

Buitenblad
Februari 2023

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



|Achter de schermen bij de Kledingcie |

Kerstmoraal | CK Cross | True or False? | Buitenbeland

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

Redactioneel - Bas Verseveldt

Colofon

Jaargang 2022-2023

Nummer 2

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

GenDx

Broese

Fietskoerier

Fysio Domstad

Café Domkop

Annatommie

Col Du Fatten

Datum uitgave

Februari 2022

Volgend Buitenblad

Maart 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht



USWVdeDomrenner



uswv.domrenner



USWV De Domrenner



Je zou het misschien niet denken, maar het fietsseizoen staat alweer op het punt om te beginnen! Op 13 maart is alweer de eerste maandagtraining, en op 15 maart alweer de eerste woensdagtraining. Het wordt dus weer tijd om lekker te babbelen en te boren met je mede-Domrenners. Op Strava is te zien dat veel mensen niet kunnen wachten tot we weer beginnen, want op iedere zonnige winterdag worden direct heel veel mooie ritjes geplaatst.

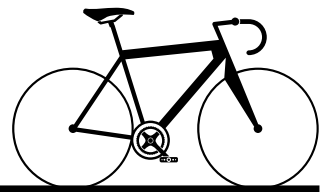
Als voorbereiding op het fietsseizoen heb ik samen met Marcel een week in de bergen van Gran Canaria gefietst. Het is te hopen dat we hier goede klimmersbenen aan heb overgehouden, want die ga ik zeker nodig hebben bij de Arden Challenge en Marcel gaat ze nodig hebben als hij met een groep Domrenners de Amstel Gold Race van 240 kilometer gaat rijden. En over klimmen gesproken: de kampen komen er ook weer aan. Binnenkort wordt ook alweer bekend gemaakt waar we deze zomer naartoe gaan. Natuurlijk is het nog een verrassing, maar ik heb signalen opgevangen dat er een goede kans is dat we dit jaar met z'n allen de Mont Ventoux gaan bedwingen. Maar waar we ook naartoe gaan, het zal zeker legendarisch worden. Zoals ieder jaar.

Het volgende Buitenblad zal over wedstrijden gaan, dus dit Buitenblad gaat vooral over alle leuke activiteiten die we hebben gehad of die nog in het vooruitzicht staan. En natuurlijk de heldenverhalen van de Kerstmoraal challenge en het CK cross. Met het begin van het fietsseizoen zullen er de komende maanden ongetwijfeld nog veel meer mooie verhalen komen van de activiteiten en trainingen van de Domrenner.

Veel leesplezier,

Bas

Inhoud



Van het bestuur

Achter de schermen: KledingCie

Terugblik Kerstmoraal

Rubriek: Duurzaamheid

Terugblik CK Cross

True or false?

Ontmoet de eerstejaars

Puzzel

Buitenbeland: Softijs

Terugblik Biercantus

Memes

Voorbeschouwing Wine & Wellness

Raad de Domrenner



Agenda

Dinsdagavond 19:45-21:00

Donderdagavond 18:30-20:00

Zaterdagochtend 10:00

15 februari

17 februari

24 februari

25 februari

28 februari

4 en 5 maart

Spinningsles

Circuittraining

Buitentraining

CoTo: Jurgen van Teeffelen

Clash of the Clubs

Accie: Wine & Wellness

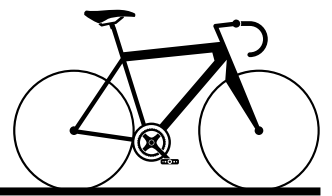
Toco: Toertocht

Borrel

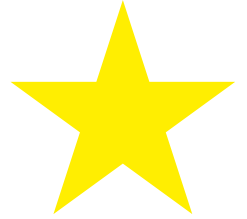
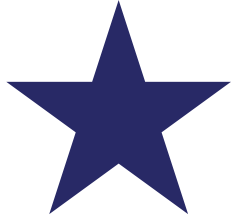
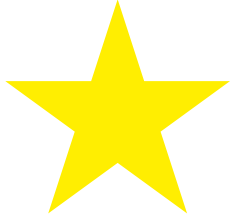
Crosskamp



Van het bestuur



Door: Hester de Jong



Het nieuwe verenigingsjaar is al enkele maanden bezig en de spinning en circuit trainingen zijn al weer bijna klaar. Ik ga het missen, maar kan persoonlijk ook niet wachten tot we weer lekker in kort-kort kunnen fietsen en trainingen kunnen afsluiten met een plons in de Kromme rij. Dit nieuwe buitenblad staat in het teken van vooruitgang. We blikken namelijk vooruit op de Wine & Wellness georganiseerd door de Accie en krijgen een kijkje achter de schermen van de kledingcommissie en hoe zij de toekomst van de Domrenner een ander kleurtje hebben gegeven. Bovendien is de Wine & Wellness deze keer niet alleen voor dames, ook een vooruitgang wat mij betreft, want het genieten van Wine & Wellness is niet alleen weggelegd voor de dames.

De tentamens zijn volgens mij net voorbij, dus iedereen heeft heerlijk de tijd om dit nieuwe buitenblad te lezen in het zonnetje.

Veel leesplezier!

Namens het hele sterren bestuur,

Hester



Achter de schermen: Kledingcie

Door: Madelief Kok



Over enkele weken zal het nieuwe tenue van de Domrenner in het echt verschijnen. De kledingcie heeft enorm veel werk gestoken in het maken van dit nieuwe tenue, maar hoe werkt dat precies? Madelief verteld het ons.

Samen met Joost, Isa, Martijn en Bram werd ik gevraagd voor de kledingcommissie. De opdracht voor de commissie was om samen een nieuw Domrenner tenue te ontwerpen voor de aankomende drie jaar. Bij de eerste vergadering hebben we het gehad over wat we als commissie met het tenue zouden willen en waar we inspiratie vandaan zouden kunnen halen. Allemaal waren we het erover eens dat we een nieuwe draai aan het tenue zouden gaan geven en dat tenue persoonlijker zou gaan worden door er meer van Utrecht en de vereniging in te verwerken.

Individueel ging iedereen aan de slag met het zoeken van inspiratie voor het nieuwe tenue. Hiervoor hebben we vooral op Pinterest gekeken naar grafische ontwerpen. Daarnaast waren de tenues uit het profpeloton een grote inspiratiebron. Door te kijken naar hoe de profploegen tenues maken die ondanks de vele sponsors erg strak zijn hebben we dingen overgenomen voor het Domrenner tenue. De tenues van Bora en EF vielen bij de hele commissie in de smaak.



Van het Bora tenue uit de Tour hebben we het gebruik van elementen op de achtergrond overgenomen. Het team gebruikte hier typografie op de achtergrond wat er strak uitziet en een persoonlijke onderlaag mogelijk maakt. EF gebruikte hoogtelijnen om een extra laag in het tenue toe te voegen. Om zelf zo'n extra laag toe te voegen in het tenue hebben we verschillende mogelijkheden onderzocht. Typografie vonden we gaaf, maar de precieze invulling daarvan was lastig. De hoogtelijnen worden al best veel gebruikt dus dit vonden we minder persoonlijk. Na wat overweging besloten we dat het gebruiken van een plattegrond van Utrecht een leuke persoonlijke laag zou zijn die grafisch interessant was. Door in Photoshop en Illustrator te spelen met verschillende vervormingen, ontstond er een patroon die de basis zou worden voor het tenue.

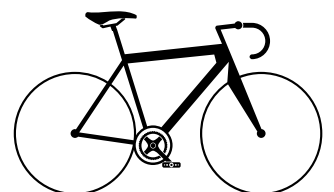
Verder hebben we elementen toegevoegd die Domrenner eigen zijn. Op de voorkant van het shirt zijn de hoogteproufielen van de Amerongse berg en de Hoogstraat te zien. Op de achterkant een grafische versie van de gpx. van het Domrennerrondje. Aan de zijkant de 'cover' van Blauw en Geel, ons lustrumlied. Verder hebben we op de mouw de geboortedatum van de Domrenner staan en een grafische versie van Nijntje op de broek. Al deze elementen hebben we geel gemaakt. Bij de eerste vergadering waren we het er allemaal over eens waren dat geel een andere rol in het tenue zou krijgen, dus hebben we zo een mooie manier om het geel wel te behouden en te reserveren voor de persoonlijke details op het tenue.

De keuze om geel een andere rol binnen het ontwerp te geven, resulteert volgens ons in een tenue dat veel meer van deze tijd is. Door een minder groot deel van het oppervlak van het tenue een schreeuwende kleur als geel te maken ziet het tenue er professioneler uit. Een nieuw tenue is daarnaast ook een kans om de vereniging een nieuw gezicht te geven. Dit is iets wat we bij alle wielrenverenigingen kunnen zien. Als commissie besloten we dat we dit gingen doen door geel een andere rol te geven.

Door meer dingen in het tenue te verwerken die met de identiteit van de vereniging te maken hebben en die geel te maken hebben we volgens onszelf meer recht gedaan aan de verenigingsidentiteit en deze daarnaast in een gesoigneerd jasje gegoten, want de Domrenner kan natuurlijk niet zonder geel.



Onder het kopje soigneren past ook het herintroduceren van de zwarte broek. Al eerder in de geschiedenis werd er in een zwarte broek gereden. Dit essentiële deel van elke gesoigneerde outfit is op een gegeven moment uit zicht verdwenen, maar nu kunnen we weer gerust ademen. De zwarte broek is terug! Als commissie kunnen we niet wachten om jullie er allemaal in te zien rijden!



Terugblik: Kerstmoraal

Door: Annië Schotman, Finn Joosten, Hannah Timmermans, en Jannes Craens



Tussen kerst en oud&nieuw hebben de domrenners weer hard gestreden voor de eerste plek tijdens de kerstmoraal challenge. De gelukkige winnaars van de afstandchallenge waren Finn en Annië die 678 en 356 kilometer fietsten. Bij de hoogtemeterchallenge bemachtigden Hannah en Jannes de eerste plek met 2434 en 2792 hoogtemeters. Maar hoe hebben ze het ervaren? Lees het hieronder.

Terugblik van Annië:

In de maanden hiervoor had ik voor mijn doen weinig gefietst, dus ik had wel zin in een uitdaging! Het was de bedoeling om na kerst elke dag te fietsen. Dit is door ziekte niet helemaal gelukt, maar de rit kriskras over de Sallandse Heuvelrug was erg leuk. Ondanks dat ik er al mijn hele leven kom had ik nog nieuwe paden ontdekt ook! Daarnaast is een rit over de Veluwe, zelfs met regen, nooit verkeerd. Ik had niet verwacht dat ik met zo weinig kilometers bovenaan zou eindigen, hopelijk zijn er volgend jaar meer fanatiekelingen!



Terugblik van Finn:

De kerstmoraal, een week waarin je het zo gek kan maken als je zelf wil. Maar wat is te gek, waar ligt je breekpunt? Strijden tegen de elementen of er juist gebruik van maken? Van regen smelt je in ieder geval niet, dat weet ik nu zeker. Een Zeeuw zei ooit bij het NK tegenwind fietsen: “De wind maakt je sterk en brengt je thuis.” Tenzij je voor de wind naar Groningen rijdt en de trein je thuis brengt! Het was een bijzondere week, maar het meest bizarre was toch wel om de week te eindigen in een korte broek. Tot volgend jaar kerstmoraal.





Terugblik van Hannah:

Het was weer kerst en dus tijd om met de familie naar Zwitserland te gaan. Alleen was het weerbericht niet al te best... of juist wel? Tijd om de ski's thuis te laten en de crosser mee te nemen! Het kerstmoraal, maar net wat dat voor jezelf is, was hoog. Gezelligheid, glühwein drinken, bordspelletjes spelen, lekker eten en af en toe een ritje op de crosser. Met het verblijf in de bergen waren hoogtemeters geen probleem. Op zoek naar sneeuw en ijs ben ik nog wat verder geklommen en wisselde het rollen over het asfalt mooi af met het glijden over bevroren sneeuw.



Terugblik van Jannes C:

Na twee jaar gestreden te hebben voor het podium in de kerstmoraal challenge, was dit jaar de gedachte om het toch maar wat rustiger aan te doen. Na te zijn gestart met 57 hoogtemeters was de volgende bestemming Limburg. Deze rit, die het gros van de hoogtemeters inbracht voor de overwinning verliep heel soepel en het weer was goed. Gaande de week steeg het moraal toch naar nieuwe hoogte en moest er ook een lange rit gemaakt worden. Resultaat: 309 kilometer in regen, wind en vele uren in het donker. Wat mij betreft een perfecte afsluiting van 2022.



Duurzaamheid: Voeding op de fiets

Door: Bram Braat

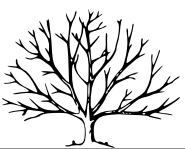


Eten op de fiets. Zelf heb ik er een enorme hekel aan zoals menig wielrenner. De keren dat ik mijn achterzakken, voor een lange rit, volstop met snelle jelles en ze er nog onaangeroerd in zitten na de rit, vallen niet op één hand te tellen. Voor de kwaliteit van je training is dit natuurlijk funest en de kans op een forse hongerklop wordt er ook niet kleiner van. Toch bleef ik dit doen, omdat het in je mond stoppen van een droge reep mij zo tegenstond. Voor iedereen met dit probleem heb ik goed nieuws: de oplossing is daar!

De reddende engel is.... Maltodextrine. Dit is naast fructose het hoofdingrediënt van de meest dure sportvoedingssoorten. Maar als je het gewoon los koopt, ben je maar een fractie van de prijs kwijt. Dus in plaats van bijna vijftig euro voor een kilo Maurten te betalen, koop je gewoon voor een tientje vijf hele kilo's maltodextrine. Dan is het een kwestie van zorgen dat je per uur één gram malto in je bidon doet voor ongeveer elke kilo lichaamsgewicht. Op die manier krijg je ongeveer de maximale hoeveelheid koolhydraat binnen die je lichaam op kan nemen.

Idealiter meng je nog wat fructose (in de vorm van siroop) door je bidon. Zo kun je nog effectiever je energie binnenkrijgen. Als je je bidons dus goed vult wordt de snelle jelle overbodig, en krijg je nog optimaler je energie binnen.

Nu vraag je je af wat dit met duurzaamheid te maken heeft. Maar doordat je veel minder verpakkingen van reepjes weg hoeft te gooien draag je ook nog een klein beetje bij aan een beter milieu.



GENDX

experts in transplant diagnostics

DFM
DEFIETSENMAKER.CC

Terugblik: CK Cross

Door: Eva van Jaarsveld en Julia Boschker



Op 28 december, midden in de kerstvakantie, trokken enkele Domrenners naar de Nedereindse berg voor het CK Cross. Modderig was het sowieso! Eva en Julia vertellen je meer over hoe zij het hebben ervaren.

Eva:

Op woensdag 27 december hebben vijf toppers het CK cross gereden op de NEB. Bij aankomst bij het parcours werd al snel duidelijk dat het een zaak van glibberen en glijden zou worden. Vooraf de wedstrijd zijn eerst de tactieken besproken en de laatste voorbereidingen getroffen, om vervolgens de regen en wind te trotseren. Aan de start werd al snel besloten dat het eerste rondje van de wedstrijd een rondje 'inrijden' zou zijn, Julia die het rondje had verkend ging voorop om de mannen in goede banen over het parcours te leiden. Bart wist al snel een gat te slaan, Julia volgde hier kort achter op. Daan, Peter en Kevin lagen in het begin dicht bij elkaar, later in de wedstrijd ontstond er een duel tussen Daan en Peter. Even leek de uitslag al vast te staan, tot bleek dat Daan moeite had gehad om op gang te komen maar toch langs Peter wist te komen. Om het nog spannender te maken verkleinde Daan het gat tussen hem en Julia aanzienlijk. Gelukkig voor Julia zat ze goed in de wedstrijd en was haar voorsprong groot genoeg om de tweede plaats te veroveren.

De eindstand was als volgt: op nummer 1 Bart, Julia op 2, Daan op 3, Peter op 4 en een vijfde plek voor Kevin. Na afloop van de wedstrijd feliciteerden de renners elkaar met de behaalde prestaties en de hoeveelheid modder waar ze onder zaten. Kortom, een heerlijk dagje cross!



Julia: Een prof, twee amateurs, een dame en iemand op mountainbike, alle ingrediënten voor een flauwe mop, maar niets is minder waar! Bij dezen presenteer ik jullie het deelnemersveld van het CK veldrijden 2022. Slechts een handjevol renners aan het vertrek, maar het beloofde een heroïsche strijd te worden...



De dag begon met enige discussie over de locatie van de start en de richting van het parcours, waarna unaniem werd besloten om een gezamenlijke eerste ronde te rijden. Want menig deelnemer had het parcours niet verkend.

Vlak na de eerste passage over de finishlijn plaatste Bart zo'n indrukwekkende versnelling, dat hij per direct een profcontract aangeboden kreeg bij Human Powered Health. De vogel was gevlogen, maar de strijd voor plek 2 was in volle gang. Daan, Peter en ik zaten elkaar op de hielen gevolgd door Kevin.

Ik nam een kleine voorsprong op de mannen en na een schuiver van Peter en kettingproblematiek bij Daan werd dit een comfortabele positie.

Echter kwam Daan, voor wie de wedstrijd idealiter 1893km te kort was, flink op stoom en had ik mijn hoofd al bijna laten hangen. Totdat ik mij in-koers besepte dat de lezer van dit verslag dan op dit moment had gelezen dat ik mij in de laatste ronde voorbij heb laten fietsen. Ik herpakte mijzelf en wist de 2e plek in de wedstrijd te behouden. Zo zie je maar weer, pijn zit tussen de oren.

Bart wederzag de rest van het veld pas op het podium, Daan pakte de winst bij de mannen niet-licentie gevolgd door een 2e plek voor Peter en een 3e plek voor Kevin.

Al met al een prachtige race met 3 nieuwe clubkampioenen!

Tot slot wil ik graag papa Boschker bedanken voor het uitlenen van zijn wisselfiets, waarna hij zelf de Nationale veldrit van Benschop bijna moest staken wegens materiaalpech.



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. Nijntje staat op het nieuwe kledingontwerp.

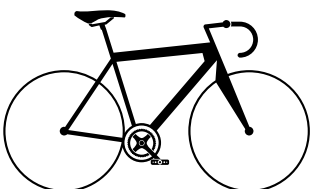
B. De Domrenner is opgericht op 24 mei 1997.

C. Guy heeft wel eens meer dan duizend euro aan een avondje Domkop uitgegeven.

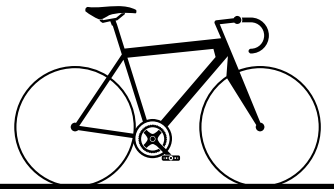
D. Er is dit jaar een nsk tijdrijden

E. Het winterkamp ging dit jaar naar de cross van Loenhout.

Antwoorden:
A. True
B. False
C. True
D. True
E. False



Ontmoet de eerstejaars



Wat is je naam? Twan Meulenbeld

Hoe oud ben je? 22

Wat studeer je? Geneeskunde

Wat is je favoriete (post)ride snack? Blikje cola

Meest bijzondere fietservaring? Met mijn vader de Col de l'Iseran op fietsen tussen de sneeuw: Opa wachtte boven met de auto voor het geval de afdaling te glad zou worden.

Favo wielrenner? Bauke Mollema, al sinds de Tour van Bau en Lau

Wat is je naam? Timo van Arkel

Hoe oud ben je? 22

Op welke leeftijd ben je begonnen met fietsen

en hoe ben je begonnen? Ik ben op mijn 19de begonnen. Ik had daarvoor 10+ jaar gevoetbald, maar raakte daar een beetje op uitgekeken. Toen mijn vrienden ook een fiets kochten was ik om. Ik heb toen via marktplaats een oude Focus gekocht en begon toen met fietsen.

De hele zomer door heb ik toen geregeld gefietst, maar dit nam vooral toe nadat ik na de zomervakantie gestopt was met voetbal. Sindsdien zit ik in de winter op de Tacx en de rest van het jaar lekker buiten.

Wat is je favoriete rondje? Ik ben vooral echt een vlakke-weg-fietser. Dus rondjes van 60km knallen over de dijk zijn altijd genieten. Nogal tegenstrijdig, mijn favoriete rondje tot nu toe was de ToCo toertocht Ronde van Vlaanderen.

Wat is je favoriete activiteit bij de Domrenner? De ToCo's. Zowel de ronde van vlaanderen en de biesbosch ritten waren top! Verder ben ik altijd wel in voor flink afzien tijdens de spinsessies.





Wat is je naam? Noury van der End

Hoe oud ben je? 22

Wat vind je het leukst aan fietsen?

Buiten zijn en taartstops

Favo wielrenster? Anja Bekema

Favoriete rondje? Rondje lekdijk

Favoriet (post)ride snack? Banaan

Wat is je naam? Jennifer van der Voort

Hoe oud ben je? 23

Wat is je favoriete rondje?

Rondje Rhenen over de Heuvelrug, maar het allerleukste blijft om op gevoel (voor de wind uit ;!) te fietsen en zo nieuwe steden/omgevingen ontdekken om de trein weer terug te pakken!

Wat vind je het leukst aan fietsen?

Fietsen geeft me super veel energie en voelt als het heropladen van de mentale batterij. Bovendien houd ik vooral van het wedstrijdelement. Koersen blijft het mooiste wat er is!

Meest bijzondere fiets-ervaring? Mogen deelnemen aan de Leiedal Koerse (E3-prijs voor de vrouwen) of één van de vele super mooie (onverwachte offroad) tripjes door de bergen van Oostenrijk!



BROESE

stapels leesplezier

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

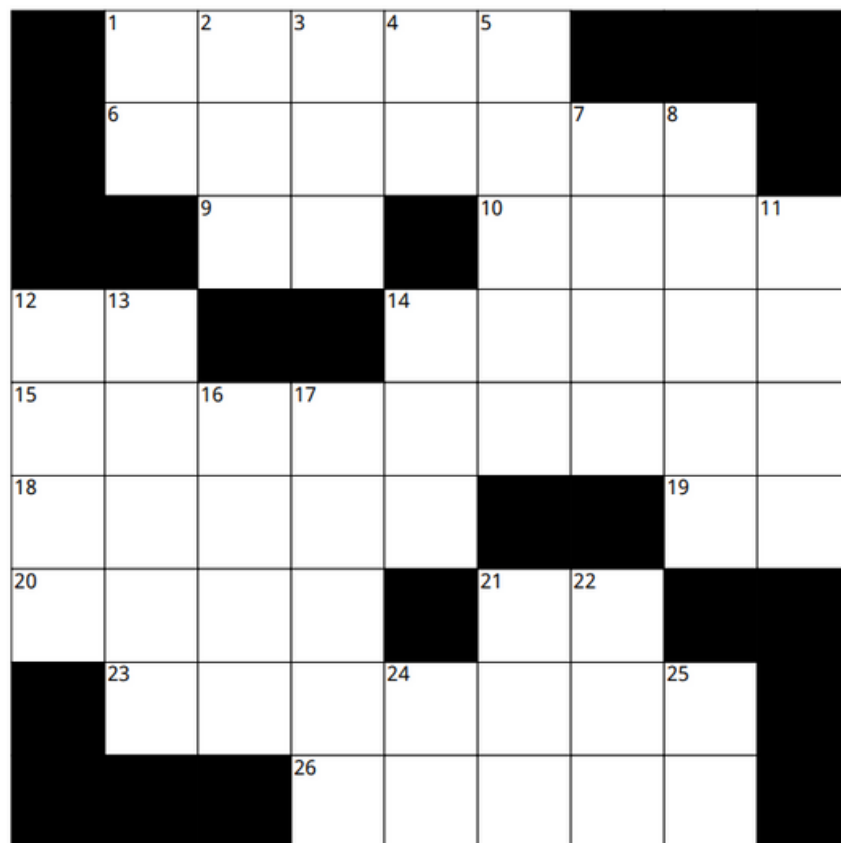
030-2920021 / 06-48684218 / Afspraken@fysiodomstad.nl / WWW.FYSIODOMSTAD.NL

Puzzel

Door: Wouter Heinis



Het is weer tijd voor een puzzel!! Weet jij de oplossing? Stuur deze dan naar redactie@domrenner.nl. Succes!



HORIZONTAAL

- 1 Kledingstukken voor de voeten, Eng.
- 6 Hoogste berg in de Cevennen
- 9 Chinese afstandseenheid
- 10 Vaccinatie, in omgangstaal
- 12 Stad met de Golden Gate Bridge, afk.
- 14 Eerste, Ita.
- 15 Hoofdpersoon van het boek "De Renner"
- 18 Trick op een skateboard
- 19 Achtervoegsel dat namen van alcoholen en fenolen vormt
- 20 __ Bill: Vol 1, Quentin Tarantino film
- 21 Informatietechnologie, afk.
- 23 Grote groep wielrenners
- 26 Terugkerend paard in de computerspelserie The Legend of Zelda

VERTICAAL

- 1 Sturmabteilung (paramilitaire organisatie van de NSDAP), afk.
- 2 Vloeistof vaak gebruikt tijdens het koken, Eng.
- 3 Digitale animatie
- 4 Neergeslagen, met boksen
- 5 Sportieve Toyota
- 7 Oud-Kamervoor zitter Kadija
- 8 Waar zielen verblijven die niet naar de hel of de hemel mogen
- 11 Frisjes
- 12 Afgebroken tak
- 13 __ van België, Koning van België
- 14 Extra vaardigheid die niet vereist is
- 16 Juffrouw, in het Frans, afk.
- 17 Afstandelijke
- 21 __-toren, hoogste gebouw op de Zuidas
- 22 Veel geld of veel massa
- 24 Uitgeput
- 25 Symbool van natrium

Buitenbeland: Wie zijn de Softies?

Door: Merleyn Koops en Lisette Schaar



In dit Buitenblad stel ik jullie voor aan de Utrechtse Studenten Schaats Vereniging Softijs. Een vereniging die we dit jaar héél véél zullen zien! Zo wordt er voor de eerstejaars een gezamenlijke schaatstraining verzorgd (woensdag 15 februari). Organiseert de Accie samen met Softijs (en ook USAC) een magistraal themafeest op donderdag 23 maart. En als kers op de taart, zal er in de zomer ook nog eens een gezamenlijk gala plaatsvinden. Alle reden dus om Softijs en de Softies voor te stellen!

Uiteraard ben ik lid geworden van Softijs, want ja schaatsen is leuk. De ijstrainingen op woensdagavond om 22:15 vielen me vrij zwaar, de chocomel en/of biertje achteraf beviel echter goed. Inmiddels ben ik gepromoveerd tot het groepje dat training krijgt van onze Bas Verseveldt! Ook ben ik min of meer spontaan in de Fietscommissie beland, oeps. Toch ken ik Softijs bij lange na niet zo goed als De Domrenner ;). Hierom raadpleegde ik Lisette, een doorgewinterde Softie, die ons wel echt ALLES kan vertellen!

Dus Lisette? Wat maakt Softijs nou echt Softijs?

Om eerst te beginnen met wat steekwoorden die niet kunnen ontbreken: rood, heel veel rood (MOOI ROOD), schaatskoorts, 1986, schulties (liefst lauw), natuurijsgekte, stamkroeg 't Pandje, schrobbeleer, Binnenlandkamp, PANNEKOEKEN, Buitenlandkamp, taartenbakwedstrijd etc.

Naast het schaatsen is Softijs ook goed vertegenwoordigd in drie andere sporten: hardlopuhhh (we doen elk jaar mee met de Bata en de Veluweloop), skeeleren (waar we o.a. mee doen met 24Kika en Le Mans) en natuurlijk onze verbindende factor: wielrennen! ☺ Met Softijs kan je bijvoorbeeld meedoen aan de tocht van Amsterdam naar Parijs (AmPa), waar ik in 2018 aan mee heb gedaan. Hier werd het zaadje ook geplant voor de wielrenhype en dus ook mijn Domrennerhart ☺. Daarnaast is Softijs een vereniging waar ik me vanaf het eerste moment thuis heb gevoeld en met mij vele anderen. Iedereen is lekker open, makkelijk en niks is gek je kan lekker jezelf zijn. In 2017 ben ik lid geworden en ik had nog nooit met noren geschaatst.



Dus ja als bambi op het ijs maar ik vond het ideaal om in m'n studententijd juist een sport uit te kiezen die ik nog niet beheerste 😊. Ik was destijds dus een echte beginner, maar je hebt er ook zeker doorgewinterde schaatsers tussen zitten die al op de ijzers staan sinds ze drie jaar zijn. Daarnaast is Softijs ook geliefd door de gezellige kampen waar we hele mooie schaatsbanen door heel Nederland én door heel Europa opzoeken. En nu hoorde ik dat de Domrenner en Softijs samen een feest organiseren op donderdag 23 maart 😊. Dus wil je nog wat leuke Softies leren kennen? Kom vooral even langs en laat je blauw-gele hart verwarmen door deze mooie rode vereniging ♥.

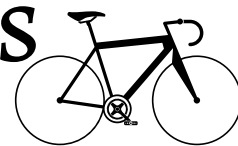
Enne wist je dat...?

Lisette ooit bestuur heeft gedaan bij Softijs. Softijs een Fietscommissie heeft (waar onder meer Bas, Anniek, Wies en Merleyn in zitten). De voorzitter van Softijs (Loes) het NSK-marathonschaatsen heeft gewonnen (ze schaatst nu in rood-wit-blauw). Softijs ook een jaarlijkse baanwielrendag heeft. Martijn Mol Softie is. Softijs ook gesponsord wordt door GENDX. Softijs een Goededoelencommissie heeft. Het bestuur van Softijs voor 83% uit vrouwen bestaat. De zinsspreuk van het huidige bestuur Proud to be koud is (vind ik echt leuk bedacht). En dat er Softijswielrenkleding is?





Accie: Kakkertokkiecantus



Door: Yaron Buteijn

Dat Domrenners goed kunnen fietsen en graag een biertje drinken is algemeen bekend, maar tijdens de kakkertokkiecantus werd duidelijk dat sommige Domrenners deze vaardigheden combineren met een gouden keeltje.

Onder de bezielende leiding van Gooise kakker Pepijn Joep Janssen en Uteregse tokkie Marcel vloeide het gouden gerstenat rijkelijk en ik had de eer om hiervan verslag te doen voor het Buitenblad.

Voordat de muziek überhaupt aan stond, werd de toon al gezet voor de rest van de avond. Uitspraken als: “Een bak is pas een bak als het glas helemaal volzit.” toonden aan dat het menens was als het ging om het naleven van de regels. Ik als biercantusbeginner maakte in de eerste vijf minuten al de fout om mijn codex achter laten bij het halen van een biertje, om hem bij terugkomst compleet doorweekt terug te vinden. Gelukkig waren de letters nog leesbaar en kon ik uit volle borst de liederen meezingen.

Nadat enig technisch euvel verholpen was, kon het zingen dan toch echt beginnen. En de toon die in het begin al gezet was, klonk voort in de rest van de avond.

Na amper een kwartier werd het eerste strafadtje al uitgedeeld. De ogen stonden scherp afgesteld en de interrupties, vooral van een specifiek Zinkstuklid, waren venijnig (lees: irritant).

Na de eerste onderbreking begon ik toch wat te voelen van al die prosit-adtjes en dit zorgde voor enige versprekingen onder het zingen en het ditmaal definitief verliezen van mijn (nog steeds doorweekte) codex. Gelukkig waren het vooral heerlijke meezingers die op de lijst stonden, en zongen de andere Domrenner en Zinkstukkers hard genoeg.

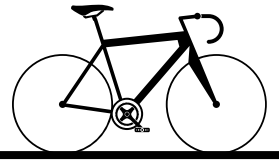
Jammer genoeg moest ik mijn laatste trein naar het platteland halen, maar mij is ter ore gekomen dat het K-Sjot nog lang onveilig is gemaakt. Om een mede-Domrenner te quoten: “What happens in K-Sjot, stays in K-Sjot.”





Memes

Door: Bas Verseveldt



Schaatsen op
natuurijs



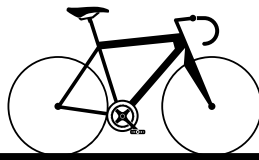
Twee keer de
Mont Ventoux
rijden op Zwift



Op een regenachtige
decemberdag de hele
dag in bed blijven



Op een regenachtige
decemberdag lekker
300 kilometer fietsen



Voorbereiden op eerste jaar
als fulltime profwielrenner



Domrenner CK Cross rijden



Een meme maken
over Sofie



Niet gelukt omdat
er geen foto's zijn
waarop Sofie niet lacht



Voorbeschouwing Wine & Wellness

Door: Maureen van Rooijen



De Accie heeft tot nu toe alleen nog maar hele succesvolle activiteiten georganiseerd. En nu staat er alweer iets nieuws op de planning, namelijk de Wine & Wellness. Maar wat kunnen we verwachten? Lees het snel.

Accie hebben wij dit jaar de schone taak op ons genomen om activiteiten te organiseren die zo min mogelijk met fietsen, en alles daaromheen, te maken hebben. Persoonlijk vind ik dat we hier tot nu toe behoorlijk goed in zijn geslaagd. Als ik de afgelopen activiteiten zou moeten samenvatten, moet ik tot de conclusie komen dat we eigenlijk vooral hebben gegeten, gezongen en gezopen. We traptten het jaar in november af met een super geslaagde karaoke, waarbij ik erachter ben gekomen dat er heel wat onontdekt zangtalent rondloopt/-fietst bij de Domrenner. In december lieten wij onze kookkunsten zien tijdens het kerstdiner, waarbij we niet het meest typische gerecht voorschotelden voor een groep wielrenners. En laatst vervolgden we in januari onze accieviteitenreeks natuurlijk met een epische karaoke. Ik denk dat ook dit niet per se een aanrader is als voorbereiding op een lange fietstocht de dag erna (of juist wel?! Ik heb het niet uitgeprobeerd).

Hoe dan ook, echt bijdragen aan de fietsprestaties van onze mede-Domrenners doen we denk ik niet, maar er is altijd wél een hele hoop gezelligheid op de activiteiten! En misschien is dat juist ook wel heel belangrijk voor de prestaties op de lange termijn.

Eind februari volgt een nieuwe activiteit waarbij we heerlijk gaan genieten van een avondje in de sauna en het zwembad bij de Wine&Wellness. Wat we voorafgaand aan de wellness gaan doen, houden we nog even geheim. Het zal in ieder geval weer een avond worden waarbij we onze grenzen opzoeken, elkaar nog beter leren kennen en vervolgens relaxed zullen afsluiten met een wijntje in het bubbelbad. Ik kijk alweer uit naar deze komende activiteit, en alle andere activiteiten die dit jaar nog zullen volgen (themafeest! Diesdag! Gala! En meer!!). Hopelijk tot dan!



GENDX

experts in transplant diagnostics

Raad de Domrenner



Hint: Het is een eerstejaars

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