

Buitenblad

Mei 2023

U.S.W.V. De Domrenner

Jaargang 2022-2023



| GNSK |

Ardennenkamp | Vogelen op de fiets | Escape Room

| De Domrenner door de ogen van Softies |

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 - Yaron Buteijn

Colofon

Jaargang 2022-2023

Nummer 4

Foto omslag

Bestuur 2022-2023

Redactieadres

redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad

Bram Braat

Bas Verseveldt

Wouter Heinis

Yaron Buteijn

Madelon van der Steen

Hester de Jong

Sponsors en partners

GenDx

Broese

Fietskoerier

De Fietsenmaker

Fysio Domstad

Café Domkop

Xpertclinics

Col Du Fatten

Datum uitgave

Mei 2023

Volgend Buitenblad

Juli 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht



Lieve lezers,

De maanden april en mei zijn voor mij de maanden dat het fietsseizoen echt begint. De zon begint te schijnen, er kan weer tot laat in de avond in het licht worden gereden en, misschien wel het belangrijkste van allemaal, er kan weer gewerkt worden aan de tanlines. Hoewel wij wielrenners dit jaar nog niet echt gegund zijn door de weergoden, hebben zich toch al enkele mogelijkheden voor een ritje kort-kort voorgedaan.

In dit buitenblad zullen we terugblikken op de afgelopen twee geweldige maanden. Het kamp in de altijd mooie ardennen zal uitgebreid voorbijkomen, maar jullie kunnen ook je herinneringen aan het Themafeest nogmaals ophalen. Ook kunnen jullie in dit buitenblad iets unieks lezen, namelijk hoe Domrenners worden gezien door Softijs-leden. Dus ben je altijd al benieuwd geweest waarom de Softies je zo raar aankijken, lees dan vooral dat artikel!

Veel plezier met het lezen van dit buitenblad en ik wens jullie allemaal nog veel ritje kort-kort toe de komende tijd.



USWVdeDomrenner

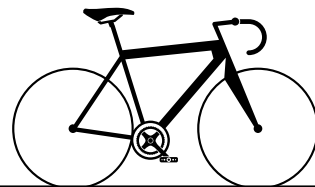


uswv.domrenner



USWV De Domrenner

Inhoud



Van het bestuur

Vooruitblik: GNSK

Terugblik: Ardenchallenge

Escape Room

Duurzaamheids Rubriek

Domrenner door de ogen van Sofites

Ardennekamp Foto Reportage

Vogelen op de fiets

Memes

Terugblik: Themafeest

Terugblik: Batavierenrace

Raad de Domrenner



Agenda

Maandag (even) 16:00-18:00

@NEB

Maandag (oneven) 18:30-20:30

@Olympas

Woensdag 18:30-20:30

18 t/m 21 mei

27-28 mei

30 mei

9 t/m 11 Juni

18 Juni

27 Juni

Techniek training

Training

Training

Lentekamp

Coto: Bikepackweekend

Borrel: CoTo

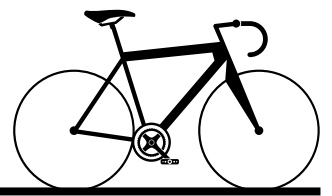
GNSK

StuCup

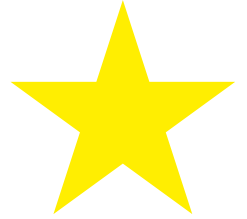
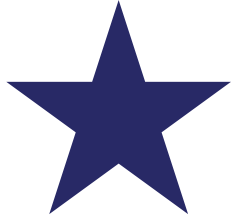
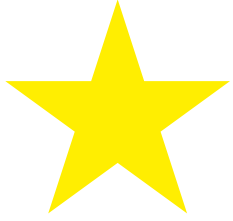
Borrel: BBcie



Van het bestuur



Door: Martijn Mol



Lieve Domrenners!

Hier is 'ie dan weer, het nieuwe buitenblad! Ondanks dat het weer buiten nog niet echt aanvoelt als lente, is het wielerseizoen nu toch echt losgebarsten. Dit merken we ook meteen op de trainingen. Vooral tijdens de woensdagtrainingen staat er een groot peloton aan Domrenners klaar op Olympos om een rondje te gaan fietsen! Super om te zien hoe enthousiast iedereen weer meedoet. Dat maakt het allemaal nog mooier.

Met flink wat leuke activiteiten op komst kan ik me alleen maar verheugen op wat komen gaat. Daarnaast komt het zomerkamp in de Cevennen ook dichterbij!

Maar goed, voor nu kan je lekker genieten van deze editie van het Buitenblad, bordevol verhalen, leuke memes en een kruiswoordpuzzel. Geniet ervan, veel lees plezier!

Namens het bestuur,

Martijn



Vooruitblik: GNSK

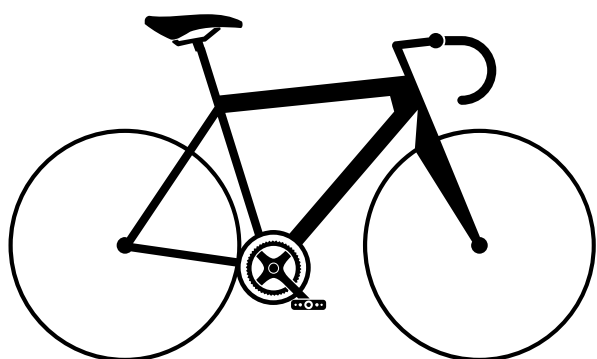
Door: Lora Bonthuis



Na een aantal jaar afwezigheid zijn we weer terug op het GNSK. Het GNSK is het “Groot Nederlands Studenten Kampioenschap”. Hier strijden sporters uit alle studentensteden van Nederland tegen elkaar in 14 verschillende sporten om hun stad te vertegenwoordigen. Uiteindelijk zal er 1 stad als winnaar worden uitgeroepen. Dit jaar zal het GNSK plaatsvinden 9 t/m 11 juni in Wageningen. Wij gaan uiteraard strijden bij het wielrennen om Team Utrecht te vertegenwoordigen.

Bij het wielrennen staan 4 verschillende onderdelen op het programma, verspreid over 2 dagen (10 en 11 juni). Er zal gestart worden met een ploegentijdrit. Hier zullen het mannen- en vrouwenteam hun uiterste best doen om samen een zo snel mogelijke tijd neer te zetten. Hierna zal er een puntenkoers plaatsvinden en zullen de sprinters hun sterke benen moeten laten zien. Op dag 2 vindt de individuele tijdrit plaats en kan iedereen voor zichzelf vlammen. Als laatste onderdeel is er een koers, waar het team zal strijden om zo hoog mogelijk te eindigen.

De renners die ons gaan vertegenwoordigen zijn Mathijs, Floor, Merleyn, Finn, Anniek, Lisette, Hugo de Lannoy, Hiltje, Isa en Wouter. Ik heb er alle vertrouwen in dat ze het beste uit zichzelf zullen halen om er een mooi weekend met wedstrijden en gezelligheid uit te halen.



GENDX

experts in transplant diagnostics

DFM
DEFIETSENMAKER.CC

Terugblik: Arden challenge

Door: Finn Joosten

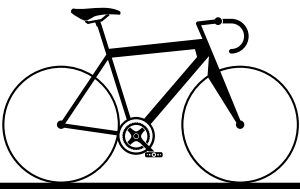


De Arden Challenge, een 3-daagse in het Waalse heuvellandschap. Een weekend coureurtje spelen met je maatjes en de oude DR garde van team Utreg. We luidden de week in met een voorbespreking waar onder anderen de heer Heijer zijn ervaringen en parcourskennis deelde in een geweldige powerpoint. De moraal begon bij iedereen te groeien en tactieken werden besproken. Ook begonnen de eerste zenuwen te kriebelen. Een weekend koers is een weekend vol actie en genot, maar ook vol spanning en risico's op de ruwe Belgische wegen.

Op vrijdagochtend vertrokken we naar de startplaats van onze eerste etappe. We deden op de parkeerplaats bij een sporthal onze fietspakjes aan en pompten de banden op. Na een korte warming-up probeerden we bij de start een plekje vooraan te bemachtigen, dat was flink dringen met bijna 150 man in een peloton. Voor we het doorhadden waren we officieel vertrokken, kronkelend rijden we het dorpje uit en is het direct knokken voor posities. Het rondje was niet erg selectief maar ging continu op en af en door wat kleine dorpjes. Het duurde niet lang voordat de eerste valpartij plaatsvond. Deze etappe werd dan ook getekend door de uiteindelijke afgelasting, omdat de ambulances uit de regio op waren. Na 65km werd ons uitgedunde peloton stopgezet en zagen we in de verte de restanten van een grote valpartij uit de elite koers.

Niet iedereen was er nog bij en bij de auto's hoorden we dat onze Bas er helaas ook bij lag. Een flinke domper zo aan het begin van een mooi weekend. Enigszins geschrokken trokken we naar het huisje om te recupereren.





De volgende etappe was wat verder weg van onze uitvalsbasis. Vanuit de auto's wierpen we een eerste blik op het parcours: een steil klimmetje gevolgd door een glooiende. Het glooiende deel was het in koers bergop waaieren, een bijzondere ervaring. Boven op de Baraque de Fraiture werd de koers in een beslissende plooi gelegd. Voor de afdaling in de motregen reed een kleine groep weg die snel een minuut kreeg van het peloton en dus weg wist te blijven. Morgen een laatste kans om het klassement van onze boven gedreven kopman Joost te verdedigen.

De laatste etappe lag onze kopman bij een kleine schuiver, maar wist de aansluiting weer te maken. Na mezelf volledig in de chasse te rijden toen een grote kopgroep met vakkundig afstop werk was weggekomen, reed ik 10km voor het einde ook nog eens lek. In de bezemwagen zat ik naast papa Peter. Terwijl het begon te storten, besproken we vluchtig de laatste dag. Het was een leerzaam, maar vooral heel gezellig weekend geweest. Voldaan trokken we met klassieke tussenstop bij Col de Fatten terug naar Utrecht. Uiteindelijk was het weekend waar we nog lang op terug kunnen blikken, volgend jaar ben ik zeker weer van de partij!

BROESE

stapels leesplezier

FYSIO
DOMSTAD

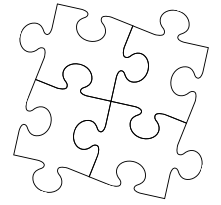


- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SAMENWERKING SPORTARTS
- AFFINITEIT MET WIELRENNEN
- REVALIDATIEPROGRAMMA'S OP MAAT
- DRY NEEDLING / MEDICAL TAPING / ECHOGRAFIE
- DYNAMISCHE FIETSPOSITIEMETING
- 6 DAGEN OPEN, 4 AVONDEN TOT 21.00 UUR EN ZATERDAG, GEEN WACHTLIJST BINNEN 48 UUR EEN AFSpraak
-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

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

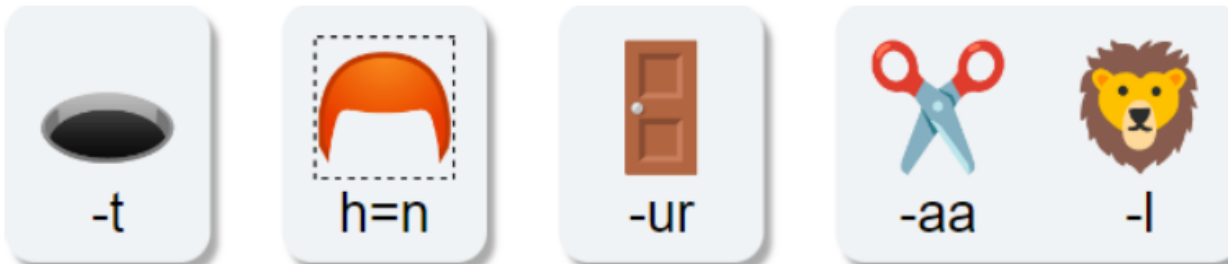
Escape Room

Door: Wouter Heinis



Oh nee! Je zit vast in de Puzzelpagina! De spreuk om verder te kunnen lezen is versleuteld.
Lukt het jou om de spreuk te ontcijferen die de deur opent?

Puzzel 1:



Puzzel 2:

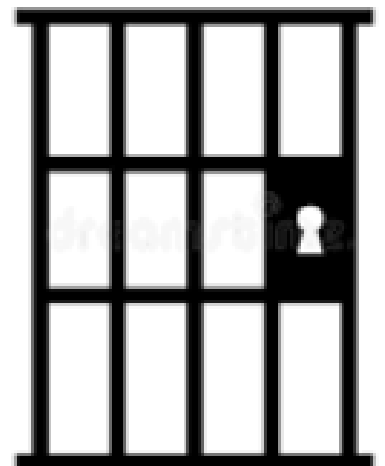
YCYAYEYSYAYRYCYIYJYFYERY

Puzzel 3:

Ontcijfer de onderstaande spreuk om verder
te mogen lezen:

CAJN KDGL ZVIEJNDGL BVVS LDES WEB

.....



Duurzaamheid: Interview met PR

Door: Wouter Heinis & Martijn Mol



Dit interview is afgenomen in de Domrennerauto terwijl Hester ons bijna van de weg af rijdt.

Hallo Martijn.

Hoi Wouter.

Inkoppertje, wat betekent duurzaamheid voor jou?

Allereerst, ik vind dit een zeer mooie vraag. Duurzaamheid betekent alles wat groen is.

Zoals?

Zoals het gras. Nee grapje. Alles waar we -- jezus wat een kutvraag -- alles waar we binnen de DR meer aandacht aan moeten besteden om te verduurzamen.

Is dat geen cirkelredenering?

Ik ken mijn drogredenen niet, want ik heb geen eindexamen gedaan.

Doe jij wel eens boodschappen bij LOOS?

Heb ik twee keer gedaan. Het is een hele ervaring.

Pre-LOOS Martijn en na-LOOS Martijn?

Zo kan je dat wel zien ja. Ik ben best veranderd daardoor.

Zijn er dingen waar de Domrenner specifiek in kan verbeteren?

Er is denk ik heel veel te winnen op de kampen. Bijvoorbeeld boodschappen bij LOOS, zoals we tijdens Ardennenkamp hebben gedaan.

Leden kunnen nog steeds 10% korting krijgen op hun boodschappen.

En met de auto gaan?

Tja, met de trein is logistiek lastig, maar het kan misschien wel met introkamp. Dan is het NS wel weer een obstakel. Fietsen kunnen in een busje, maar dan moeten mensen nog van het station naar het kamp komen. Wij vliegen in ieder geval niet. Andere wielerverenigingen doen dat wel.

Ben jij niet laatst naar Libanon gevlogen?

Waarom niet gefietst?

Volgende keer ga ik met een waterfiets. Okay?

Kan jij dat goed, waterfietsen?

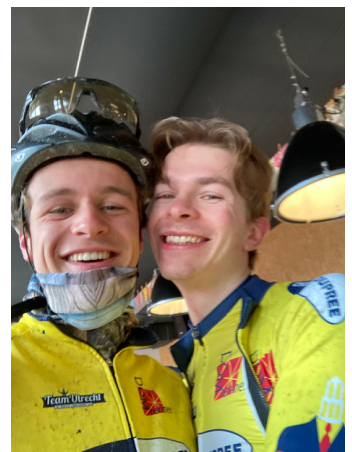
Dat is wel een van mijn verborgen talenten, Ja.

Sofie en Hester maken een grap over dat Martijn beter kan bierfietsen

Jullie lachen nu, maar als de dijken breken zullen jullie zien wie er als laatste lacht. Als het Maastricht aan Zee is.

Martijn, wil je nog iets zeggen tegen de lezers van het Buitenblad?

Denk aan de duurzaamheidstips!



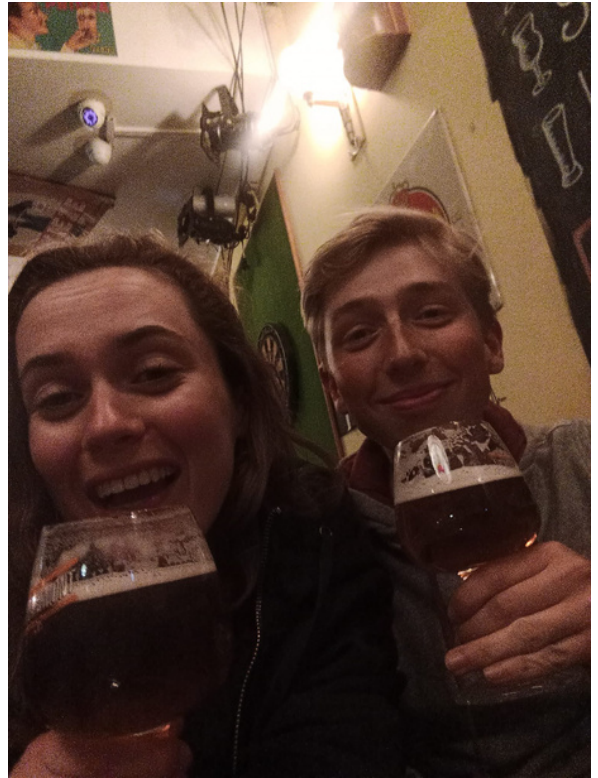
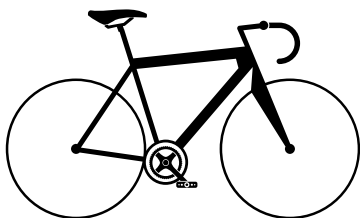
DR door de ogen van een Softie

Door: Hiltje Gerritsma

Domrenners en Softies kennen elkaar inmiddels redelijk goed door de verscheidene samenwerkingen die hebben plaatsgevonden de afgelopen jaren. Maar wat vinden zij nu eigenlijk van ons. Hiltje Gerritsma verteld ons hoe zij als echte Softie haar eerste Domrenner activiteit heeft ervaren.

Tijdens een softijsborrel kwam Merleyn naar mij toe voor een praatje. Niet veel later was ik ingeschreven voor mijn eerste domrenner activiteit. Ik was snel overgehaald toen ik hoorde dat er een open bar zou zijn. Na het aanmaken van een nieuw wachtwoord stond de activiteit 'poolen' in mijn agenda.

Ik kwam wat later aan, omdat er natuurlijk eerst gefietst moest worden tijdens de softijstraining. Toen ik aankwam zag ik mijn softijsmaatje Wies. We begonnen met een bak. Daarna heb ik toegekeken hoe mensen aan het poolen waren. Poolen blijkt ik niet helemaal mijn ding, open bar daarin tegen wel. Omdat het nu wedstrijdseizoen is voor fietsers begreep ik dat fanatiekelingen nu even niet drinken, iets met 5 uur duur op het programma.



Toen het tijd was om te gaan, ging een deel naar de domkop. Ik had nog nooit van de Domkop gehoord. Bij aankomst was het vrij rustig en er stond een hele mooie fiets bij het raam. De bijbehorende fietser zat aan de bar en vertelde mij dat ik een Kwaremont biertje moest bestellen. Hij vond me pas een fietser als ik het geproefd had. Uiteraard dat desbetreffende biertje maar besteld en het was zeker smakelijk.

Heel wat biertjes verder en alleen Wies, Hugo en ik waren nog in de Domkop. In plaats van uitgaan belandden we bij de snackbar bij mij op de hoek. Uiteindelijk bij mij in huis, waar ik bij wijze van passende afsluiting van deze prachtige eerste Domrenner activiteit van de trap gevallen ben.

Ardennenkamp Foto Reportage

Door: Wouter Heinis



Ik ga op Ardennenkamp en neem mee...

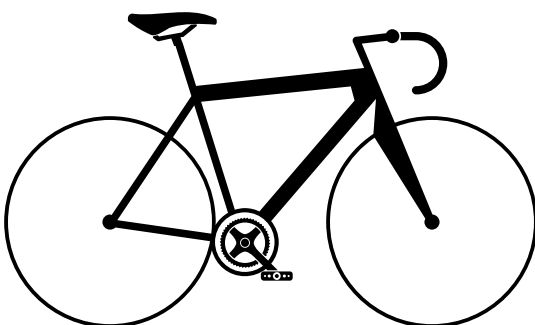
Een competitieve instelling.

: Aniela Parlevliet



**Heel veel binnenbandjes
voor het Belgische
wegdek.**

: Pepijn Janssen





Ik ga op Ardennenkamp en neem mee...

De kampcie crocs die ik ga stelen van Stijn.
: Martijn Mol



Mijn eigen lepeltje.
: Stijn van Wijk



Ik ga op Ardennenkamp en neem mee...



**Maar hoeveel
we ook moeten
klimmen...**
: Martijn Mol



**... het platte
Utrecht is altijd
beter. UUUU**
: Peter Frissen

... en een scheermes voor Martijns beenhaar. Kijk maar op zijn Strava;
ik ga die verschrikkelijke foto niet in het Buitenblad zetten.

Xpert Clinics

Col du Fatten

Vogelen op de fiets!

Door: Martijn van Isselt



Vogelen en fietsen, gaat dat samen?

Vogels kijken is tegenwoordig helemaal hot. De afgelopen jaren hebben we massaal meer oog voor de natuur gekregen en begonnen velen zich af te vragen wat er allemaal te zien en horen is tijdens een wandeling in het park. Vogels zijn onmiskenbaar verbonden met het gevoel van vrijheid en buiten zijn, en hun mooie kleuren en indrukwekkende zangkunsten weten ons al eeuwenlang te fascineren. Plus, iedere soort gedraagt zich weer uniek, wat het leuk maakt om naar ze te kijken.

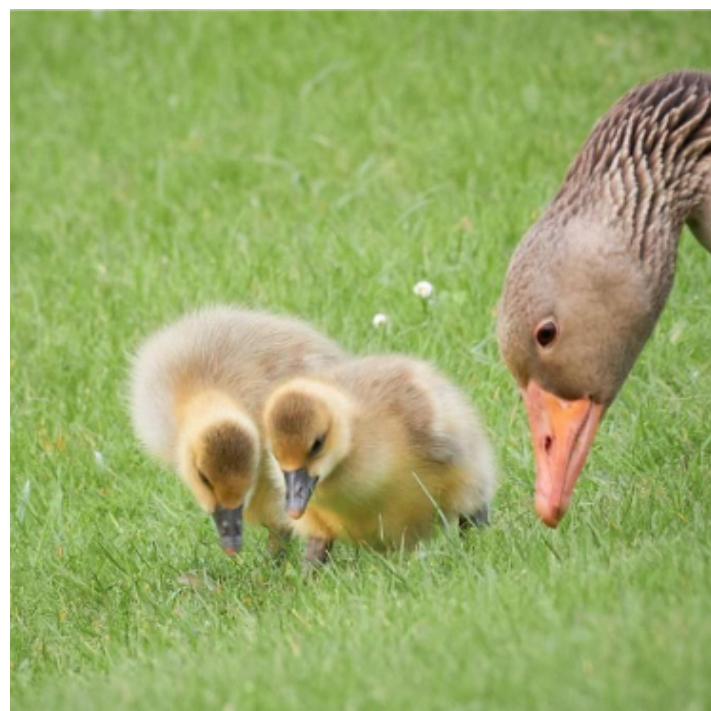
Zelfs binnen de Domrenner valt het vogelen bij steeds meer mensen in de smaak, (denk aan onze 'Vo-gelaar Sofie). Voor een club met voornamelijk buitenmensen is dat eigenlijk ook niet zo gek. Nu de lente eindelijk echt in volle gang is, de vogels overal weer volop piepen en de schijfremmen niet meer, hoef je niet enorm je best te doen om vogels te spotten. Dit is de ideale tijd om je te verdiepen in het vogelen!

Net als met fietsers zijn er allerlei verschillende soorten vogelaars. De een meldt zich ziek en pakt direct de auto richting het verste puntje van het land als daar een zeldzame Siberische braamsluiper is gespot, de ander zit vanaf zonsopgang in een hutje langs de dijk alle duizenden eenden en ganzen in een weiland te tellen.

Persoonlijk ben ik meer iemand die het vogelen combineert met een andere activiteit als een wandeling of fietstocht. Momenteel ben ik nog volop aan het experimenteren hoe wielrennen het beste in de combinatie valt, met soms verrassende resultaten. Ik moest laatst al iemand geruststellen toen ze mij in wielerkleding naast mijn fiets in de berm zag liggen tussen de jonge eendjes. In ieder geval kan ik met mijn huidige kennis alvast een aantal tips geven:

- Schakel een tandje terug, ga wat rechter op zitten en kijk wat meer om je heen. Ideaal voor als je een herstelrit hebt ingepland of als je net begint aan een lange tocht. Zoek in de slootjes van weilanden naar eenden, kijk langs de rand van een bos of er reeën staan, speur de paaltjes langs de dijk af of er roofvogels zitten. Zo train je jezelf om er oog voor te krijgen. Let wel op dat je andere oog op het verkeer blijft letten.
- Verdiep je in wat je waar kan tegenkomen. Je kan jezelf altijd laten verrassen, maar als je een beetje weet waar je iets kan verwachten, zal je dat ook sneller vinden. Denk aan grutto's, ganzen en kieviten op de weilanden; lepelaars, eenden en steltlopers in ondiepe plassen; spechten en mezen in de bossen; etc. Er zijn genoeg apps en websites te vinden die je alles over de dieren in een gebied kunnen vertellen.

- Plan een leuke pauze in je rit. Probeer in plaats van een terrasje in de stad eens een bankje in het bos of naast een meertje. Kijk of er een mooie plek op je route ligt of bouw speciaal een route naar een mooie plek toe. Als je er bent, zet je muziek eens uit en kijk en luister naar wat er allemaal om je heen zit. Denk eraan wel je eigen lunch, mueslireep of suikerwafel mee te nemen en na afloop je afval op te ruimen.
- Laat je niet intimideren door die vogelaars met gigantische camera's en verrekijkers. Je hoeft echt geen apparatuur ter waarde van een Pinarello aan te schaffen om goed te kunnen vogelen. Met het blote oog kom je al veel tegen, denk aan ooievaars, reigers en roofvogels. Als je toch geïnteresseerd bent geraakt in al het kleins dat voorbij fladdert, raad ik je aan om een kleine verrekijker mee te nemen die mogelijk in een shirtzakje of frametasje past.
- Enkele persoonlijke favoriete plekjes om te fietsen: de zeedijk bij Bunschoten-Spakenburg; de heide rondom Hilversum; de Lekdijk en uiterwaarden; het Let de Stigterpad (onverhard) over de Utrechtse Heuvelrug. Let altijd op of het toegestaan is om te fietsen in het gebied waar je naartoe gaat, anders riskeer je een boete en zorg je voor onnodige verstoring in de natuur.



Memes

Door: Bas Verseveldt



Wanneer iemand zit te vloeken na gelost te zijn op de dijk

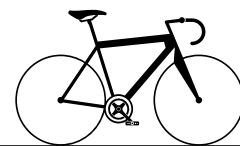




Prijsvraag: hoe kunnen we door Utrecht een parcours bouwen dat niet saai en vlak is?







Healy's strategie voor de Brabantse Pijl





Accie: Themafeest

Door: Aniela Parlevliet



Eind maart hadden we als vereniging een ménage à trois met de Usac en Softijs in ons geliefde K-sjot. Het was hoog tijd voor een hefla met z'n drieën, omdat veel domrenners zich ook identificeren als usaccers of softies, of zelfs als alle drie (pluspunten als je weet om wie dit gaat).

Daarnaast is het natuurlijk zeer bevorderlijk voor de genenpoel in onze populatie en is het wel fijn om wat nieuws te ontmoeten als je een beetje bent uitgekeken op iedereen. De verbindende factor tussen de verenigingen is dat we allemaal fit zijn op onze eigen manier. Wij en de softies zijn natuurlijk erg bekwaam over onze longen, terwijl de usaccers weleens een sigaretje roken. Klimmers en fietsers willen allebei zo licht mogelijk zijn, maar verwaarlozen hiervoor tegengestelde ledematen. En schaatsers hebben ten opzichte van fietsers machtige dijen maar amper kuit. Wat we allemaal wel goed kunnen is onze sport beoefenen in kekke kleding, of dat nou strakke pakjes zijn of juist luchtige harembroeken. Geïnspireerd door Nederland in Beweging heeft iedereen zijn meest foute fitness outfit aangedaan, van zwemkleding tot neon beenwarmers, iedereen had zijn best gedaan.



Wat opviel op de avond was dat de softies in de meerderheid waren en ook het meeste bier erdoorheen hebben gejaast. Hoewel de usaccers die er waren ons verblijd hebben met hun blote wasbordjes, waren er tot onze teleurstelling weinig van deze feestbeesten te herkennen. Om deze reden hebben wij ervoor gekozen om lekker met z'n tweeën een **wintergala** te organiseren en wellicht is er in de toekomst ruimte voor een polygame relatie. Al met al vonden we dit interdisciplinaire experiment een groot succes en hopen we dat er mooie dingen uit voort blijven vloeien!



DR goes Bata

Door: Simon Remijn



In het weekend van 5/6/7 mei verplaatste een deel van De Domrenner zich naar Nijmegen en/of Enschede om verschillende etappes te rennen en samen te strijden voor de eerste plek op het Bata podium, maar hoe ging dat precies?

Op zaterdag 6 mei 2023 nam de Domrenner deel aan de Batavierenrace. Dit jaarlijkse evenement is 's werelds grootste estafetteloop en trekt duizenden deelnemers uit studentikoos Nederland. Met een team van enthousiaste renners was De Domrenner vastbesloten om de race tot een succes te maken. De race begon in Nijmegen en eindigde in Enschede, met een totale afstand van ongeveer 175 kilometer, verdeeld over 25 etappes. Met de geleende tandem van Hellingproof, de superpasta van Merleyn en een hele hoop #SuperBenen was de Domrenner vastberaden de Bata' tot een succes te maken.

Lisette als eerste loper bleek een goede start, waardoor het team meteen in de voorhoede van het peloton belandde. Gedurende de nacht wisselden de lopers elkaar af met perfecte timing, waardoor 'gewoon voor de lol lopen' een competitief randje kreeg. Ondertussen genoot de ochtendploeg en de middagploeg alvast van een drankje op de camping in

Enschede. Met een goed vervolg wist de Domrenner een mooie uitslag neer te zetten. Door de geweldige prestaties in de laatste 2 etappes, van Martijn en Sophie, met vlag om de schouders, slaagde de Domrenner erin om een fantastische prestatie neer te zetten. We eindigden hierdoor in de top 100 van het algemeen klassement van de Batavierenrace. Dat betekent een hoop moraal voor een volgende editie, en meer gunstigere starttijden. De goede uitslag werd beklonken met flunkybal en biertjes op het festival. Het moge duidelijk zijn dat de betere DJs het westen van Nederland verkiezen boven het oosten, maar het was desondanks gezellig. De deelname aan de Batavierenrace was een intense, maar inspirerende race die het team naar nieuwe successen heeft gebracht.



GENDX

experts in transplant diagnostics

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