verdelen om te zorgen dat je blijft rijden en niet gaat slippen. Dat voegt echt een extra dimensie toe ten opzichte van geasfalteerde beklimmingen.

Vanaf Velzeke-Ruddershove kregen we een kasseienstrook van ruim 3 kilometer die vals plat naar beneden ging, over superslechte kasseien.

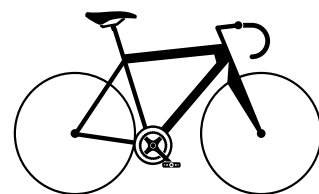
Er leek geen einde aan te komen, en de kasseien leken hoe langer hoe slechter te worden. Met nog 100 meter te gaan op de strook reed ik lek, en omdat ik nog nooit lek had gereden met deze fiets duurde het bijna een half uur om de band te wisselen. De rest had ondertussen een terrasje gepakt en zat lekker van het mooie herfstweer te genieten, dus zelf ook nog maar even een drankje besteld.

Na de stop kregen we direct weer een korte kasseienstrook, gelukkig was deze beter begaanbaar en lag deze in een klim. Het ging hierna een stuk lang op en af, dus lekker in een groep rijden. De klimmetjes hier waren niet zo steil, de afdalingen soms wel: als de weg breed was lekker rijden, maar vaak was de weg smal en onoverzichtelijk en was het remmen. Alleen de beklimming van de Leberg was steil, maar erg kort. Hierna volgde een lekker vlotte afdaling naar Michelbeke, en dan de Berendries omhoog. Lekker hard over de N-weg afgedaald en hier de hoogste snelheid van de dag gehaald.

We beklommen hierna de Steenberg, hier een wedstrijd tegen Gregor gedaan waar hij liet zien nog altijd de beste klimmer te zijn (althoewel ik wel veel dichterbij de buurt blijf dan vroeger).

In Schorisse reden we een afslag te vroeg naar links, maar met (letterlijk) een rondje om de kerk wisten we weer terug op de route te komen. We kregen nu een vrij lang stuk zonder kasseien. Uiteindelijk kregen we toch weer een kasseienklim, de Berg ten Houde, een totaal onbekende maar schitterende klim over uitdagende kasseien, die flink steil was en daarna nog lang door liep. Hierna de Kanarieberg vol omhoog gereden met Gregor, uiteraard won hij weer. Afgedaald naar het niet bijzonder charmante stadje stadje Ronse. Als klim uit de stad namen we natuurlijk niet de N-weg maar een kasseienklim die er parallel aan liep. Dan weer een supersteile afdaling door een donker bos over een gladde weg, rustig aan doen dus. Vanuit Wallonië de Knokteberg beklommen, afgedaald naar Kwaremont, en dan nog de Oude Kwaremont, de bekendste klim in de regio, beklommen. Halverwege de klim lag een terrasje, de perfecte plek voor nog een pauze.

Op het terrasje de dag tot nu toe besproken, en dan vooral dat de twee zwaarste beklimmingen nog moesten komen, de Paterberg en de Koppenberg. Ik hoopte omhoog te komen met mijn verzetten, dat zou lastig worden.



Niets gegeten, want een stuk taart kostte 8 euro en een simpel bord eten 20 euro. Wel een alcoholvrij biertje, maar ik had liever een normale genomen want deze smaakte echt nergens naar. Na de pauze reden we over de Ronde van Vlaanderenstraat, waar alle winnaars op de weg staan geschreven.

Het is wel mooi dat alles in deze regio wielrennen ademt, ook mensen die wandelden of in de tuin aan het werk waren moedigden ons aan. We daalden af naar de voet van de Paterberg. Ik wilde met snelheid erop draaien, maar dat ging niet, dus flink terugschakelen meteen. Ik kwam fietsend boven, maar niet met gemak, en werd wel een beetje bang voor de Koppenberg die nog moest komen. Wel kregen we eerst een redelijk lang vlak stuk, echt stilte voor de storm. De heuvel was hier ook al te zien en zag er nog niet zo imposant uit. Dat veranderde toen we eindelijk het bordje 'Koppenberg' zagen en de weg recht de heuvel opliep met een kasseien wegdek. Direct naar het lichtste tandje en stoempen maar. Met moeite wist ik ook op het steilste stuk het tempo hoog genoeg te houden om rond te blijven draaien. Hier wist ik zelfs Gregor te lossen. We kwamen langs mensen van de andere groep die waren afgestapt en omhoog liepen. Na het steile stuk werd het minder steil en weer even bijkomen, maar er kwam nog een muurtje. Hier wist Gregor mij alsnog in te halen, hij had zijn krachten toch beter verdeeld. Met z'n allen verzameld en over de dag gepraat, en dan samen doorgereden.

Na een mooi weggetje over de berg moesten we een stukje over een weg die heel erg op een snelweg leek maar waar je blijkbaar gewoon mocht fietsen op een 'fietsstrook' op de vluchtstrook. Gelukkig was er niet veel verkeer en kwam iedereen er veilig langs. De afdaling ging weer eens over een kasseienstrook. Deze vond ik veel beter te doen dan eerdere kasseienafdalings, misschien is het wegdek iets beter, of ben ik er zelf handiger in geworden. In ieder geval was ik nu als eerste beneden in plaats van als laatste. We moesten hierna nog de Taaienberg over, de laatste kasseienklim, na de Koppenberg niet zo moeilijk meer. Als laatste klim de Eikenberg, wel met kasseien maar hier lag een asfaltstrook naast, dus iedereen reed daar gewoon. Na de afdaling terug naar de parkeerplaats waren we er. We konden onze fietsen bij het afgesproken restaurant niet stallen, dus uiteindelijk naar een pizzeria ergens anders in Oudenaarde gegaan en daar gegeten. Inmiddels was het gaan regenen helaas, maar gelukkig waren we vlakbij de auto's. Omkleden, fietsen erop, terugrijden en dezelfde avond nog in m'n eigen bed. Al met al een geslaagde dag!



Duurzaamheid met de stalen ros

Door: Madelon van der Steen



Misschien heb je het voorbij zien komen maar op de instagram hebben we namelijk een post die luidt als volgt:

DUURZAME DONDERDAG

Maar wat is nou duurzaamheid?

Volgens de dikke van Dale betekent het:

1. Lang durend: een duurzame vrede
2. Weinig aan slijtage of bederf onderhevig: eikenhout is duurzaam
3. Het milieu weinig belastend: duurzame energie zoals wind, zon, waterkracht enz.; duurzaam produceren.



3. Die binnenband die niet meer te plakken valt want hèh er zitten nu zoveel gaten in.

Die gebruik dan weer als elastiek om oefeningen mee te doen.

Duurzaamheid op de fiets is toch erg belangrijk. Met de duurzaamheid verlagen we namelijk onze CO2 footprint en kunnen we een meer circulaire economie toepassen. En als jij je afvraagt: Wat kan ik doen om duurzamer te fietsen?

Dan hebben we hier wat tips

1. Pak de fiets in plaatst van de auto, bus of de trein. Het is toch maar 12 km fietsen naar college toe.
2. Als het regent pak je nog steeds de fiets en trek je een regenpak aan. Je kleren zijn dan nog steeds droog. We zijn toch immers niet gemaakt van suiker! Bovendien regent het in Engeland het meer.





Naast fietsonderdelen zijn er natuurlijk ook nog eens accessoires.

- Een duurzame bidon nemen:

De allereerste biobased bidon die is gemaakt van suikerriet. Het bestaat uit 80% hernieuwbare grondstof. Voordeel is ook dat voedselveilig en milieuvriendelijker is! De bidon is te vinden via Green Picnic.

- De bidon gaat wat langer mee als je natuurlijk het goed onderhoudt.

Ook is er een bedrijf genaamd: Roetz.

Dit bedrijf is gespecialiseerd in het maken van fietsen met oude fietsonderdelen. Hoe gaaf is dat. De fietsen die ze nu maken besparen ze 20 ton aan grondstof voor de fietsen in 1 jaar tijd. Daarnaast zie je de mooie OV fietsen rond zwermen in het mooie Utrecht. Deze fietsen bestaan voor 70 % uit oude fietsonderdelen.

Dus wil jij een hele mooie duurzamer racefiets samenstellen? Dat kan dan bij Roetz!

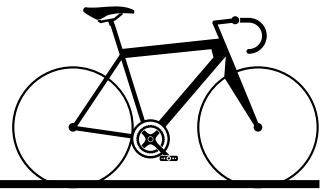
Maar om even terug te komen op de duurzame donderdag post: ik heb ze even voor jullie op een rijtje gezet :)

- Een plantenhanger maken van een binnenband
- Eigensport repen maken; is toch veel lekkerder
- Van een fietswiel een hele mooie klok maken
- Misschien toch een beetje outdated, maar wel duurzaam: een dynamo aanschaffen, gebruikt geen batterij en raak je ook niet zo snel kwijt.
- Een mooie flesopener maken van fietskettingen



ROETZ

True or False??



Dit jaar zullen er in elk BuitenBlad een aantal statements worden gedaan. Aan jou de taak om te raden welke waar zijn en welke niet. Dus test jezelf of elkaar op je Domrenner- en wielerkennis.

A. De Tour de France is in totaal
6 keer gestart in
Nederland

B. Er is geld verdiend aan het
aantal streams van Blauw &
Geel op Spotify.

C. 77 jaar nadat het eerste NK
voor mannenwielrennen, werd
in 1965 het eerste officiële NK
wegwielrennen voor vrouwen
georganiseerd.

D. Maarten Ducrot heeft 8 keer
mee gedaan aan de Tour de
France.

E. Ons clubblad 'Het Buitenblad'
heette vroeger 'Verzetje'.



F. Toen Guy Frissen lid werd bij de Domrenner zat Joost Konijn nog op de basisschool.

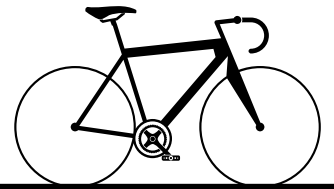
G. Lora is de eerste vrouwelijke wedstrijdcommissaris die de Domrenner ooit heeft gehad.

H. Gregor Towers is de eerste internationale student die namens de Domrenner koerst.

I. Mart van Esterik heeft een aanbod gehad van een conti-ploeg.

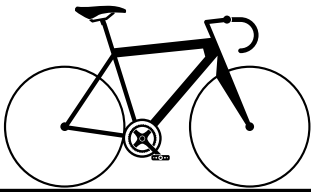
Antwoorden:
A. True
B. False
C. False
D. True
E. False
F. True
G. True
H. False
I. False

Bestuur stelt zich voor



Sofie van Boheemen - Voorzitter

Ha, ik ben Sofie en jullie voorzitter komend jaar! Inmiddels zit ik alweer in het 24e levensjaar van mijn verblijf op deze aardkloot en kan me, om eerlijk te zijn, geen betere invulling ervan wensen. Ik ben geboren in het mooie Zwollywood en heb daar m'n jeugd doorgebracht op een woonschip. In de winter in het centrum met alle gekte van de stad lekker dichtbij, in de zomer ergens buitenaf waar hutten bouwen en visjes vangen niet ongewoon was. Ik hield al veel van bewegen, maar omdat ik vanuit m'n basic basisschool meekreeg dat er alleen balsporten bestonden ben ik viool gaan spelen. Dat heb ik vanaf m'n 6e altijd met veel plezier gedaan. Aan het begin van de middelbare school wilde ik ook ergens anders m'n energie kwijt kunnen en besloot te gaan roeien met de riemen die ik had. Daar heb ik kennism gemaakt met het starten van wedstrijden wat me goed beviel; heerlijk om tot het gaatje te gaan. Daarnaast ben ik ook veel gaan hardlopen en kocht ik aan het eind van de zesde klas een vette gele Batavus racefiets (had toen een blauwe helm). Zo kon ik naast de omgeving ontdekken vanaf het water en op een langzame manier tijdens hardlopen, ook langere afstanden afleggen. Om m'n liefde voor de natuur iets meer te kunnen onderbouwen besloot ik biologie te studeren in het pittoreske Utrecht. En in 2019 heb ik me aangesloten bij deze mooie vereniging. Langzamerhand ben ik steeds actiever geworden bij de Domrenner, want er werd zoveel leuks georganiseerd! Inmiddels mag ik zelf bijdragen aan de organisatie van de Domrenner en daar geniet ik enorm van. Verder doe ik sinds september de master Forest and Nature Conservation in Wageningen. Ik hoop jullie heel vaak te zien en spreken komend jaar en weet zeker dat we er samen een heel mooi Domrennerjaar van gaan maken!



Hester de Jong - Secretaris



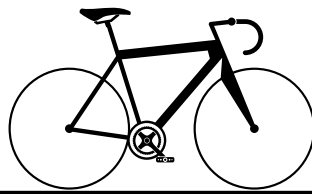
Heyhoi! Ik ben Hester, 23 jaar, en de nieuwe secretaris voor het komende verenigingsjaar. We zijn inmiddels al bijna twee maanden bezig en ik ben nog steeds meer dan blij met mijn keuze om bestuur te gaan doen. Ik heb nu een tussenjaar dus voor besturen heb ik genoeg tijd. Afgelopen jaar heb ik mijn bachelor Engelse literatuur afgerond en volgend jaar zal ik, als ik dit jaar een keuze kan maken, aan een master gaan beginnen.



Ik ben officieel in 2020 begonnen met wielrennen, maar heb mijn wielrenfiets daarvoor meerdere keren gebruikt voor fietsvakanties. Echt hard fietsen doe ik niet, maar ik ben wel fan van lang fietsen. Vorige zomer heb ik ontdekt hoe fijn ik het vind om een hele dag vrij te maken en niks anders te doen dan fietsen. Sinds kort heb ik naast een wielrenfiets ook een mountainbike, dus deze winter zal ik waarschijnlijk meer in de bossen te vinden zijn dan op de weg.

Fietsen is echter niet het enige wat ik doe, want ik ga ook graag hardlopen of zwemmen, en als ik even geen zin heb in sporten, ga ik graag naar de film of lees ik een goed boek.

Verder kunnen jullie mij, als secretaris, altijd mailen met vragen 😊. Ik kijk er naar uit om jullie, de blauw-gele leden die de vereniging zo leuk maken, te leren kennen!



Wouter Heinis - Penningmeester

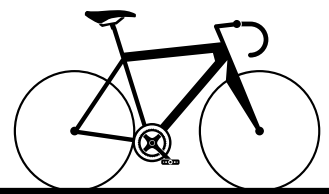
Hallo! Ik ben Wouter. Ik kom uit Leiden en woon sinds een paar jaar in Utrecht. Hier studeer ik Filosofie en Kunstmatige Intelligentie. Daarnaast ben ik dit jaar de gelukkige die zich druk mag maken om alle geldzaken, want ik ben penningmeester! Niet de meest flitsende positie in het bestuur, maar mijn liefde voor excelletjes maakt het een passende functie. Natuurlijk heb ik er vertrouwen in dat het penningmeesterschap dé functie van 2023 zal worden. Pas maar op, Vo!



Naast die vreemde obsessie met grafieken en tabellen heb ik ook normale hobby's. Ik speel basgitaar en lees graag boeken (soms zelfs zonder plaatjes!). Uiteraard houd ik ook van een rondje fietsen, al is de moraal de laatste tijd ver te zoeken.

Ik kijk enorm uit naar het komende Domrenner jaar met jullie allemaal. Aarzel niet om mij een appje (of een tikkie) te sturen als je vragen hebt over het één of ander.





Martijn Mol - PR commissaris

Heyhoi mensen! Mijn naam is Martijn Mol en ik loop al 22 jaartjes rond op deze mooie wereld. Ik ben geboren en opgegroeid in het uiterste zuiden van 't land: Maastricht. Rond mijn 10e begon ik met voetballen, maar mijn voetbalcarrière was niet zo succesvol als die van Messi of Ronaldo. In zes jaar tijd heb ik welgeteld één doelpunt (in het verkeerde doel) weten te maken. Dus ik besloot iets anders te doen: hardlopen. Na de eerste keer hardlopen ben ik meteen verslaafd geraakt aan de sport, die ik tot op de dag van vandaag veel doe. Mijn stief vader Ronald heeft me op een gegeven moment op de racefiets gezet, en ook hier werd ik erg enthousiast van. Kan ook haast niet anders, met de mooie Limburgse heuvels als achtertuin.

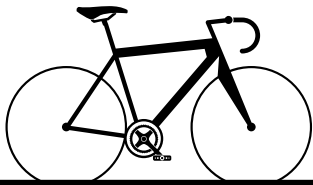
Het wielerveden heb ik in 2020 ingeruild voor een ander wielerveden in Nederland: de Utrechtse Heuvelrug. Ik ben hier begonnen met 'Sociale Geografie & Planologie' aan de UU. Naast mijn studie ben ik dus vaak aan het hardlopen of fietsen, maar ik ben ook groot fan van reizen en buiten zijn. Ik reis het liefst naar onbekende plekken, waar je het landschap en de pure cultuur van het land ziet.



Dit reizen doe ik het liefst actief en avontuurlijk: de tent (de mijne heet Kelty, echt een topper) moet altijd mee. Maar ook een goed feestje of een episch festival met vrienden zijn dingen die ik graag doe. Zo nu en dan keer ik nog eens voor een weekendje terug naar familie en oude vrienden in Maastricht, waar ik ook erg van geniet.

Toen ik in 2020 naar Utrecht verhuisde, wist ik al meteen dat ik bij een sportvereniging wilde, en na een leuke eerste kennismaking was ik er al zeker van dat het De Domrenner zou worden. Hier heb ik al 2 hele mooie jaren mee mogen maken, en hoop dat er nog vele volgen. Alle trainingen, borrels, kampen, te gekke tochten en feestjes maken het studentenleven in het mooie Utrecht veel leuker.

Ik hoop jullie vaak te zien bij leuke activiteiten en trainingen!



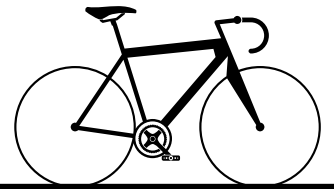
Lora Bonthuis - Wedstrijdcommissaris



Hoi allemaal, ik ben Lora, 22 jaar jong, en ik zal jullie wedstrijdcommissaris zijn komend jaar. Op dit moment ben ik bezig met mijn scriptie van mijn studie biologie af te ronden en zit ik in mijn tweede jaar van global sustainability science. Daarnaast geniet ik veel van alle trainingen en activiteiten van de Domrenner en vind ik het leuk om alle nieuwe leden te ontmoeten. Ik fiets al best een tijdje, in de zomer op de weg en in de winter in het veld, hoe meer modder, hoe beter. Naast sporten en studeren vind ik het ook leuk om muziek te maken, op de gitaar of piano.

Al die tijd dat ik heb gefietst doe ik ook al wedstrijden, daarom lijkt het me ook superleuk om komend jaar alle huidige, maar ook nieuwe wedstrijdrenners te begeleiden voor en tijdens wedstrijden om zo mooie resultaten te kunnen behalen bij de stucups en landelijke wedstrijden. En dan als kers op de taart mogen we ons eigen NSK organiseren, waar ik uiteraard superveel zin in heb! Mochten jullie vragen hebben over wedstrijden kan je altijd bij mij terecht!

Ontmoet de eerstejaars



Julia Boschker

Leeftijd: 23

Studie: Human Movement
Sciences

Favo rondje: Rondje
Markermeer

Post ride snack?: “Een Snickers
met Cola Zero”



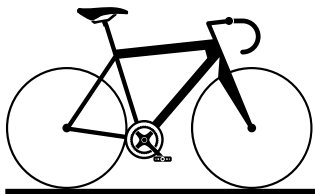
Anja Bekema

Leeftijd: 23

Studie: International
Development Studies

Hobby's: Atletiek

Favo rondje: Rondje
Zuidlaardermeer



Bryce Renkema

Leeftijd: 23

Studie: Geneeskunde

Hobby's: lezen, politiek volgen,
spelletjes spelen, creatieve
dingen doen

Favo rondje: "Langs de vecht,
over de Loosdrechtse Plassen 😊
😊"



Dieuwke Louwsma

Leeftijd: 22

Studie: Psychologie

Hobby's: Zeilen, spelletjes,
borrelen

Favo rondje: "Maakt niet zoveel
uit, zolang er maar goed
gezelschap mee is :)"



TIC advisory



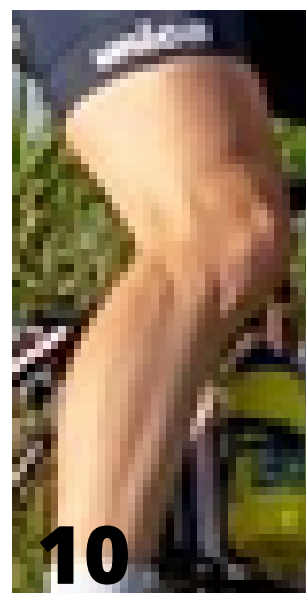
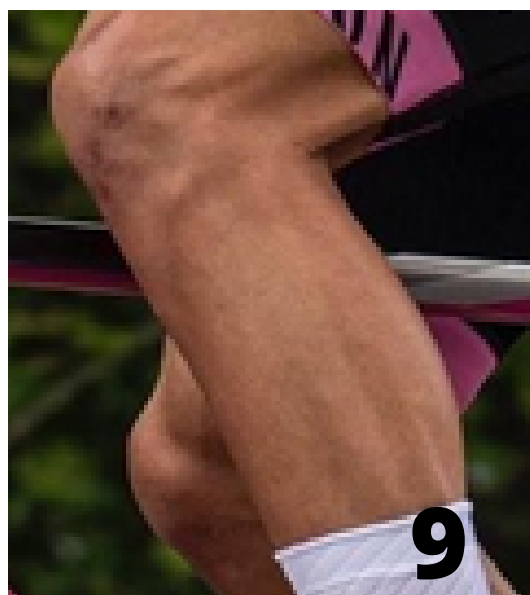
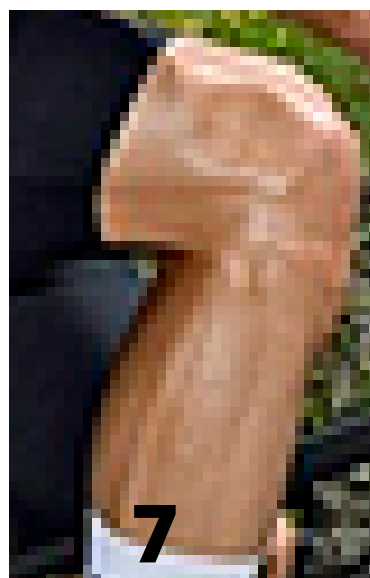
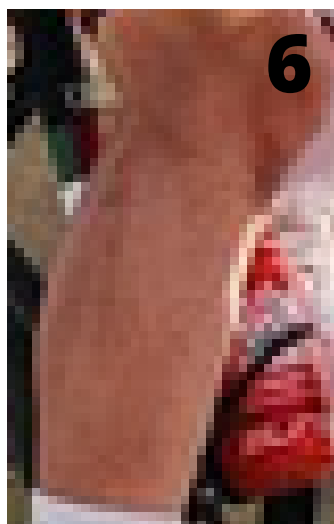
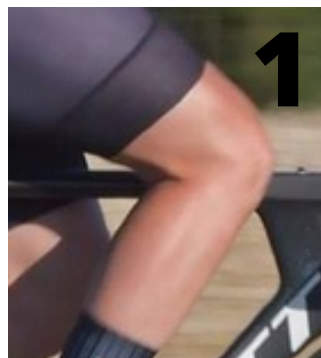
Puzzel

Door: Bas Verseveldt



Wij wielrenners en wielrensters staan natuurlijk bekend om onze prachtige kuiten. Daarom hebben we een verzameling van 10 kuiten van zowel Domrenners als profwielrenners gemaakt.

Kan jij uitvinden welke kuit bij wie hoort? Succes! Stuur je oplossing naar redactie@domrenner.nl.



Jannie van der Lelij



Melanie Putten



Jonas Vingegaard



Quinten de Ronde



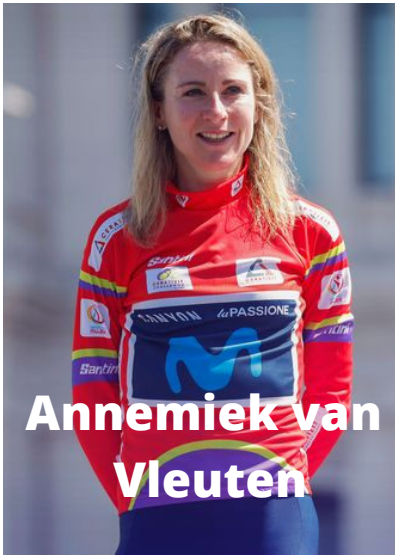
Lorena Wiebes



Julian Bosch



Bart Lemmen



Annemiek van Vleuten



Mathieu van der Poel



Tadej Pogacar





Welkom in de nieuwste rubriek van ons Buitenblad: Domrenner Health. In deze rubriek zullen Isa en Joost aan Domrenners essentiële tips geven op het gebied van Liefde & Lifestyle. Isa is al sinds 2018 lid bij de Domrenner en heeft daarnaast ook een bestuursjaar gedaan. Joost is sinds 2020 lid bij de Domrenner en is kopman bij de heren met startlicentie. Beide renners hebben dus voldoende Domrennerkennis om jullie te voorzien van de beste tips. Ook zullen we jullie een goede voorspelling geven voor de komende periode op basis van je horoscoop. Veel leesplezier!

Heb jij nou ook een prangende vraag voor Isa of Joost? Zet hem dan op de Schreeuw met #DomrennerHealth of stuur dan een mail naar redactie@buitenblad.nl en misschien wordt jouw vraag dan wel behandeld in de volgende editie van Domrenner Health.

Liefde

Vraag het Konijn & Pieterse

Lieve Joost en Isa,

Ik ben al een tijdje verliefd op een leuke Domrenner, hij komt uit Houten en heeft van dat leuke blonde haar, mooie blauwe ogen en kan ontzettend hard fietsen. Als ik 's nachts in bed lig, zou ik het liefste in de IBB toren zijn, maar ik heb het idee dat deze persoon mij niet ziet staan. Wat moet ik doen?!

Groetjes,

Anoniempje

Beste Anoniempje,

De liefde is prachtig, maar kan soms ook erg lastig zijn. Gelukkig zijn wij er voor je, wij hebben de nodige ervaring met verliefd worden op Domrenners en kunnen je er daarom van alles over vertellen! Het lastige aan verliefd zijn op een Domrenner, is dat het misschien eng kan zijn om afgewezen te worden. Toch kan een keer een praatje maken in bijvoorbeeld de Domkop geen kwaad. Bekijk op de Domrenner website voor welk evenement deze persoon zich heeft ingeschreven, zet je beste beentje voor en stap erop af! Je kunt beter spijt hebben van iets wat je wel hebt gedaan dan iets wat je niet hebt gedaan. Stel dat hij je toch afwijst, dan is hij prima te ontwijken en onthoudt: er zitten genoeg tanden aan het voorblad. Wij wensen je veel succes!

Liefs,

Joost en Isa

Feit of fabel?

‘Samen een rondje fietsen is een date’. Fabel: wij van Domrenner Health hebben dit getest en zijn samen een rondje gaan fietsen. Van beide kanten werd dit niet gezien als date. Je kunt weliswaar een leuk gesprek hebben, maar dit is niet hetzelfde als een echte date. Een tip van ons: mocht je het fietsen toch als een goede aanleiding zien om samen af te spreken, vraag dan of iemand zin heeft om samen na het fietsen poffertjes (of iets anders) te eten, dan kun je elkaar na het fietsen nog beter leren kennen.



Lifestyle

Vraag het Konijn & Pieterse

Beste Joost en Isa,

Uit onderzoek van de University of North Carolina blijkt dat wielrennen 'killing' is voor je seksleven[1], hoe ervaren jullie dit?

Groetjes,

Leeuwin909

Beste Leeuwin909,

Uit onze ervaring blijkt dat dit helemaal niet zo hoeft te zijn. Wel is het handig jouw vrijpartij aan je trainer door te geven, zodat hij of zij het in je trainingsschema kan zetten. Dan weet je precies waar je aan toe bent en zo voorkom je overtraining. Uit onderzoek blijkt dat seks gezien kan worden als een lichte workout.[2] Denk er bijvoorbeeld aan om je zone 1 training te vervangen voor een vrijpartij.

Liefs,

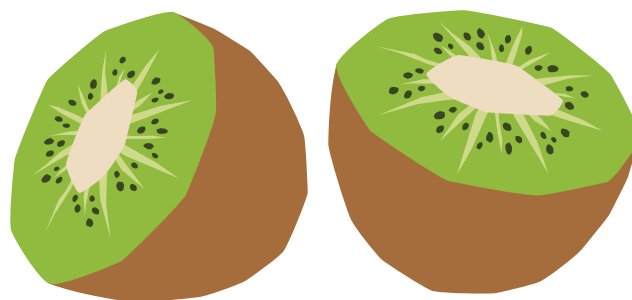
Joost en Isa

Feit of fabel?

Bekende (ex) wielrenner Tom Dumoulin vertelde in een interview dat hij een kiwi altijd met schil en al opeet. Wij van

Domrenner Health hebben uitgezocht of dit daadwerkelijk goed is en het de kans op een Hoogstraat winst bevordert. Feit: De schil van de kiwi zit boordevol met vezels. Dit geeft je een erg vol gevoel.

Ideaal dus als je op gewicht wil blijven om zo de Alto Amerongen op te rijden. Daarnaast helpen de vezels ook als je moeite hebt op het toilet. Ook geeft het minder afval, je gooit de schillen immers niet meer weg. Onze duurzame Sterren zullen dus erg blij met je zijn! Echter is Tom wel recentelijk gescheiden maar wij van Domrenner Health denken dat dit niks met kiwi's te maken heeft. Het is dus aan te raden om voortaan kiwi's met schil en al op te eten.



[1] 'Duursport als hardlopen of wielrennen is killing voor je seksleven', MensHealth.nl.

[2] Frappier J, Toupin I, Levy JJ, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD (2013) Energy Expenditure during Sexual Activity in Young Healthy Couples. PLoS ONE 8(10): e79342. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079342>.



Horoscoop

Steenbok: 22 december t/m 19 januari

De aankomende periode waan jij je een echte Stijn. Trek die hippe kleren aan en ga erop uit. De herfst en het bos wachten op je. Ook het geluk laat jou niet in de steek, slaap met je linkersok in je oor, dan zal binnenkort op een woensdagmiddag iets moois gebeuren.

Waterman: 20 januari t/m 18 februari

Deze periode ga jij er echt voor! Je bent net als oud PR Pieterse unbreakable, of het nou je studie betreft of sport, deze periode is van jou. Je bent niet te stoppen en gaat er voor de volle 6, 7, 800, 9, 1000% all in. Gandhi kan nog wat van jou leren.

Vissen: 19 februari t/m 20 maart

Milaan-San Remo, La primavera net als de officiële opening van het wielerseizoen ben jij het lichtpuntje waar mensen naar smachten. Jij zal met je vrolijke gedrag mensen de donkere winter door slepen. Iedereen om je heen geniet van het vooruitzicht om jou te zien!

Ram: 21 maart t/m 19 april

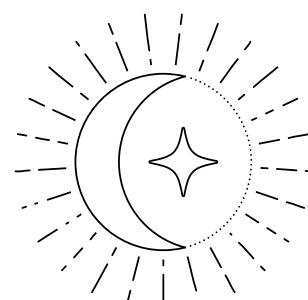
Deze periode zal het jou financieel voor de wind gaan. Net als onze nieuwe financiële man ben jij een Ram. Je draait de hoofdprijs aan het rad bij karaoke of bowlen en als je dit investeert in de AEX, zal deze door het dak gaan. Ook die cryptomunten die je ooit gekocht had, zullen flink stijgen! Met deze nieuwe financiële middelen, kun je eindelijk die felbegeerde fiets kopen!

Stier: 20 april t/m 20 mei

Zowel Marianne Vos, Puck Pieterse als jij zijn een stier, dit kan haast geen toeval zijn. Grijp die fiets uit de schuur en ga een rondje fietsen. Je zult zien dat je als de bliksem gaat. Daarnaast zullen de kilometers die je nu maakt je helpen om in de zomer als eerste bovenop de Hoogstraat te staan, veel succes!

Tweelingen: 21 mei t/m 20 juni

De komende periode zal helaas niet voorspoedig voor je verlopen, maar ook hier kom je weer bovenop. Voor een beetje extra geluk, is het wenselijk om op maandag een boterham met Isostar te eten als ontbijt.





Kreeft: 21 juni t/m 22 juli

Ben je een Kreeft? Dan heb je geluk! Je deelt je sterrenbeeld namelijk met ex-voorzitster Lianne 'ons Beefje'. Het zal aankomende maand dus Brabants gezellig worden. Waar het overal te stil en donker zal zijn, zal bij jou het licht branden.

Leeuw: 23 juli t/m 22 augustus

Je mag dan misschien geen tiger zijn, maar komt de aankomende periode aardig in de buurt. Net als bij tigers, zullen de liefdesaanzoeken je om de oren vliegen. Je zult daardoor hoogstwaarschijnlijk niet alleen zijn met kerst. Let wel op: niet iedereen zal even eerlijk met je zijn, let met name op het sterrenbeeld Tweelingen.

Maagd: 23 augustus t/m 23 september

De komende periode zul je veel Vlaai moeten bakken, je deelt je sterrenbeeld namelijk met niemand minder dan ex-miss Domrenner Claire. Met jouw schoonheid, komt er bij jou misschien ook wel zo'n leuke wielersprof op je pad. Wielrenners zijn niet vies van een taartstop, door de geur van jouw vers gebakken Christoffelvlaai komen ze zo op je af.

Weegschaal: 24 september t/m 23 oktober

De feestdagen staan om de hoek, deze periode hoeft jij je niet zorgen te maken om je gewicht, eet die zak kruidnoten leeg, drink die warme chocolademelk met slagroom. Net als onze bourgondische PR-Commissaris, tevens Weegschaal, zorgen die extra kilootjes er niet voor dat je minder hard de Hoogstraat op zal knallen of dat je minder begeerd zal worden.

Schorpioen: 24 oktober t/m 22 november

Een schorpioen heeft acht poten, deze zul je deze maand flink nodig hebben. De komende periode ben jij een alleskunner net als onze voorzitster. Naast het excellent besturen van onze vereniging, kan zij ook uitermate goed studeren, sporten, muziek spelen én socializen. Neem een voorbeeld aan Sofie en je dromen zullen werkelijkheid worden. Dat gaat niet, bestaat niet!

Boogschutter: 23 november t/m 22 december

Net als onze nieuwe Wedcom zal jij VOoruit schieten. Deze periode zal voor jou in het teken van WINNEN staan. Of het nou in de cross is, op de schaatsbaan of op het gebied van liefde. Jij zal aan het einde met je handen in de lucht staan en misschien wel een kusje krijgen van Mr/Miss Domrenner.



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

Nacht van Woerden

Door: Wouter Heinis



Op dinsdag 25 oktober reisde een heuse Domrenner delegatie af naar het mooie Woerden om te kijken naar de Kiremko Nacht van Woerden veldrit. Toen we het station van Woerden uit liepen werden we meteen begroet met de festiviteiten van dit gezellige dorpsfeest. In de verte waren de geluiden van de kermis te horen en de attracties waren boven de Woerdense skyline al te zien. Eenmaal aangekomen bij het parcours van de veldrit, dat zich pal naast de kermis bevond, hebben wij met een koud biertje gewacht op de eerste wedstrijd.

Als eerste startte de koppelcross. In deze wedstrijd mocht elk jong crosstalent samen met een prof over het parcours racen. Voor de profs is dit natuurlijk een paar rondjes opwarmen, maar de kids gingen op de limiet. Ik durf te wedden dat ze mij allemaal zouden kloppen.



Na de koppelcross begon het echte werk. Toen begonnen de vrouwen aan hun veldrit langs de singel van Woerden. Aan de startlijn onder andere; Puck Pieterse, Marianne Vos, Shirin van Anrooij, Kata Blanka Vas, en onze eigen Isa Pieterse en Lora Bonthuis! Een deelnemerslijst die voor een leuke wedstrijd heeft gezorgd. Na het startschot wist Puck Pieterse als eerste de eerste bocht door te gaan. Al snel wist een groepje super snelle vrouwen weg te rijden van de rest. In de laatste ronde kon Vas weg rijden van Puck en Vos. Ze liet de twee achter zich en won zo deze mooie wedstrijd. Vos wist Puck te kloppen in de sprint voor de tweede plaats. Eervolle vermeldingen voor Isa, die 21ste is geworden, en Lora, die ondanks een valpartij op asfalt (tijdens een veldrit?) heeft kunnen genieten van de wedstrijd.



Bij de Elite mannen stond Lars van der Haar, vijfvoudig winnaar van de Nacht van Woerden, aan de start. Naast hem stonden onder andere Štybar, Hermans, Lloret en Kamp. Geen kleine namen, maar konden zij Lars van zijn zesde overwinning weerhouden? Het bleek van niet. Aangemoedigd door schreeuwende Domrenners reed Lars halverwege de wedstrijd weg bij Hermans en Kamp en soleerde hij naar de overwinning.

Door het heerlijke bier en de gezellige sfeer van het veldrijden moet elke Domrenner staan te popelen om zich in te schrijven voor het komende winterkamp. In januari reizen we af naar het prachtige Zonhoven voor een legendarische wedstrijd. Wij van de redactie hebben er in ieder geval zin in.



ToCo: Maarten Ducrot

Door: Maureen van Rooijen en Niels Ruber



Enkele weken geleden organiseerde de ToCo van 21/22 hun laatste activiteit. Op een woensdag avond verzamelde een flinke groep Domrenners zich in een lokaal op de Uithof om te luisteren naar Maarten Ducrot en de kunst van het onderweg zijn. Maureen en Niels vertellen hoe zij de avond hebben ervaren.

Maureen:

Een avond gevuld met verhalen over de fietsavonturen van Maarten Ducrot. Een naam waar ik - amateur wielrenner met een heel aantal minder kilometers in de benen dan de gemiddelde fietser binnen onze vereniging - nog niet eerder van had gehoord. De kunst van het onderweg zijn, zoals deze voormalig prof en wielcommentator het noemde, ging natuurlijk over het koersen, maar was ook een metafoor voor het leven. We werden wakker geschud met de troosteloosheid van de Uithof, de plek waar we lessen voor het leven zouden moeten leren tijdens onze studententijd. Wellicht was het daarom dat Maarten de kans aangreep om ons gelijk maar wat levenslessen bij te brengen. Net zoals in het peloton, is het belangrijk om niet de controle te willen hebben in het leven. Beter is het om de autonomie te behouden, bij te sturen waar dat nodig is en zo solo eindstreep te behalen.



We werden onderworpen aan dilemma's, bondjes werden gesloten en al onze brandende vragen konden aan Maarten worden gesteld. De tactieken van een etapperit werden uitgelicht, wat me een andere blik op een wielrenwedstrijd heeft gegeven en waardoor ik ben gaan beseffen dat het niet alleen maar hard trappen is. Je kunt je directe tegenstanders zeker ook mentaal uitdagen en ze letterlijk het verkeerde pad insturen als het tijd is voor "de truc".

Ook het onderwerp doping werd nog even aangesneden, vanuit het oogpunt van iemand die het gebruik hiervan van dichtbij heeft meegemaakt. Uiteindelijk heeft hij zelf nooit voor de keuze gestaan om epo wel of niet te gebruiken, en is hij, ietwat gedesillusioneerd van de tijden van de andere renners, gestopt. Wel is hij altijd verbonden gebleven met het wielrennen, en zullen velen zijn stem herkennen als commentator bij menige koers.



Dat Maarten in zijn tijd als prof de autonomie wilde behouden, heeft hij meerdere malen benadrukt. En dat hij dat tegenwoordig nog steeds heeft over zijn leven, werd ook snel duidelijk. Het vergt immers wat moed om je baan bij de NOS op te zeggen en een paardrijdschool te beginnen. Maar door te blijven nastreven waar je gelukkig van wordt, kom je uiteindelijk die wel finish over. Maarten Ducrot, een naam die ik voorlopig niet meer zal vergeten.

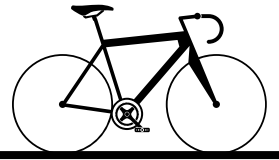
Niels: Op woensdag 26 Oktober 2022 organiseerde de CoTo alweer hun laatste lezing van het jaar: “De kunst van het onderweg zijn”. Deze lezing werd door niemand minder gegeven dan Maarten “De Koning van Biafra” Ducrot. We kennen Maarten natuurlijk allemaal als oud profwielrenner en wielcommentator bij de NOS dus het was erg leuk om hem een keer in het echt te kunnen zien. Nadat alle Domrenners een plekje in de collegezaal hadden gevonden en zichzelf hadden voorzien van een heerlijk pilsemannetje begon Maarten met zijn verhaal. Verschillende parallellen tussen de koers en het leven werden belicht aan de hand van een scala aan anekdotes. Maarten vertelde in geuren en kleuren over zijn leven als student, tijd bij de kwantum-ploeg van Jan Raas, hoe hij bijna in het geel reed en over de veranderingen die zich de afgelopen decennia in de wielwereld hebben voorgedaan.

De interactie met het publiek werd vaak opgezocht en menig Domrenner werd door Maarten's scherpe vraagstelling en vermogen om druk op mensen uit te oefenen goed aan het denken gezet. Halverwege werden Maaïke en ik zelfs naar voren geroepen om een dilemma uit te beelden. Maarten schetste een koersscenario waarbij twee lichte renners in de ontsnapping zaten samen met een sprinter. Naarmate de finishstreep naderde en het peloton langzaam op ons inliep deed zich een probleem voor: de twee lichte renners zouden nooit kunnen winnen van de sprinter. Conclusie? Een deal maken! Maar kun je elkaar wel vertrouwen? En wat gebeurt er met je imago in het peloton als je je mederenner piepelt? Kortom, het was een leuke inzichtvolle avond. Voor mij was de conclusie vooral dat je gewoon je gevoel moet volgen. Of je nu profwielrenner, berggids, of paardrijdschoolhouder wil worden, het kan allemaal! Zolang je maar gelukkig bent! Graag uit ik nog even mijn dank aan de CoTo voor de organisatie! En Maarten, jij ook bedankt! We gaan je missen bij de NOS, en hopelijk komen je koerstips op de tankweg nog een keer van pas ;).



Memes

Door: Bas Verseveldt



Het weer de laatste weken van het fietsseizoen



Hoe ik me voel na een kasseienstrook



Shaken, not stirred

Hoe het voelt om voor het eerst met bepakking te fietsen





Gregor na zijn rit van 697 kilometer naar Berlijn



Domrenner Kerstmoraal



Door: Bram Braat

Ook dit jaar is er weer een Domrenner kerstmoraal challenge. Ga jij strijden voor de meeste kilometers of hoogtemeters tussen kerst en oud & nieuw? Bram blikt alvast vooruit op deze gure, maar stiekem ook wel gezellige, tijden.

Voor veel Domrenners zal de winterperiode een tijd zijn waarin de fiets minder aangeraakt wordt dan normaal. Met het gure weer, blaadjes op de weg en minder Domrenneractiviteiten op de weg is dit niet verbazingwekkend. Voor een kleinere groep Domrenners is de voorbereiding op een nieuw wedstrijdseizoen alweer in gang geschoten en kan getwijfeld worden aan de naam 'off-season' voor de wintermaanden. Maar tot welke groep je behoort maakt niks uit voor de challenge die voor de deur staat: de kerstmoraalchallenge.

Voor de mensen die niet bekend zijn met dit Domrenner fenomeen zal ik een korte uitleg geven. De kerstmoraalchallenge is eigenlijk heel simpel, het is een wedstrijd wie er de meeste kilometers aflegt tussen kerst en nieuwjaar. Daarnaast is er een soortgelijke challenge met als doen de meeste hoogtemeters af te leggen in dezelfde periode. Wie zich aan het begin van het nieuwe jaar de winnaar mag noemen van de kerstmoraal zal moe en voldaan 2023 tegemoet treden.

Want wie serieus mee wil dingen voor de prijzen gaat dit jaar opnieuw bijna al zijn tijd moeten investeren in het maken van kilometers. Voor tijd met familie doorbrengen zal geen ruimte zijn, maar dat levert je misschien wel een legendarische titel op.

Als we even kort terugblikken op vorig jaar wordt dit laatste maar al te duidelijk. Toen ging ons eigen redactielid Bas Verseveldt er met de prijs vandoor. Om zeker te zijn van zijn overwinning moest Bas Hugo Heijer op afstand houden. Toen de laatste al lang en breed aan de champagne begonnen was werden door Bas nog kilometers bijeengesprokkeld. Hopelijk enthousiasmeert dit beeld enkele onder de Domrenners om dit jaar de strijdbijl op te pakken en schrikt het de mensen af die hier geen behoefte aan hebben.

Voor nu blijft het afwachten wie er straks aan het eind van december het hoogste treetje gaat betreden. Zelf zal ik het in ieder geval niet zijn, maar met veel plezier zal ik de uitdaging volgen.



Nieuwe fiets?

Laat als Domrenner gratis en
vrijblijvend een offerte maken bij



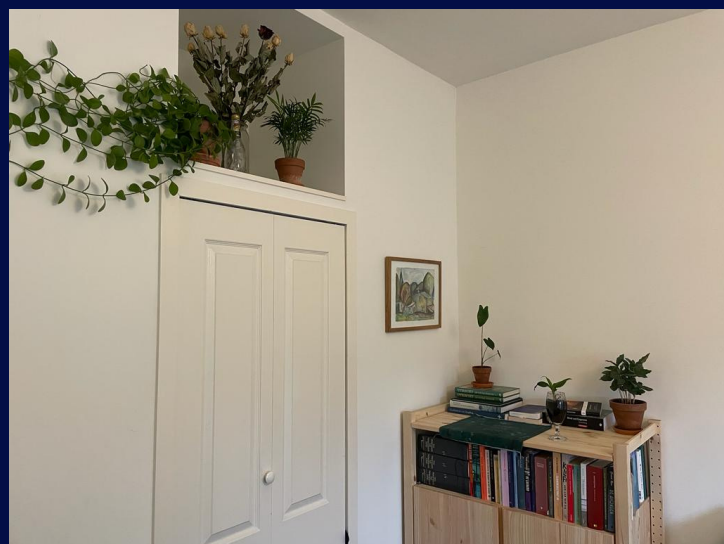
Al jarenlang hoofdsponsor en trouwe supporter

Voor de beste Domrennerprijs, maak een afspraak:

Jean-Paul Dupree
Croeselaan 98
3521CC Utrecht

030-2932592
info@cyclesdupree.nl

Raad de Domrenner



Deze kamer behoort tot een domrenner, maar welke? Denk jij dat je het weet? Stuur dan je antwoord door naar redactie@domrenner.nl