

Buitenblad
Juli 2023

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



| Doorgeef verhaal |

Lentekamp | Bikepack tips | Wat is tijdrijden?
| Heel veel puzzels |



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 - Hester de Jong

Colofon

Jaargang 2022-2023

Nummer 5

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

Juli 2023

Volgend Buitenblad

September 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht



Lieve lezers,

De zomer is nu echt begonnen! Afgelopen tijd heeft iedereen al ontzettend goed kunnen werken aan het kweken van lijntjes op de armen en benen en ze worden alleen nog maar beter.

Dit BuitenBlad staat in het teken van de zomer, het is een ware zomereditie met heel veel puzzels en een heel speciaal verhaal in elkaar geknutseld door de BuitenBlad commissie, zodat je na het fietsen even kan genieten van een goed verhaal. Ga je op zomerkamp? Vergeet dan vooral niet je buitenblad mee te nemen. Het is lichter dan een boek, maar net zo vermakelijk.

Veel plezier allemaal deze zomervakantie. Ik hoop dat er voor iedereen veel fietsuurtjes op de planning staan, of het nu in Nederland is of ergens hoog in de bergen.

Liefs,

Hester



USWVdeDomrenner

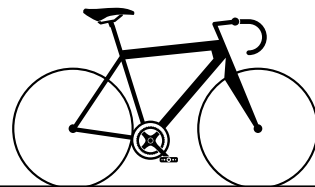


uswv.domrenner



USWV De Domrenner

Inhoud



Van het bestuur

Vooruitblik: Zomerkamp

Terugblik: Lentekamp

Puzzels

Tips voor een 'hot domrenner summer'

Duurzaamheids Rubriek

Wat is tijdrijden eigenlijk?

Zomers gedicht

Foto reportage StuCup

Kleurplaat

Doorgeef verhaal

Memes

Terugblik: ToCo Bikepackweekend

Vooruitblik: NSK

Crazy88

Raad de Domrenner



8	2	7				6	1
	1	5	9		7		
				6		8	5
4		8	3	1		5	
1			7	4			2
2		9				1	7
	4			9	6	3	
	6	1		2		5	
9	8				4	2	6



Agenda

Maandag (even) 16:00-18:00

@NEB

Techniek training

Maandag (oneven) 18:30-20:30

@Olympas

Training

Woensdag 18:30-20:30

8 t/m 15 juli

14 t/m 17 augustus

29 augustus

1 t/m 3 september

Training

Zomerkamp

UIT week

Borrel:

Introkamp

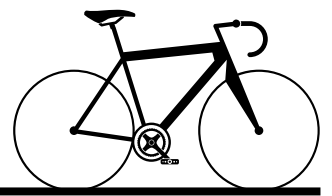


Utrechtse Studenten
Wieler Vereniging

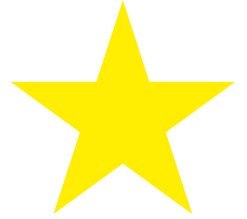
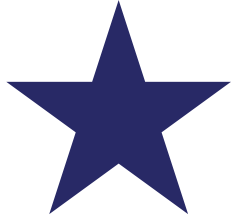
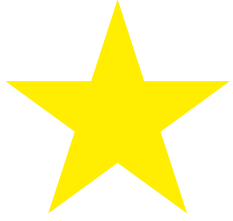


renner

Van het bestuur



Door: Lora Bonthuis



Lieve Domrenners!

De zomervakantie staat voor de deur. Met dit mooie weer van de afgelopen tijd zit je eigenlijk liever op de fiets dan nog te blokken voor de laatste tentamens of essays. Het was zelfs zo warm dat er een Domzwemmer training is geweest. Ook na de trainingen wordt er steeds vaker een duikje genomen in de kromme rijen. Maar niet getreurd, over een paar weken wacht er een lange zomervakantie op je met mooie momenten op de fiets. Zo komt het zomerkamp in de Cevennen steeds dichterbij en aan het einde van de vakantie is er weer een mooi introkamp terug in Limburg. Naast deze kampen hoef je je niet te vervelen met de crazy 88: zomervakantie editie die je terug kan vinden in het buitenblad.

Het KB hoeft eindelijk niet meer geheim te blijven en zo kunnen ze al mooie herinneringen maken. Ik heb er alleszins veel vertrouwen in dat ze een mooi jaar tegemoet gaan. Hopelijk leren jullie ze op de komende activiteiten goed kennen. Veel plezier met het lezen van dit buitenblad en tot op de komende activiteiten.

Namens het bestuur,

Lora



Vooruitblik: Zomerkamp

Door: Talita van Hartskamp



Zomerkamp staat om de hoek! Maar wat kunnen we allemaal verwachten? Talita neemt een kijkje in haar glazen bol en verteld ons wat we kunnen verwachten van zomerkamp 2023.

8 juli is het zover, de 32 snelste Domrenners zullen vertrekken naar Frankrijk. De grote vraag is echter of ze net zo snel kunnen fietsen als dat ze een inschrijfformulier kunnen invullen! Een aantal Domrenners zal zelfs voor het echte zomerkamp al de nodige fietskilometers in Frankrijk maken. De anderen zullen gedurende veel te veel uur afzien in de auto, en zich afvragen waarom ze niet zijn gaan fietsen. Maar bij aankomst in de prachtige accommodatie is al het leed meteen vergeten en zijn we allemaal klaar om alle KOM's/QOM's in Utrechtse handen te laten belanden. En met de afdaalskills van Lora, of het gebrek aan remblokjes van Wouter moet het vast ook lukken om een nieuwe topsnelheid neer te zetten.

Uiteraard zal de Kampcie er alles aan doen om te zorgen dat iedereen optimaal presteert met heerlijke recepten, routes en uiteraard de angstcultuur. De 16 Crocs zullen af en toe door de lucht vliegen als iemand zijn corveetaak niet uitvoert,

of als er niemand luistert naar Stijn en de schandpaal wordt uiteraard meegenomen in het busje. Deze schandpaal staat dan wel in de prachtige Cevennen, dus zelfs tijdens een straf kun je lijntjes kweken en enorm genieten van het uitzicht.

Genieten van het uitzicht zal ook enorm gaan lukken tijdens de duizenden hoogtemeters die in elke route zijn gepropt! Ook de bazentocht zal natuurlijk niet ontbreken, misschien dit keer wel zonder gravel?

De muziek zal tijdens de routes vast aanwezig zijn, Merleyn zal meidengroep uit volle borst voor je zingen. Mocht je iemand dansend op de fiets voorbij zien komen, dan is het ongetwijfeld Hester. Ook de terrasroutes zullen uiteraard vol enthousiasme worden gefietst, waarna het feest pas echt begint. Kubb kan uiteraard niet ontbreken, maar als publiek moet je wel uitkijken; je weet nooit waar Melanie precies heen gooit. Met genoeg fris, bier en BaCo's op Aniëla's wijze moet het met beerpong en twister helemaal goed komen, vooral als Mendel aan het twisterbord draait. Na zo'n heerlijke dag kunnen we dan allemaal ons eigen bed in duiken (of die van iemand anders...). En surprise, surprise, er schijnt zelfs beddengoed gehuurd te zijn!



GENDX

A EUROBIO SCIENTIFIC COMPANY

DFM
DEFIETSENMAKER.CC

Terugblik: Lentekamp

Door: Keimpe Heerema, Merleyn Koops, Dieuwke Louwsma, en Lennard Beens



Lentekamp is al weer een paar weken geleden, maar hoe hebben de Domrenners dit eigenlijk ervaren? Keimpe, Merleyn, Dieuwke, en Lennard geven iedereen een inkijkje in hun ervaringen van zomerkamp.

Donderdag 18 mei door Keimpe

De eerste dag van het Lentekamp begon zoals gewoonlijk op de IBB. Na een kleine (niet geheel onverwachte) vertraging vertrok het grootste deel van de auto's richting Luxemburg. Er was echter een auto die er wat langer over deed. Één van de inzittende van die auto was namelijk zijn enige wielrenbroekje vergeten. Ondanks dat dit broekje verdacht veel lijkt op een broekje dat vrouwen naar de gym dragen, zijn we die toch maar gaan ophalen. Elke auto had de opdracht gekregen een presentatie voor te bereiden terwijl ze op pad waren. In onze auto is vaak begonnen met brainstormen maar hebben we dit proces niet echt kunnen afronden. Hierdoor hadden we aan het eind van de rit nog steeds geen plan voor de presentatie, erg productief dus.

De sfeer zat er over het algemeen wel goed in toen iedereen in Luxemburg aankwam. Na aankomst had bijna iedereen de kans om een kort rondje te fietsen voordat het avondeten begon. Zelf ben ik met de snelle groep meegegaan,

zoals te verwachten viel werd elke hobbel gezien als iets waar je als eerste boven moet zijn. Het landschap was echt geweldig, overal waar je keek was groen, zelfs de enorme windmolens waren groen (echt cool). Aan het einde van rit hebben sommige van ons nog kunnen grinniken omdat een koppel, wanhopig en iets te laat hun kleding aan probeerde te krijgen terwijl wij langs reden.

Na het heerlijke avondeten kwam echter het realisatie moment dat wielrenners geen scouts zijn. Blijkbaar nemen scouts zelf altijd een slaapzak mee dus zouden dekens overbodig zijn in het soort scoutinghuis waar wij verbleven. Dat beloofde een bijzondere nacht te worden voor degene die alleen een dekbedovertrek mee hadden genomen. Na een paar spelletjes ging bij mij al vroeg het lampje uit, op die manier kon ik op tijd opstaan voor mijn verjaardag.

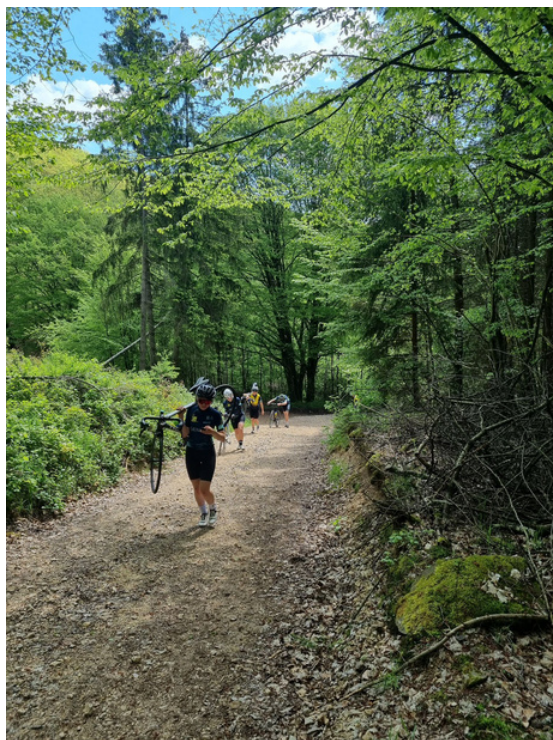
Vrijdag 19 mei door Merleyn

Deze dag had bij voorbaat al een vrolijk tintje, #bundaboykeimpe werd namelijk 19. De vroege vogels onder ons hingen slingers en posters op. Tijdens het ontbijt zat iedereen volspanning te wachten, is dat Keimpe die de hoek om komt?



Maar nee, weer vals alarm... Toen de jarige dan toch eindelijk aan het ontbijt verscheen, werd er door een voltallig lentekamp uit volle borst gezongen.

Daarna verwisselde men razendsnel de pyjama voor het zeem, smeerde zich in en ging buiten klaarstaan. De bazentocht van 170 kilometer zou maar liefst in twee groepen worden gefietst! In al mijn jaren bij De Domrenner heb ik dat niet eerder meegemaakt :o. Vol energie en enthousiasme reden we de eerste heuveltjes over. En toen stonden we pardoes onderaan een zeer interessant stukje gravel. Met enige scepsis gingen we lopen, 3 kilometer en 150 hoogtemeters later konden we weer opstappen. Lennard & Mendel bedankt, dit hadden we echt niet willen missen! Na wat valpartijen en een zeer dorstige Keimpe (die de hele tijd water van anderen kreeg) moest er wel een terrasstopje komen. In een idyllisch dorpje vonden we precies wat we zochten; een kopje koffie op het terras en taart en brood van de bakker. Dit gaf ons weer de nodige energie om de reis te hervatten. Nog 80 km doorfietsen zagen we alleen niet helemaal zitten, gelukkig hadden per ongelijk al 25 km afgesneden. Zo losten de problemen zich voor onze ogen op. Vrolijk en wel arriveerden we in Paradiso (wat niet gezegd kan worden over de andere 170 groep). Na al dat fietsen was er dan ook nog energie voor het hervatten van de competitie keer-op-keer en het maken van puzzels.



Ook was dit de dag van de auto-spreekbeurten. Het wetenschappelijk onderzoek naar een broodjebal was hier veruit het interessantste (meer weten? Vraag Wilfred Meijers en consorten), maar ook Pippeloentje en Luxemburg zijn noemenswaardig. Kortom een avontuurlijke dag waar niet alleen onze fietsvorm, maar ook onze kennisomvang een boost heeft gekregen.

Zaterdag 20 mei door Dieuwke

En dan dag 3, voor de meeste waarschijnlijk de langste dag, maar hierom zeker niet minder leuk! 's Ochtends zat men wat te dubben over wat eenieder nou willen fietsen, of dat er überhaupt wel zin was om te fietsen. Zo zijn er verschillende afstanden voorbij gekomen uiteenlopend van 30km tot een rondje gekkenwerk.



Na wat wikken en wegen had iedereen zijn afstand gevonden en volgens traditie was iedereen te laat vertrokken, maar wat maakt het uit, we hadden toch de hele dag. En wat voor een dag? Het zonnetje scheen, de routes lagen er mooi bij en ook het terras werd door de meeste gevonden. Hier werd ten volle genoten van een koffietje of een lekker biertje (Het was ten slotte altijd wel ergens 5 uur). Zo in de middag begon iedereen na een heerlijk rondje weer binnen te druppelen. Waar er voor sommige nog tijd was voor een heerlijk wandelingetje, gingen andere lekker nalussen of was er tijd om even te kubben of te dutten in de zon. En zo werkte iedereen toe naar een spetterende avond. Op het menu stonden wrappies die iedereen natuurlijk veel te vol deed en 'm vervolgens niet meer dicht kreeg (classic mistake). Nadat de buikjes gevuld waren was het tijd voor helaas alweer het laatste kampvuur van het weekend. Iedereen had in groepjes prachtige presentaties voorbereid uiteenlopend van het zingen van een prachtig lied, quizzes gedaan en intrigerende debatten die vol passie werden voorgedragen. Dit was een goede opening van een avond die nog lang niet voorbij was. Zo werd de Bacardi uit de kast getrokken, de box een standje hoger gezet en werd er tot in de kleine uurtje genoten van De Grote Dalmutti, Beerpong, Twister of goede bangers bij het kampvuur om de avond met een piek af te sluiten. Ter voorkoming van een kater de volgende dag werden er nog late night snacks gemaakt uiteenlopend van

tosti's, bouillonnetjes of het kauwen van een elektrolyt tablet, om zo na een geslaagde dag weer terug onder de dekens te kruipen!



Zondag 21 mei door Lennard

Iemand die nu gecancelled is zei ooit "afscheid nemen bestaat niet, ik ga wel weg maar verlaat je niet" deze uitspraak is overigens niet de reden dat deze persoon gecancelled is, maar deze zin vat wel mooi samen hoe wij ons voelden toen we wegreden uit Luxemburg. Na een lang weekend op de fiets was op zondag het moment gekomen om afscheid te nemen van dit pracht land. Echt klaar voor afscheid waren wij alleen nog niet, tenminste niet voordat er nog één laatste ronde gefietst was.



Toen iedereen op de fiets zat, de een wat frisser dan de ander, was het tijd voor wat door velen werd beschreven als de mooiste route van het weekend. Bij terugkomst bij ons paradijs werden de laatste snacks naar binnen gewerkt en werd er hier en daar nog genoten van een bord curry. Nadat iedereen weer wat was aangesterkt was het moment om te gaan toch echt daar. De tassen werden ingepakt en de signaallampen bij de spoorwegovergang weer rechtgezet. Eenmaal onderweg zat de sfeer er bij alle auto's goed in, sommigen namen de proef op de som en gingen langs bij het tankstation met de beste broodjes bal van de Benelux, terwijl er in een andere auto een heuse meidengroep opgericht werd.

Na een aantal uurtjes over de snelweg rijden en een aantal minuten over de snelweg wandelen, kwamen we aan bij Col du Fatten waar wij weer hartelijke werden ontvangen door Peter en Ria. Met volle magen en na een afsluitend woord van de Kampcie vervolgden wij onze reis terug naar ons Uutje. Eenmaal aangekomen op de IBB drongen de woorden van Marco B. pas echt tot me door, we waren inderdaad weg uit Luxemburg maar dit weekend zal ik nog lange tijd met me mee dragen.



BROESE

stapels leesplezier

FYSIO
DOMSTAD

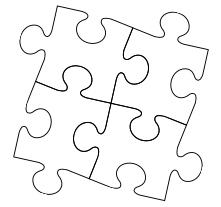


- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SAMENWERKING SPORTARTS
- AFFINITEIT MET WIELRENNEN
- REVALIDATIEPROGRAMMA'S OP MAAT
- DRY NEEDLING / MEDICAL TAPING / ECHOGRAFIE
- DYNAMISCHE FIETSPOSITIEMETING
- 6 DAGEN OPEN, 4 AVONDEN TOT 21.00 UUR EN ZATERDAG, GEEN WACHTLIJST BINNEN 48 UUR EEN AFSpraak
-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

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

Puzzels

Door: Wouter Heinis & Bas Verseveldt



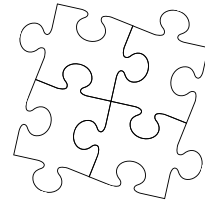
Deze keer niet een puzzel, maar veel meer! Succes met puzzelen.

1. Sudoku Easy

8	2	7					6	1
	1	5	9		7			
				6			8	5
4		8	3	1			5	
1			7	4				2
2		9				1		7
	4			9	6	3		
	6	1		2		5		
9	8				4	2		6

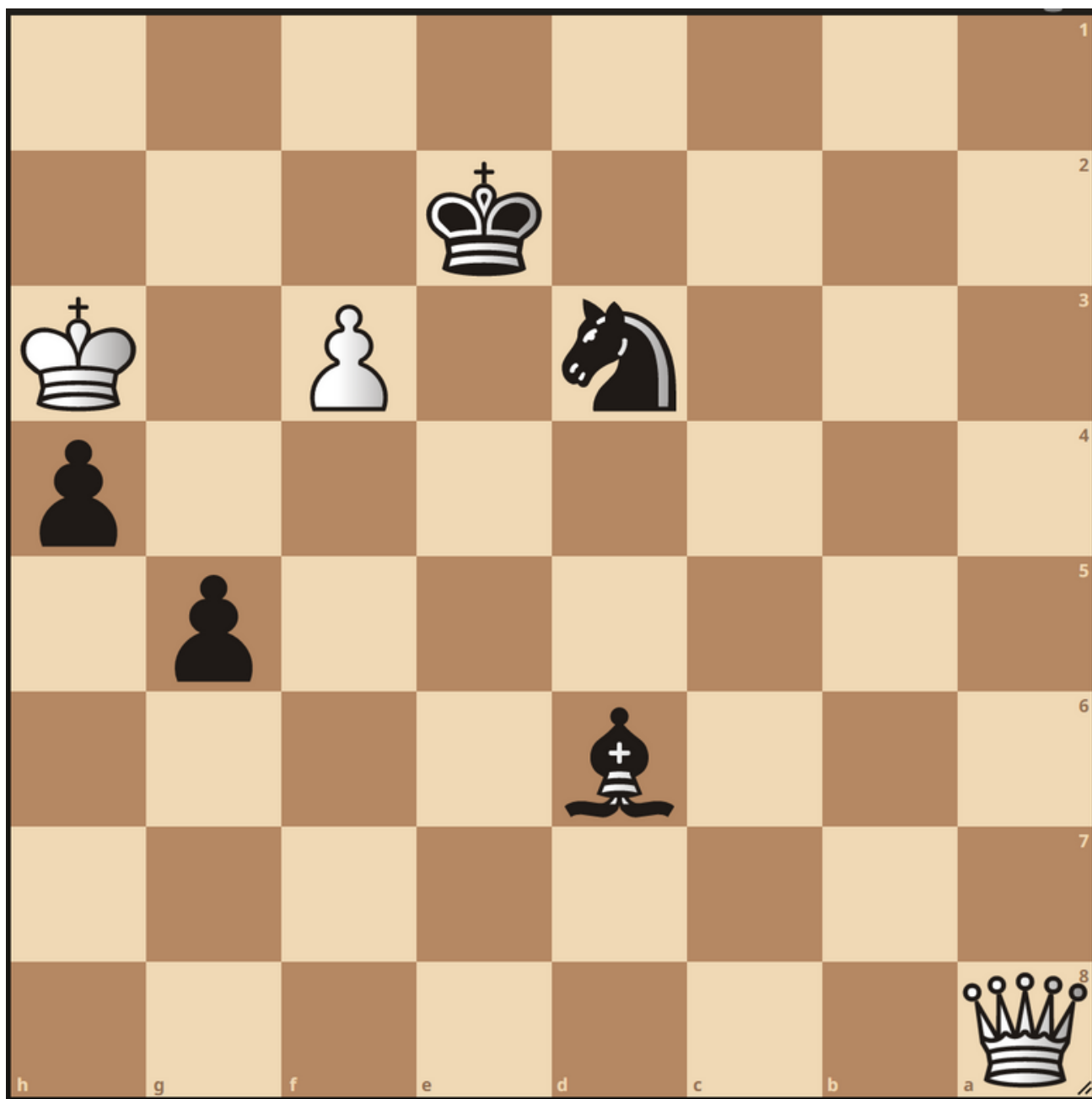
2. Sudoku Medium

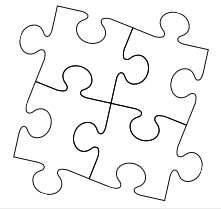
				5	7	4	1	
				3				
	9		6	8		3		
5							4	1
		4			6	8		
		9	2				3	
	5	6					9	
			8			5		
1							7	



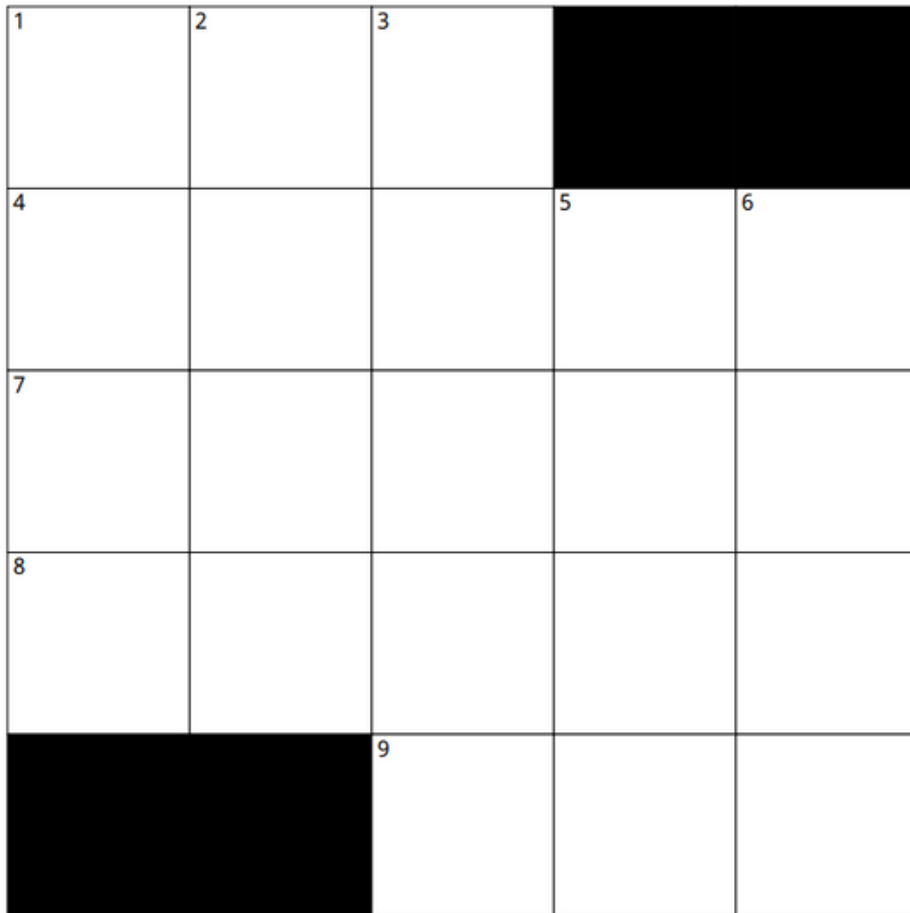
3. Schaakpuzzel

Zwart aan zet. Mat in vier zetten.





4. Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL

1. Zus van Puck
4. Grote kont, straattaal
7. Iemand die zich bezighoudt met bijenteelt
8. Lagerhuis van het Russische parlement
9. Het menselijk skelet heeft dit bot 24 keer

VERTICAAL

1. Dezelfde bron, afkorting
2. Japanse vechtsport, vaak met erg zware atleten
3. Zwaar voorwerp om schepen vast te leggen op zee
5. Wielrenster Vollering
6. United ... Emirates

Tips voor een 'hot Domrenner summer'

Door: Joost Konijn & Isa Pieterse



'Vraag het Konijn en Pieterse' is terug! In deze editie geven wij jullie tips voor een echte 'hot Domrenner summer'! Maar wat is dat eigenlijk? Hot Domrenner summer is afgeleid van hot girl summer en staat voor inclusiviteit, zelfvertrouwen, lol hebben, goed eruitzien, niet geven om wat een ander denkt en je beste leven leven. Klinkt als een top plan voor deze zomer. Maar hoe bereik je zo'n hot Domrenner summer? Joost en Isa, de meest begeerde Domrenners, weten daar alles van af.

Tip 1: Fiets vooral heel veel rondjes

Bij hot Domrenner summer staan mind & body optimaal met elkaar in balans. Het beoefenen van de wielersport zorgt voor heel veel dopamine, geluk, plezier etc., hetgeen bijdraagt aan de mind. Van trainen word je beter, hetgeen zorgt voor die extra zelfvertrouwenboost. Daarnaast is wielrennen natuurlijk ook heel goed voor de body. Het bestuur van '13-'14 had niet voor niks als leus: 'Strakker kontje? Fiets een rondje!' Fiets deze zomer dus vooral heel veel rondjes.

Tip 2: Ga op zomerkamp

Een nieuwe omgeving brengt veel nieuwe mogelijkheden met zich mee. Of jij nou een knipoog terug krijgt van de Franse supermarktcassière, het telefoonnummer van die ene jongen in de Boulangerie of gewoon binnen onze eigen vereniging weet te scoren, die nieuwe omgeving doet wat met je.

Het heeft een soort 'what happens in France, stays in France' vibe. Hierdoor kom je sneller en makkelijker uit je schulpje. Pak die kans, wat heb je te verliezen? Het is tenslotte jouw hot Domrenner summer!

Tip 3: Vermijd negatieve energie en mensen die minder hard dan jij kunnen fietsen

De hot Domrenner summer gaat allemaal om positiviteit en verbetering. Wij raden het dan ook aan om enkel met mensen om te gaan die jou verder helpen naar een leuker leven. Mensen die jou alleen maar neerhalen, heb je helemaal niks aan.

Tip 4: Breng positiviteit

De glimlach op het gezicht van een ander doet wonderen voor je eigen glimlach. Deel dat complimentje uit, mensen zullen jou niet alleen een stuk aardiger vinden, maar je wordt er zelf ook een stuk vrolijker van! Misschien dat iemand jou ook wel een complimentje terug geeft. Een groot voordeel dat dit ook met zich mee kan brengen is dat die ene leuke Domrenner jongen met die blonde krulletjes en de Cannondale fiets het feit dat je een vriend hebt naast zich neerlegt en met jou een rondje wil fietsen! Hieronder hebben wij een paar leuke voorbeeldcomplimenten neergezet, zodat je veel kan oefenen.

1. Wat een mooie Look fiets heb jij, wil je die een keer met mij testen?





2. Wat een mooie fietsbril heb jij op, kun jij mij daarmee laten zien wat liefde is?
3. De Adelaarstraat is echt het mooiste plekje in Utrecht.
4. Het uitzicht vanuit de IBB-toren is prachtig, zullen we er samen naar kijken?
5. Mooie S-Phyres, neuken?

Tip 5: Scheer je benen

Niemand wordt blij van het oerwoud dat zich op jouw benen bevindt. Zeker als (kandidaat)-bestuur van de Domrenner moet je het goede voorbeeld geven. Voel je snel, voel je sexy, voel je glad en de rest komt vanzelf. Scheer die benen.

Quiz:

Welke Domrenner ben jij?

Om het ultieme uit jouw hot Domrenner summer te halen, is het belangrijk om te weten wie jij bent. Wat wil je, waar sta jij voor? Deze quiz zal je helpen je uit je identiteitscrisis te halen!

Het is woensdagavond 18u30, waar ben jij?

- a. Ik sta klaar bij Olympos, te springen om een rondje te fietsen met mijn favoriete Domrenners. Ik twijfel alleen nog tussen babbel en midden.
- b. Ik sta klaar bij Olympos om mijn mede fietsfanaten het snot voor de ogen te fietsen. Solo aankomen bij Vechten is het doel vandaag. Ik ga natuurlijk mee met de snelle groep.
- c. Domrenner training? Ik sla vandaag even over.

De Vuelta komt door Utrecht, waar ben jij?

- a. Gezellig bier drinken langs de Singel en heel hard iedereen aanmoedigen.
- b. Ik ga in de ochtend koersen en in de middag sta ik langs de kant. Poah, is dat de nieuwe Di2 14-speed Dura-Ace?
- c. Vandaag is het mijn dag. Ik kijk goed om me heen bij de teambussen, staat daar nou Mathieu van der Poel? Is het al uit met Roxanne? Hoe heet de hond?

Je fiets is kapot, wat doe je?

- a. Ik fiets even langs bij de Mantel, ik ken daar wat Domrenners, die kunnen mij vast helpen.
- b. Ik fiets al jaren en weet precies wat ik moet doen, ik heb geen hulp nodig.
- c. Yes, weer een reden om naar de Mantel te gaan. Daar werken die twee leuke lange Domrennerjongens. Zijn ze niet aan het werk? Geen stress, ik heb nog een uitnodiging open staan op de Adelaarstraat. Het komt goed.





Er staat een rit van 5 uur op de planning, wat doe je qua voeding?

- a. Ik neem wat te eten mee, maar laat mij vooral vullen door de heerlijke taartstops die op de planning staan. We beginnen met de vegan chocolate cake van de Proloog en kijken daarna wel verder. Ik eindig mijn rit natuurlijk met een biertje.
- b. Taartstop? Dat gaat er bij mij niet in. We flikkeren 100 gram malto in de bidons en gaan GIEREN.
- c. 5 uur? Is 1,5 uur ook een optie? Ik vind fietsen wel leuk maar zo leuk...

Heb jij het meeste A? Jij bent een echte toergondiër

In de babbelgroep voel jij je thuis en voor een taartstop zeg jij nooit nee. Koers is bah, trainen is nah. Laat die benen van jou maar vallen, dan voel jij je op je gemak. Gezelligheid staat bij jou op #1.

Heb jij het meeste B? Jij bent een echte Zutphense sneltrein

Om 8 uur 's ochtends bij de Munt midden in de winter klinkt voor jou als een droom. Met 80 gram maltodextrine in de bidons stopt niemand jou van het bereiken van jouw doel. De toergondiër durft eigenlijk niet zo goed tegen jou te praten, jij weet niet zo goed waarom want je bent eigenlijk gewoon heel lief.

Heb jij het meeste C? Jij bent Miss Domrenner
Zowel rondjes fietsen als rondjes trainen is eigenlijk niks voor jou. Jij bent bij de Domrenner omdat de mensen vooral heel leuk zijn. Gezellig samen in de Domkop met een Kwaremontje in de hand is waar jij het meest gelukkig van wordt. Dat je dan op introkamp de Cauberg op moet, neem je maar voor lief.



Duurzaamheid: Bikepack tips

Door: Brechtje van Amstel & Sofie van Boheemen

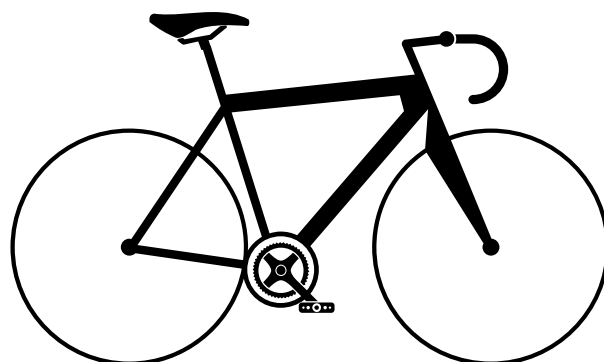


De zomer is daar! Dat betekent voor veel mensen vakantie, maar hoe ga je eigenlijk zo duurzaam mogelijk op vakantie? Met de fiets natuurlijk! Om jullie goed voor te bereiden op een zomer vol bikepack avonturen hier een aantal tips van een paar zeer ervaren Domrenner Dames.

- The classic: Alles wat je thuis laat is mooi meegenomen. Je hebt nog minder nodig dan je denkt.
- Maak gebruik van warmshowers, welcome to my garden, vrienden op de fiets en couch surfing
- Vergeet nooit van te voren in te plannen dat het soms zondag is, anders zit je zonder eten
- Ontbijt als een koning. Maak bijvoorbeeld overnight oats met water en yoghurt en pindakaas.
- neem een reddingsdeken mee, kun je ook bij koude nachten op de vloer van je tent leggen tegen de kou
- Mapy.cz is de beste kaartenapp: kun je ook op waterpunten zoeken & fietskaarten fijn offline bewaren
- Bij kerken zijn altijd bankjes om op te zitten
- Op begraafplaatsen is altijd water
- Zolang je op je fiets zit kom je vooruit, ook als het langzaam gaat
- Reisflesjes zonnebrand zijn chill (en lippenzonnebrand!!!)
- Zonnepaneeltje mee en je bent helemaal vrij

"Op 40 bananen, 2 potten pindakaas, 1.5 kilo havermout en een hele hoop pasta ben je zo in Rome"

Brechtje van Amstel



Wat betekent tijdrijden eigenlijk?

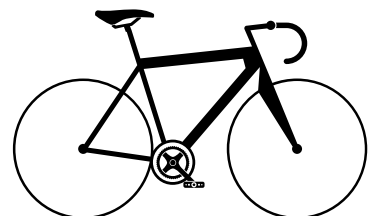
Door: Lora Bonthuis

De een haat het en de ander is er verliefd op, het tijdrijden. Een discipline die binnen de Domrenner af en toe wordt beoefend en die leuke en minder leuke kanten kent. In dit stukje zal ik jullie wat meer vertellen over de ins en outs van het tijdrijden.

Tijdrijden is een discipline die het uiterste van je vraagt, zowel mentaal als fysiek. Het de hele tijd blijven pushen en met je vinger tussen de deur zitten is alleen weggelegd voor de mensen die echt goed kunnen afzien. Het is ook nog een uitdaging om jezelf goed te pacen. Je wilt natuurlijk zo hard mogelijk, maar ook niet te hard van start gaan. Zelfkennis is hierbij uitermate belangrijk om zo kapot mogelijk, maar toch ook zo snel mogelijk bij de finish te komen. Voor het tijdrijden heb je vaak ander materiaal dan als je normaal gaat fietsen. Ten eerste is er natuurlijk de tijdritfiets. De tijdritfiets is gemaakt om zo aero mogelijk op te zitten door het stuur laag te hebben en hier met je armen op te liggen. Ook is het frame en zijn de wielen aero gemaakt. Dit maakt de fiets wat zwaarder, maar op het vlakke toch echt wel een stukje sneller. Ook een opzetstuurpje kan je al helpen om toch nog wat dieper te zitten en zo minder luchtweerstand te hebben en wat harder te vliegen. Daarnaast kan ook een tijdriethelm of tijdritpak helpen om nog wat sneller door de wind heen te snijden.



Binnen het tijdrijden heb je nog 2 disciplines, de ITT en de TTT, oftewel de individuele tijdrit en de ploegentijdrit. Bij de ITT is het puur en alleen een strijd tegen jezelf en de elementen. Hierbij moet je constant op je max zitten. De TTT daarentegen is ook nog een tactisch spelletje door de sterkere renners langer op kop te zetten. Tijdens een TTT zit je de hele tijd net onder of net over je max. Hierdoor is het van belang als je in de tijd dat je in het wiel zit toch nog een beetje kan herstellen. Een ander mooi tactisch punt van de TTT is dat je iemand, of meerdere mensen, mag verliezen. Hierdoor kan je eerst wat mensen opsouperen op kop en die kunnen zich dan daarna laten lossen. Zo kan je nog net wat sneller rijden.



Er zijn verschillende competities voor het tijdrijden. Bekend zijn natuurlijk de tijdritten bij de Domrenner en bij Domkop. Sinds dit jaar is ook de klimtijdrit bij DTC onderdeel van de tijdritkalender. Deze tijdrit heeft weer een heel andere natuur door de 4 beklimmingen die er in korte tijd inzitten. Als hoogtepunt van het tijdritjaar is er natuurlijk altijd aan het eind van het seizoen het NCK, het Nederlands clubkampioenschap, in Dronten. Hierbij staan de sterkst mogelijke teams aan de start om samen een zo snel mogelijke tijd op de ploegentijdrit neer te zetten. In de voorgaande maand(en) wordt er altijd goed getraind om een mooie geoliede machine aan de start te hebben. Daarnaast is er sinds dit jaar ook een NSK tijdrijden.

Al met al blijft tijdrijden een mooie discipline waar de sterkste renners altijd naar boven zullen komen drijven. Het zal altijd pijn blijven doen waardoor ik denk dat de mensen die zeggen dat ze het leuk vinden toch wel een haat-liefde relatie hebben met deze pure discipline. Iedereen kan meedoen aan tijdrijden op zijn eigen niveau. Het is alleen een wedstrijd tegen jezelf. Dus ik zou zeggen, doe een keer mee met een van de tijdritten, georganiseerd door Domrenner, Domkop of DTC!



Zomers gedicht

Door: Wouter Heinis



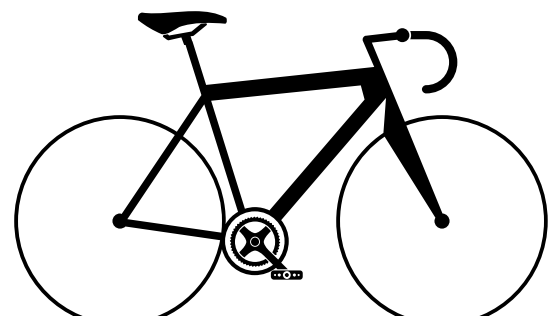
Zomerpijntjes

De hele zomer train ik hiervoor, brandend in de felle zon. Het zuur staat tot mijn tanden en de suiker tot mijn strot. Mijn benen komen langzaamaan op gang.

Op woensdag gaan we trainen, fiets en ik. Ik leg mijn mouwtjes netjes voor ik ga. Ik ging mee met de snelle groep, maar na Het laatste sprintje zag ik tot mijn schrik:

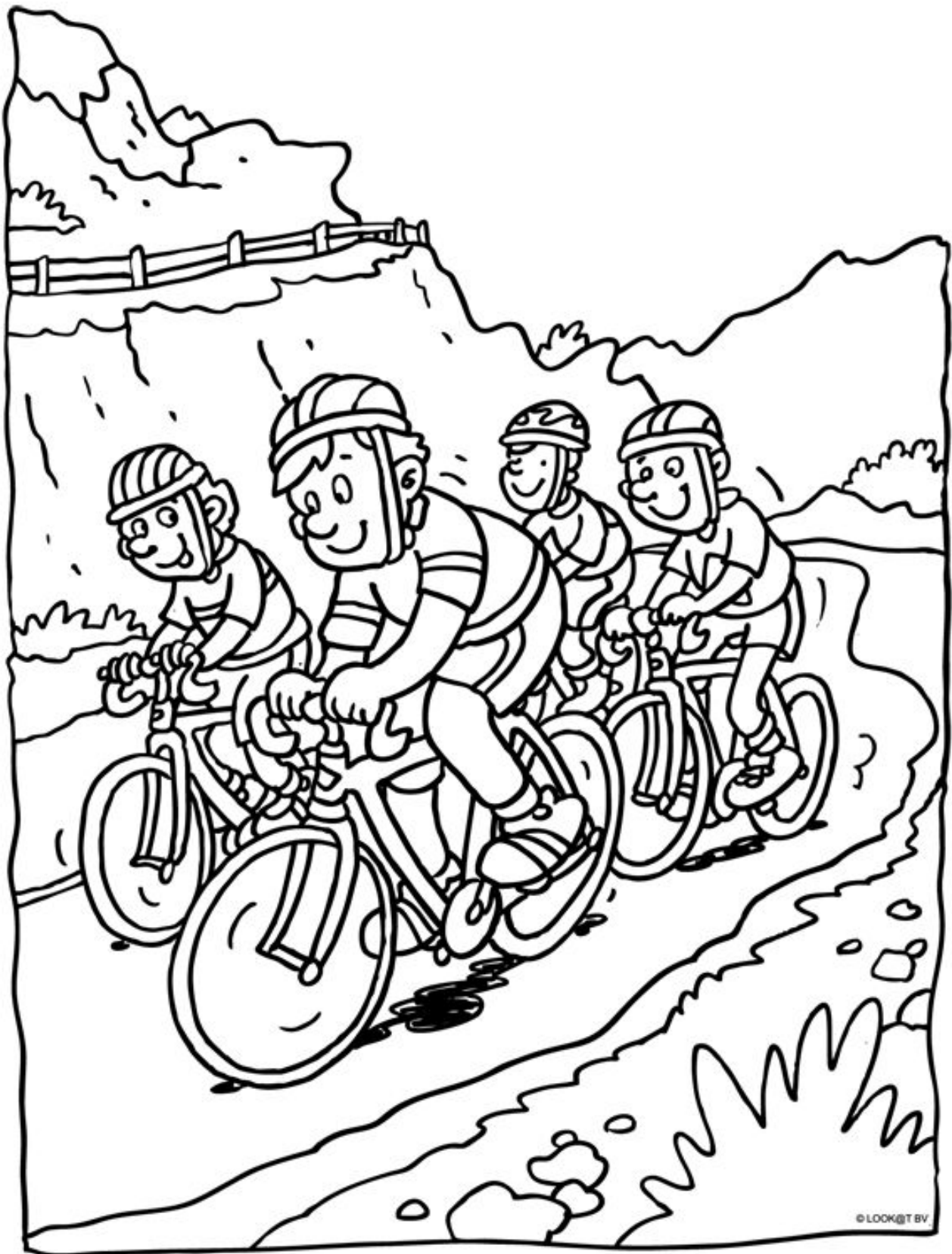
Mijn broekje was een centimeter opgeschoven en de lijntjes die ik heel de zomer zorgzaam had gekweekt: kapot.

De witte dei, de bruine knie, kaneelgekleurde kuit. Die roze streep verrot mijn hele been. En weg is het moreel.



Kleurplaat

Door: Hester de Jong



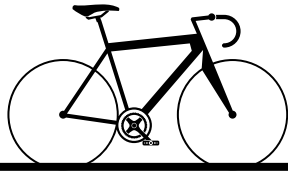
Fotoreportage StuCup

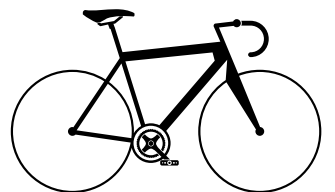
Door: Wouter Heinis



Soms zeggen foto's meer dan woorden. Afgelopen weekend was de StuCup van De Domrenner. Deze fotoreportage geeft de perfecte sfeerimpressie voor hen die de dag hebben moeten missen.







Xpert Clinics

Col du Fatten

Doorgeef verhaal

Door: De BuitenBlad commissie



De redactie van het BuitenBlad heeft voor uw leesplezier een verhaal gecreëerd. Iedereen heeft een hoofdstuk geschreven na het vorige hoofdstuk te hebben gelezen. Kan jij raden welk hoofdstuk door wie is geschreven? Veel leesplezier!

Hoofdstuk 1

Ik zal mezelf even voorstellen. Mijn naam is Joris, ik ben 22 jaar en student scheikunde. Ik zit al vijf jaar op de racefiets, maar pas vorig jaar werd ik echt fanatiek nadat ik begon met wedstrijden. Het begon met een simpel trainingskoersje op de Nedereindse Berg, in de laagste categorie. Niet moeilijk, maar al meteen leuk. Na een paar maanden deed ik mee aan mijn eerste serieuze koers, het NSK. Dat was wel even andere koek, ik was helaas al snel gelost, maar wat een ervaring, wat een sfeer, wat een energie en enthousiasme. Ik was helemaal verkocht. Het seizoen zit erop, maar ik had een doel voor mezelf: volgend jaar ga ik het NSK winnen.

Het is nu januari, dus het seizoen is nog lang niet begonnen, maar de voorbereidingen al wel. Ik sta op het punt om op trainingskamp te gaan: een week heel veel fietsen, trainen en genieten. Als typische polderbrommer kan ik ontzettend hard rechtdoor tegen de wind in rijden, maar heb ik twee zwaktes: bochten en klimmen. En dus ga ik op trainingskamp naar Gran Canaria: een Spaans eiland waar de weg nooit vlak en altijd bochtig is. Op deze kronkelende bergwegen voel ik me als polderbrommer toch niet helemaal op mijn gemak, maar als ik wil koersen zal ik ook dit moeten leren. Ik zal een dagboek bijhouden over het trainingskamp.

Dag 1: De reis verliep voorspoedig, en ik verblijf nu met mijn beste vriend (en broer) Peter in een prachtig huisje midden in de bergen. Het uitzicht is prachtig, maar het is op deze hoogte wel een stuk kouder dan ik had gedacht. Het had een weekje trainen in subtropische temperaturen moeten worden, maar de warmere fietskleding die ik (gelukkig wel) had ingepakt is zeker geen overbodige luxe. Gelukkig is het wel droog en zonnig, en nog steeds een stuk warmer dan in Nederland rond deze tijd. We gaan vandaag even de noodzakelijke inkopen (fietsvoer) doen, morgen is het tijd voor de eerste rit.



Dag 2: Op de eerste fietsdag merkten we dat hoog op de berg verblijven zo ook zijn voordelen heeft, je begint altijd met een heerlijke afdaling, naar het warmere laagland. Ik dacht dat ik hier in het voordeel zou zijn omdat ik wat zwaarder ben (allemaal spieren natuurlijk). Maar gewicht maakt hier amper verschil, stuurvaardigheid des te meer. Afdalen over zo'n kronkelende bergweg is nog best een kunst, eentje die Peter duidelijk beter beheerst dan ik, want al snel verloor ik hem uit zicht en eenmaal beneden vertelde hij dat hij er al vijf minuten stond. Er was nergens een recht stuk om even lekker de remmen te laten lopen. 'Dit is waar je verschil kunt maken' zei Peter na afloop. 'We hebben allebei geen trap gedaan, maar in een wedstrijd had ik nu vijf minuten langer over de volgende klim mogen doen'. Daar had hij wel een punt inderdaad, dus morgen mag hij mij uitleggen hoe hij dat nou doet.

Na de afdaling kwam natuurlijk de klim, en ook hier wist Peter met gemak weg te rijden. Op het vlakke kan je dan in de slipstream gaan zitten, maar daar heb je hier ook niets aan. Ik zal dus een paar kilo's kwijt moeten raken. Na een half uur afzien heb ik de achtervolging maar gestaakt en ben ik rustig gaan genieten van het prachtige landschap en de stralende zon. Genieten is ook belangrijk. Een geslaagde eerste dag, maar het maakt wel duidelijk dat er nog veel werk aan de winkel is als ik het NSK wil winnen.

Dag 3: Het is tijd om aan de punten van gisteren te werken. Eerst de bochten. Peter legde uit dat je niet in de bocht moet remmen, maar juist voor de bocht: dat is veiliger, en je komt met hogere snelheid uit de bocht zodat je weer door kunt. Ook vertelde hij dat als er meerdere bochten zijn, je van tevoren een lijn moet kiezen. En tenslotte moet je gewoon durven, althans als je het kan overzien: met blinde bochten mag je nooit risico nemen, ook niet in een wedstrijd (er kan bijvoorbeeld een ongeluk gebeurd zijn). Met deze tips deden we de afdaling van gisteren over, en ik was al anderhalve minuut sneller dan gisteren. Op de klim is het vooral een kwestie van hoge wattages per kilo trappen: hiervoor zou ik een trainingsschema moeten volgen, en mijn ideale gewicht moeten bepalen. Dat is iets om na de vakantie mee aan de slag te gaan. Boven op de berg pakten we een cafeetje met een schitterend uitzicht. Ondanks dat we op anderhalve kilometer hoogte zaten konden we de zee zien, dat is bijzonder. En ook leuk: we hadden nu een slotafdeling in plaats van een slotklim. En toen ging het mis. Ik pakte een bocht lekker op snelheid, maar een harde windvlaag kreeg vat op de hoge velgen van mijn wielen, en blies de fiets onder me vandaan, waarna ik op de grond lag. Gelukkig niet echt gewond (had een lange broek aan voor de afdaling dus alleen een paar blauwe plekken) maar de derailleur is wel kapot dus ik kan er niet verder mee fietsen. Maar hier in de bergen zijn er helaas geen fietsenmakers. We konden nu naar huis lopen, maar hoe ga ik de komende dagen fietsen?



Hoofdstuk 2

Uiteindelijk hebben we besloten om de komende dagen lekker aan het strand te genieten van het steeds beter wordende weer en op één van deze strandluierdagen begonnen wij op te vallen bij een blonde dame met tanlines waar Peter nog een puntje aan kan zuigen. Ze heette Anna en was ook op trainingskamp op Gran Canaria. We raakten met elkaar aan de praat over fietsen, het studentenleven en het leven in het algemeen. Ik was erg onder de indruk van haar spontane voorkomen en prachtige blauwe ogen. Nu moet ik mededelen dat ik niet de allerbeste ben als het op vrouwen aankomt en ik liet het gesprek dan ook vooral aan Peter over, ik kon me echter niet van de gedachte ontdoen dat ze toch meer interesse in mij had. Anna moest jammer genoeg gauw weer terug naar haar huisje, want er stond nog een training met 30/30 blokken op het programma. Toen zijn terugliep over de boulevard, betrapte ik mijzelf erop dat ik iets te lang aan het staren was naar haar prachtig gebruinde kuit. De gedachte daaraan bleef mij ook na terugkomst in Nederland achtervolgen en ik moest en zou met haar in contact komen. Haar dm via Instagram kwam dan ook als een geschenk van de goden zelf. Wat begon met een simpele vraag over de juiste cassette, eindigde in een levendig gesprek wat tot in de late uurtjes doorging. Ik wilde haar heel graag weer opnieuw zien, maar ik was bang om dit te vragen. Nachtenlang maakte ik plannetjes in mijn hoofd over wat de beste tactiek zou zijn, maar ik kon mij niet over mijn angst heen zetten. Gelukkig boden mijn ftp-blokken mij enige afleiding.

Terwijl ik op een avond hard aan het boren was op de dijk, zag ik ineens in de verte een vrouwelijke fietser rijden. Naarmate ik dichterbij kwam, begon mijn hart in mijn keel te bonzen. Die kuit herkende ik uit duizenden, ik zag sterretjes en voelde een rode gloed over mijn wangen trekken. Dit was mijn kans, ik versnelde nog even en verzamelde al mijn moed. “Hey” zei ik. “Oh hallo, wie bent u als ik vragen mag?” Eventjes dacht ik dat ze mij niet meer herkende, maar toen bedacht ik mij dat ik aan het fietsen was. “Ehm, naja, misschien herken je me niet met helm, maar ik ben Joris, die jongen van het strand op Gran Canaria.” “Ohh, hey Joris, wat grappig dat ik je hier tegenkom! Ik wist niet dat je ook in Utrecht woonde.” “Nou, ehm, ja zeg maar, om eerlijk te zijn woon ik niet in Utrecht, maar nog bij mijn ouders in Houten. Het wil nog niet echt lukken met het vinden van een kamer.” Wat Anna natuurlijk niet mocht weten, is dat ik het stiekem nog wel fijn vind dat mijn moeder mijn was doet.



We fietsten een tijdje naast elkaar en ook al deden we rustig aan, mijn hartslag zakte niet onder de 180 bpm. Dit was een nieuw gevoel voor mij, verliefdheid kende ik eigenlijk alleen uit films. Na een tijdje vroeg Anna uit het niets. “Wil je anders niet bij mij eten, ik heb toch meer dan genoeg in huis en het lijkt me wel gezellig om je iets beter te leren kennen.” Het koude zweet brak mij uit, dit was mijn kans! “Ehm, ja hoor!” Bij een tussenstop op een bankje langs de dijk appte ik gauw mijn moeder dat ik niet thuis at vanavond en toen zette ik mijn telefoon op vliegtuigstand. Ze mochten natuurlijk niet weten waar ik was. We fietsten naar Anna’s huis op de IBB en aten daar de heerlijkste lasagne ooit. Ik had mijn gevoel niet onder controle, zeker niet toen ze met haar prachtige gezichtje in de ondergaande zon zat op de bank. “Kom je niet gezellig naast me zitten?” Ik schuifelde naar een zacht-uitziende tweezitter van lichtrood pluche en ging licht ongemakkelijk naast haar zitten. “Weet je Joris, je hebt een bepaalde uitstraling die ik best wel leuk vind.” Ik wist niet waar het ik het moest zoeken, maar ze pakte mijn hand en drukte haar karmijnrode lippen tegen de mijne. Voor heel even dacht ik dat ik flauwviel, wat was dit! Ze trok mijn hand achter haar aan richting strakgedekte bed en voor ik het wist, was ik in een natte droom beland.

De volgende ochtend werd ik wakker en terwijl ik mij uitstreckte, zag ik dat Anna er niet meer was. Ik dacht dat ze vast op het toilet zat, dus ik draaide mij om richting het raam. Halverwege mijn draai stopte ik echt met grote schrik. Waar gisteren nog mijn fiets tegen het bloemetjesbehang had gestaan, stond nu niks meer. “Anna!”, riep ik. Maar ik kreeg geen reactie terug, het was alsof ik tegen een muur schreeuwde, wat in dit geval ook echt zo was.

Hoofdstuk 3

Dagenlang heb ik tevergeefs gezocht naar mijn stalen ros. Al mijn fietsvrienden en -kennissen wisten van niks. Sterker nog, zij hadden nog nooit van ene Anna met prachtige kuiten gehoord! Na urenlang flyers te hebben opgehangen, nam ik pauze bij Peter. Bedroefd zat ik op zijn bank, die hij met vuilniszakken had ingepakt.

“Ik weet niet wat ik moet doen”, klaagde ik. “Het NSK komt zo snel dichterbij en de liefde van mijn leven heeft mijn fiets gestolen. Ik heb werkelijk alles geprobeerd.”

“Niet alles”, zei Peter met een onheilspellende toon in zijn stem. Hij stond op en liep naar de vensterbank. Een duistere schaduw viel over zijn gezicht toen hij mij vertelde over de Orde van de Krekel.



“Lang geleden, toen fietsen nog zo’n moker groot voorwiel hadden, ontstond er een geheime Orde van gelijkgezinden. Zij die in de donkere hoeken van de samenleving bewegen. Vanuit de duisternis heersen zij over ons. Van de trainingskoersjes op de NEB tot aan de Tour de France, *alles* wordt bestuurd door de Orde van de Krekel. Als er iemand is die weet wie Anna is en waar jouw fiets nu is, zijn zij het.”

“De Orde van de Krekel is een mythe, Peter. Niemand heeft ooit een Krekel ontmoet. En vertel me niet dat zij degenen zijn die de Tour de France stiekem regeren. Ik heb geen tijd voor deze lulkoek, Peter. Ik moet weer flyers gaan ophangen.”

“Waarom denk je dat Armstrong is ontdaan van zijn Touroverwinningen? Hij kwam te dicht bij de waarheid!”, schreeuwde Peter wanhopig.

Ik schrok van de emotie in zijn stem. Peter veegde een traan weg uit zijn ooghoek. Hij vertelde:

“Vroeger was ikzelf een Krekel. Ik ben verstoten uit de Orde omdat ik bier wilde drinken tijdens een feestje. Laat me je helpen, Joris. Ik breng je naar de geheime basis van de Orde van de Krekel.”

Midden in de nacht kwamen we aan bij de Domtoren. Peter trok aan een geheime hendel die vermomd was als kaarsenhouders, en de traptreden van de Dom schoven voor mijn ogen weg. Daarachter bevond zich een geheime trap naar beneden. Diep onder de grond werden Peter en ik opgewacht door twee bewakers. We werden geblinddoekt. De bewakers leidden ons door de vochtige gangen onder de Dom. We liepen zo lang dat het voelde alsof er een dag voorbij was gegaan. Toen werd mijn blinddoek afgedaan en stond ik tegenover drie figuren in donkere gewaden. Er brandde een enkele kaars, waardoor ik hun gezichten niet kon zien. Het figuur in het midden, de leider, sprak eerst.

“Joris, wij hebben jou lang in de gaten gehouden. Een renner met veel potentie en ambitie. Waarom verschijn jij voor de Krekels zonder dat we jou hebben ontboden? Verklaar jezelf.” Ik twijfelde. Wanhopig keek ik naar Peter voor hulp, maar mijn broer was nergens te bekennen.

“Ik zoek uw hulp, meneer Krekel”, begon ik aarzelend. “Mijn doel dit jaar is om het NSK te winnen, maar mijn fiets is gestolen.”

“Wij weten wie uw fiets heeft en waar die is”, zei de linker Krekel. “Maar voordat wij deze informatie prijsgeven, moet jij een dienst bewijzen voor de Orde.” De Krekel wees naar een tafel die ik eerder niet had gezien. Daar lagen twee grote pakketten gevuld met wit poeder. “Is dit...”



“Maltodextrine, een waardevol goed”, zei de opperkrekel. “Het is jouw taak om de malto naar onze cliënt te smokkelen en geen vragen te stellen. Als dat lukt, helpen wij je fiets terug te vinden.”

Daarna werd ik weer geblinddoekt en buiten de Dom afgezet met twee enorme blokken malto in een boodschappentas. Peter stond mij op te wachten. Hij had een blauw oog, maar ik vroeg er niet naar. Samen begonnen we aan de lange wandeling; Peter wist de weg. In stilte liepen we de stad uit.

Na uren te hebben gelopen door de bossen van de Utrechtse Heuvelrug kwamen we Gelderland in. We waren in de buurt van onze bestemming: Wageningen. Ik zag aan Peter dat hij nerveus begon te worden. Zijn handen trilden en hij keek vaak om zich heen. Nog nooit had ik mijn broer bang gezien.

“De dingen die in dit bos leven...” fluisterde Peter. “Blijf dicht bij mij, Joris, en maak geen geluid. Als ze je horen, kan niemand je redden.”

Stilletjes slopen we verder, verhuuld tussen de berken en de struiken. Ineens was daar een geluid en een beweging. Een schim vloog ons voorbij. Ik schrok en viel achterover. Nog een schim dook uit het struikgewas. Een ree schoot langs mij en Peter. Toen de reeën weg waren, hielp Peter mij weer overeind. Ik trilde van de schrik.

“Waar is de tas?”, vroeg Peter. “Shit.” vloekte ik. “De malto!”

Ik rende terug naar de plek waar ik was gevallen. Daar kwam ik oog in oog te staan met het grootste gevaar van het bos. Mijn hart zonk in mijn schoenen. Tegenover mij stond ze, gekleed in bruingroene vossen. Mijn grootste angst: een boomknuffelaar...

Hoofdstuk 4

De moed zakte in mijn schoenen. Deze boomknuffelaars, hoe aardig ze er ook uit zien, zijn venijnige wezens. Ze kunnen wel dagen lang door blijven praten over het belang van bomen knuffelen. In elke andere situatie had ik me best prima kunnen vermaken met een boomknuffelaar, maar op dit moment stond er iets heel belangrijks op het spel. Ik moest mijn uiterste best doen om de boomknuffelaar niet te laten praten, want eenmaal begonnen zou daar geen einde meer aankomen. Ik keek vluchtig opzij naar Peter. Peter was van de spanning compleet ingestort en zat nu bibberend op zijn knieën op de grond. Mijn gedachten sprongen van hot naar her, wat kon ik doen? De boomknuffelaar zette een stap naar voren wat Peter zo deed schrikken dat hij spontaan opsprong en half huilend, half gillend terug rende naar waar we vandaan waren gekomen.



Daar stond ik dan. Oog in oog met mijn grootste angst. Voorheen had ik misschien gezegd dat mijn grootste angst zou zijn dat ik nooit meer kon fietsen, maar op dit moment was dit wel het ergste wat kon gebeuren. Hoe moest ik ooit mijn fiets weer zien te bemachtigen. Het ergste was nog wel dat die boomknuffelaar er eigenlijk best aardig uitzag. Net een marmot, maar voor je het weet kom je te dichtbij en hapt hij zo je vinger eraf.

Oke, plan van aanpak! Misschien was de juiste manier om hier mee om te gaan wel gewoon heel simpel, aardig doen en alleen maar ja knikken. De boomknuffelaar boog iets naar voren, alsof hij iets wilde gaan zeggen. Toen zakte zijn ogen naar de grond en werden steeds groter. Oh nee, wat ziet hij daar? Ik spande mijn hele lichaam aan in afwachting van wat komen ging.

“Oh kijk! Bekertjesmos!” Dit was de ondergang, eenmaal begonnen met praten is de kans klein dat ik er nog tussen ga komen om zelf een vraag te stellen. Als Peter hier nu nog was, hadden we misschien samen een plan kunnen bedenken. Peter had voor afleiding kunnen zorgen zodat ik mijn malto kon gaan zoeken. Er was geen uitweg. Wat heb je aan een grote broer als deze de grootste angsthaas van heel het bos blijkt te zijn, en dat terwijl hij met gemak de afdaling ingaat zonder zijn remmen aan te raken. Ik probeerde me onzichtbaar te maken, maar de boomknuffelaar keek me alweer aan, klaar om aan te vallen met een 3 uur durende lezing over bekertjesmos. Ik keek naar de grond en zag daar wat de boomknuffelaar zo vrolijk had gemaakt. Bekerjesmos, het zag er best schattig uit moest ik toegeven.

Ho stop! Ik dwaal af! Nog een trucje van die boomknuffelaars, als ze eenmaal beginnen met praten hebben ze je zo in hun macht. Je wordt vrolijk van wat ze vertellen, wilt meer horen en raakt enig besef van tijd compleet kwijt. Ik keek de boomknuffelaar gefrustreerd aan en zag daar opeens mijn tas! Het hengsel van de tas hing uit de rugzak van de boomknuffelaar. Zie je wel, gevaarlijke wezens! Het enige waar ik nu nog aan mag denken is mijn fiets, niet bekertjesmos of bomen. Ik moet focussen op mijn fiets, dat is de enige manier. De boomknuffelaar merkte dat ik zijn nieuwe vondst had ontdekt. Zijn ogen begonnen te glinsteren. Zijn gezicht veranderde langzaam en opeens leek hij niet meer zo vriendelijk en vrolijk. Hij was betrapt en nu kwam het ware monster naar voren.

“Ah, je hebt me door. Helaas. Nu is het gedaan met de pret.”

Ik keek hem vragend aan. Welke pret? Ik ondervond geen enkele gevoel van plezier hier in dit bos.



“Je zal moeten bewijzen dat je waardig genoeg bent om dit bos te betreden, alleen dan zal ik je je tas teruggeven.”

Wat krijgen we nul? waardig genoeg voor dit bos, ammehoela!

“Noem tien vogels die je hier in het bos kan vinden en je zal slagen voor de test.”

“Pardon! Tien vogels, sorry maar dit is absoluut niet wat ik nu nodig heb. U weet niet hoe belangrijk die tas voor mij is. Ik moet hem nu hebben. Laat u mij als u wilt gaan.”

Ik zag al dat het een onbegonnen smeekbede was. Niks zou helpen, behalve die tien vogelsoorten. Daar gaan we dan. Met zo veel mogelijk woede in mijn stem begon ik vogels op te ratelen. Ik wist er gelukkig best wat, want onlangs had ik op instagram nog een filmpje voorbij zien komen van ene Arjan, blijkbaar ferfent vogelaar.

“Merel, Koolmees, boomklever, boomkruiper, pimpelmees, roodborst, huismus, buizerd.”

“Heel goed, 7. Nog 3 en je kan door met je quest.” Quest? Wat dacht hij nu, dat ik een of andere mythologische held was die zichzelf moest vinden doormiddel van een quest? Idiote boomknuffelaar. Ik kreeg het warm, ik kon geen vogelnamen meer bedenken. SHIT. De boomknuffelaar begon er met de minuut smeriger uit te zien. Hoe langer het duurde, hoe gemener hij keek. Er kwam een geluid achter me vandaag, ergens achter een boom. Het klonk net als een mens stem. De stem werd steeds luider. “Bonte specht, groene specht, zwarte specht.” De stem was nu zo luid dat het geluid door het hele bos galmde. Ik zei het snel na, want het waren precies de drie vogelnamen die ik nog nodig had. De boomknuffelaar liep rood aan van woede, greep mijn tas uit zijn rugzak, gooide de tas voor mijn voeten en riep: “De volgende keer krijg ik je wel, jij irritant mannetje!” En zo verdween hij net zo plotseling als hij gekomen was. Ik was in extase en werd op hetzelfde moment omhelst van achter. Het was Peter! Wat een geluk onze tocht naar Wageningen kon weer doorgaan, erger dan dit kon het toch niet worden? Nietsvermoedend en vol geluk vervolgden we onze tocht, niet wetende wat ons nog te wachten stond in Wageningen.

Hoofdstuk 5

Met mijn tas weer veilig op mijn rug en Peter stevig aan mijn zijde, vervolgden we onze tocht richting Wageningen. De ontmoeting met de boomknuffelaar had ons flink doen schrikken, maar we waren vastberaden om onze missie voort te zetten en het geheim van Wageningen te ontrafelen.

Terwijl we door het dichte bos liepen, begon de spanning langzaam te wijken en maakte plaats voor nieuwsgierigheid. Wat had de boomknuffelaar bedoeld met “de volgende keer krijg ik je wel”? Wat voor geheimen hield Wageningen verborgen?



Vragen dwarrelden door mijn hoofd en ik voelde een onstuitbare drang om antwoorden te vinden.

Na een paar uur wandelen, kwamen we eindelijk aan bij de rand van de stad. Wageningen lag prachtig verscholen tussen de groene heuvels, met zijn karakteristieke oude gebouwen en kronkelige straatjes. Het voelde alsof we een andere wereld waren binnengestapt, een wereld vol geheimen en mysteries.

We besloten om als eerste naar de universiteit te gaan. Wageningen stond immers bekend om zijn wereldberoemde landbouw- en milieuonderzoek. Misschien konden we daar aanwijzingen vinden die ons verder zouden leiden.

Bij de ingang van de universiteit werden we begroet door een vriendelijke student die ons vroeg of we op zoek waren naar iets specifiek. We vertelden hem over onze zoektocht naar het geheim van Wageningen en hij keek ons even onderzoekend aan.

"Jullie hebben het over het geheim van Wageningen? Dat is interessant," zei hij terwijl hij zijn hand door zijn donkerbruine haar haalde. "Er gaan inderdaad vele verhalen en geruchten rond, maar ik kan jullie wel een hint geven. Het heeft te maken met de legendarische Wageningsche Berg."

De Wageningsche Berg? Ik had er weleens van gehoord, maar wist niet precies wat het was. De student merkte onze verwarring en vervolgde: "De Wageningsche Berg is een heuvel net buiten de stad. Het staat bekend als een plek waar mysterieuze gebeurtenissen plaatsvinden. Sommigen beweren zelfs dat er een verborgen wereld onder de berg ligt." Onze nieuwsgierigheid was meteen gewekt. De Wageningsche Berg leek het sleutelpunt te zijn in ons avontuur. We bedankten de student en besloten direct naar de berg te gaan.

Eenmaal bij de berg aangekomen, werden we begroet door een serene stilte. Het was alsof de natuur haar adem inhield, klaar om ons een geheim te onthullen. We begonnen de heuvel te beklimmen, elke stap bracht ons dichterbij de waarheid die hier verborgen lag.

Eenmaal boven gekomen op de Wageningse Berg staat daar een persoon over wie ik veel gehoord had. De ploegleider, kroegeigenaar, en sportvoedselproducent René was hier in hoogst eigen persoon. Nu ben ik met Peter toch beland op de plek waar we moesten zijn. Alles viel op zijn plaats, de opdracht van de Orde, de maltodextrine, en deze Berg waar gekoerst wordt. "Geef mij de malto", zei René op een toon die geen tegenspraak duldde. Als ik de malto aan René wil geven, zie ik Peter aarzelen.



“Dit is toch wat de Orde wil?”, vraag ik hem. René knikt bevestigend en reikt naar de malto. Dan lijkt het koud te worden en steekt er een wind op.

In de verte is te zien hoe er een wielrenner de berg op komt rijden met enorme vaart. René schrikt en zegt zacht maar dringend: “Geef hier die malto!”.

Maar voordat ik de maltodextrine aan René kan geven, gebeurt er iets onverwachts. De wielrenner die met hoge snelheid de berg oprijdt, komt plotseling ten val. Ik zie hoe ze hard op de grond terechtkomt en een pijnlijke kreun ontsnapt uit haar mond. Peter en ik rennen meteen naar haar toe om te zien of alles in orde is.

De wielrenner blijkt Anna te zijn! Haar fiets ligt een paar meter verderop, beschadigd door de val. Peter en ik hurken naast haar neer om te vragen hoe het met haar gaat. Ze mompelt iets onverstaanbaars, maar gebaart dat het wel gaat. Haar kleding zit onder het stof en er is een schram op haar knie te zien.

Terwijl ik de jonge vrouw probeer gerust te stellen, merk ik dat René ongeduldig wordt. Hij vraagt opnieuw om de maltodextrine, maar ik aarzel. Er is iets niet helemaal pluis. Waarom is René zo gebrand op die maltodextrine? En wat heeft deze wielrenner ermee te maken? Anna komt langzaam bij zinnen en kijkt ons verward aan. “Waar ben ik?” vraagt ze met een zwakke stem. Ik leg haar uit dat we op de Wageningse Berg zijn en dat ze zojuist ten val is gekomen. Ze lijkt het nauwelijks te geloven.

Dan vertel ik haar over onze zoektocht naar het geheim van Wageningen en de rol die de maltodextrine daarin speelt. Eindelijk herkent ze Peter en mij. Anna frons haar wenkbrauwen en lijkt na te denken. “Dus René wil die maltodextrine hebben?” vraagt ze met een mix van verbazing en bezorgdheid.

René wordt ongeduldiger en begint te dreigen. “Geef me nu die maltodextrine, anders zullen er consequenties zijn!” roept hij met een ijzige ondertoon. Maar ik voel een sterke intuïtie om niet toe te geven aan zijn eisen. Er is iets duisters aan de gang en ik kan niet toestaan dat de maltodextrine in de verkeerde handen valt. Dan zou de Orde van de Krekel wel zorgen dat mijn wielerdromen nooit meer uitkomen.

Dan krabbelt Anna overeind en grijpt de tas met malto. René schrikt en springt snel op de fiets waarop Anna aankwam, die ik tot mijn schrik herken als mijn fiets!!.



Gelukkig komt René niet ver, want door de val lag de ketting naast het blad. René springt van de fiets en rent ervandoor.

Hoofdstuk 6

Terug in Utrecht met een gehavende en teleurgestelde Anna gaan we samen naar de Orde van de Krekel om verhaal te doen. Peter kon niet mee, want hij had WG met aanwezigheidsplicht. Als we voor de Dom staan houdt Anna mij tegen als ik de geheime hendel over wil halen.

“Wacht even, Joris. Het spijt me zo dat ik er zomaar plots vandoor ben gegaan met je fiets! Maar ik moest van de Orde René tegen houden. En nu is die ook nog helemaal beschadigd door het vallen. Hoe moet je nu het NSK winnen?”

“Ach, daar kan jij ook niks aan doen. Als de Orde zo belangrijk is binnen het fietsen en jij zo goed bent, is het niet gek dat ze je vragen hun zaken op te lossen. Maar wat is er precies aan de hand? Wat wil de Orde eigenlijk va-”

Op dat moment komt de hendel in beweging en opent zich de ingang naar onder de Dom. De boodschap lijkt duidelijk en Anna en ik dalen weer af de ondergrondse gangen in. De weg kent Anna goed, stil volg ik haar. Wat daarna plaatsvond weet ik niet meer.

Ik schrik wakker en kijk om me heen. Verbaasd merk ik dat ik thuis ben, maar iets klopt niet, heb ik alles gedroomd over de boomknuffelaars en de Orde van de Krekel? Dat zal toch niet?!? Nog half slapend rek ik mij uit en stap ik uit bed. En dan zie ik daar ineens een fiets staan die ik niet ken, in mijn kamer! Nog verbaasder dan eerst loop ik naar de fiets. Het is een topfiets met alles wat je als wielrenner kan wensen. Dan zie ik een briefje hangen aan het (carbon!!) stuur:



Goedemorgen Joris,

Hopelijk heb je goed geslapen, en ben je een beetje bijgekomen van het afgelopen avontuur. Ik wil je heel erg bedanken voor hoe je de Orde hebt geholpen, en dat willen zij ook, dus vandaar deze fiets voor jou. Daarnaast heeft de Krikel besloten om je training voor het NSEK aan de grote Krikeltemmer over te laten. Met je ambities moet het dus wel goed komen!

Hopelijk hebben we binnenkort een training die overlapt. Het lijkt mij gezellig om snel een keer samen te trainen!

Liefs,

Anna

EINDE

Memes

Door: Bas Verseveldt

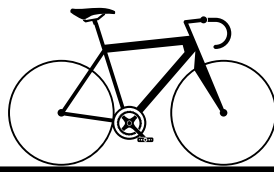


Wanneer je met een gebroken sleutelbeen naar een borrel komt en iedereen vertelt over zijn fietsavonturen



De 31 renners die in die Giro Next Gen aan de wagens hangen op de Stelvio





Pepijn, Floor en Wendy over Bas





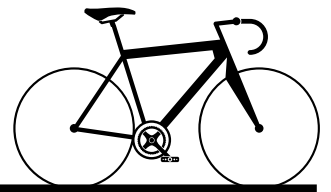
50 years later:





ToCo: Bikepackweekend

Door: Lucy van Wijk



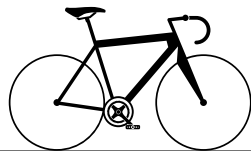
Enkele weekenden geleden vertrok een groep Domrenners naar Texel. Lucy verteld hoe het zonnige weekend verlopen is.

Het zonnetje scheen met een verfrissend briesje in het noorden van het land. De perfecte gelegenheid voor een fietstrip naar Texel! Op zaterdagochtend tijdens het pinksterweekend verzamelden we bij de IBB, waar iedereen zijn kampeerspullen in de auto probeerde te passen als een Tetris-spel. De laatste bandjes werden nog opgepompt en IJsbrand had zich voorbereid met een (plastic) wijnfles in zijn bidonhouder. De groep werd in twee opgesplitst en we zouden elkaar weer ontmoeten in de buurt van Volendam voor de lunch. Samen met Joost toerde ik in de domrennerauto met onze fietsen bovenop. Terwijl de rest zich tegen het iets hardere briesje dan verwacht in het zweet fietste, vermaakten wij ons als toeristen in het vissersdorp. We genoten van een kopje koffie, haalden kibbeling en hebben geposeerd bij het piratenschip. Voor de lunchstop verloor Aniela haar trapper, maar ophalen vond ze toch niet nodig. In plaats daarvan fietste ze in het wiel met één been trappend bij de wielrenvereniging van Volendam! Goede training? Op de veerboot naar Texel kwamen we toevallig iedereen weer tegen en samen fietsten we de laatste 5 kilometer naar de camping.



Joost, die plaats had gemaakt voor Aniela in de auto, trok nog een sprintje de brug van de boot op en brak daarbij zijn derailleur af. Weer een autowissel en kon ik toch nog even fietsen, wieehoe!

Op de camping stonden onze tentjes tussen de bomen in de duinen. Iedereen nam even een douche, trok zijn badslippers aan en genoot van pizza en een Skuumkoppe-biertje bij zonsondergang. Ondanks de km's in de benen werd er gezwommen, gekubbt, gebabbeld en er werden zelfs een paar groepsyogahoudingen uitgeprobeerd. De volgende dag fietsen we langs de Noordzeekust terug naar Utrecht.



De wind was nu mee, dus we vlogen naar huis. De 'snelle' groep ging er stevig tegenaan, maar de constante groep kwam hen toch regelmatig tegen door wat pech. We stopten voor de lunch bij de domrennerauto tussen de bomen. Daan fietste weer met zijn camera op de rug en heeft nog prachtige foto's kunnen maken! Zowel op de fiets als tijdens de strandavond!

Iedereen arriveerde weer heerlijk uitgewaaid terug in Utrecht. Keimpe vond het zelfs zo leuk dat hij een paar dagen later weer is teruggefietst. Kortom, een geslaagde bikepackweekend!



Vooruitblik: NSK

Door: Mart van Esterik



Als voorzitter van de NSK commissie mag ik een kleine vooruitblik doen op het NSK Wielrennen 2023. Kijkend in mijn glazen bol zie ik een prachtige dag voor me waar de leden van alle studentenwielerverenigingen aanwezig zijn.

De dag begint om 09:00 wanneer een stoet van nerveuze en gemotiveerde studenten arriveert op ons parcours. Eenieder wil zich kosten wat kost bewijzen op zijn of haar glimmende tweewielige ros. De benen zijn geschoren, het bier onaangeraakt en iedereen loopt met een ongezonde hoeveelheid cafeïne in zijn of haar lichaam wat ijsberend rond op de parkeerplaats.

Wat onhandig worden de rugnummers uitgedeeld en opgespeld. Iedereen is nerveus en probeert wat warm te rijden op het parcours. Iedereen denkt hetzelfde: “Wordt het dan mijn dag? Ga ik die rood-wit-blauwe trui winnen?”. In het epicentrum van deze kolkende heksenketel wordt de koers losgelaten en iedereen knalt een onstuimige eerste ronde in.

Er rijdt een grote groep weg. Tussen het tumult en de chaos door zie ik ook momenten van pure tragiek.

Een jonge renner van Hellingproof ziet zijn kansen vervliegen na een lekke band en een oudgediende van WTOS likt zijn wonden na een inspectie van het asfalt. Hun hoop op een podiumplaats vervliegt na een klein moment van onoplettendheid.

Maar er zijn ook winnaars. Vijf welgeteld. Jonge goden en godinnen die met een ongekennde bravoure en branie richting en over de finish rijden. Met een waanzinnige overtuiging weten zij zich te kronen tot de helden van deze prachtige dag. Met gebalde vuisten en een triomfantelijke blik ontvangen zij hun prijzen en bloemen in de roes van hun eigen succes.

Het bier vloeit rijkelijk, de friet wordt onophoudelijk gegeten en de muziek van onze DJ knalt over het terrein. Na een aantal alcoholische versnaperingen ontstaat er een prachtig feest met alle Utrechtse wielrenners en de studentencoureurs.

Na een vijftal prachtige koersen en een toertocht kijkt iedereen al met al iets wat aangeschoten terug op een prachtige dag.



Ken je dat gevoel, je zit op je stoeltje op de camping en de dagen gaan heerlijk rustig voorbij, maar ergens denk je toch: “Ik heb nu al voor de twintigste keer dat prachtige Domrenner-zomer-verhaal gelezen!” Voor dat soort momenten hebben wij, als buitenbladcommissie, een oplossing voor. Als je even niks te doen hebt, pak dan dit crazy 88 spel erbij! Laat ons dan ook vooral weten hoe de opdrachten zijn gegaan!

1. Fiets 10 rondjes gillend over de camping.
2. Maak de ander op met make up maar doe dit met een blinddoek op
3. Ontwerp nieuwe Domrenner-merch.
4. Loop naar een onbekende Domrenner toe en zeg “Ik hou van je”
5. Probeer 4 reepjes te krijgen van verschillende campingbezoekers.
6. Maak een foto dat je achter het stuur zit van een ploegleidersauto.
7. Trek van iedereen 1 sok aan.
8. Ga op de foto met een prof.
9. Ga eens fietsen zonder telefoon.
10. Bel de Burger King en vraag of je een Big Mac mag bestellen.
11. Fotografeer een Domrenner in het wild.
12. Ruik aan de bidon van een ander en probeer te raden welke smaak sportdrink erin zit.

13. Maak een selfie met een koe tijdens een ritje.
14. Ga op de foto met een politieagent/handhaver ter fiets.
15. Laat een andere campinggast jouw ketting ontvetten.
16. Blijf 1 minuut sur-placen.
17. Pel een banaan met je voeten.
18. Ga in een boot zitten, met je fiets.
19. Houd met je neus een papiertje tegen de muur, 1 minuut lang.
20. Lak je nagels blauw-geel.
21. Schrijf een gedicht over hoe een Domrenner het NSK gaat winnen.
22. Ga ergens zwemmen in fietskleding.
23. Doe 20 push-ups in minder dan een minuut (Kom op sprinkhaantjes 😊)
24. Verzamel 10 verschillende handtekeningen van profs.
25. Ga fietsen met 5 onbekende mensen.
26. Ga op zoek naar een blauw-geel voorwerp, dat niks met de Domrenner te maken heeft.
27. Neem een roltrap met de fiets.
28. Plak je eigen fietsband.
29. Maak een madeliefjes ketting, van bloemen die je onderweg hebt gevonden.
30. Eet een hele banaan in 1 keer.
31. Eet een theelepels mayonaise
32. Maak een piramide met al je bidons.



33. Beeld uit hoe je belt zonder telefoon, terwijl je langs de politie fietst.
34. Schreeuw tegen 3 random mensen op de fiets "He dat is mijn fiets"
35. Doe een bekende profrenner na.
36. Speel the floor is lava op de fiets.
37. Zing Blauw en geel voor de hele camping.
38. Maak een fotoserie van de mooiste cols die je hebt beklommen.
39. Doe een koprol in de supermarkt.
40. Treed op als straatmuzikant met blauw en geel.
41. Laat jezelf schminken met de kleuren blauw en geel.
42. Koop 2 keer iets van 44 cent.
43. Scheer je benen.
44. Zorg dat 4 onbekende mensen hun fietsschoenen uitdoen.
45. Plak een DR-sticker op de receptie.
46. Eet een handje gras.
47. Maak een foto dat je met een hele groep op de top van een col staat.
48. Maak een foto dat je in een etalage staat, van een fietsenwinkel.
49. Lik een steen.
50. Zing het Nederlandse volkslied met 5 vreemden.
51. Vermom jezelf in het tenue van een andere vereniging.
52. Maak een zo gek mogelijke combi van Domrenner-tenues (Lustrum-oud-nieuw enzovoorts).
53. Teken het domrenner-logo zonder het op te zoeken.
54. Zorg voor zoveel mogelijk mensen op 1 plek met Domrenner-merch.
55. Ontmoet iemand van HB of KB.
56. Glij van de glijbaan met een stukje Domrenner-merch.
57. Ga midden op een rotonde zitten.
58. Fiets over de stoep in een drukke winkelstraat.
59. Doe voor 30 sec een handstand.
60. Ga 150 keer touwtje springen.
61. Doe de worm midden op straat.
62. Maak een foto dat je in een bakfiets zit.
63. Blaas een ballon op totdat hij knapt.
64. Voer koeien onderweg.
65. Laat 5 mensen geloven dat jij een prof bent.
66. Verzamel de schoenmaten: 35, 37, 39, 43
67. Schrijf 20 keer op: Domrenner wint het NSK.
68. Noem alle besturen van de domrenner op.
69. Nummer elk blaadje van een wc-rol.
70. Gooi een taart in iemands gezicht.
71. Schrijf een kort liedje over de Domrenner.
72. Knuffel een boom met 2 vreemde mensen.
73. Feliciteer een onbekend persoon.
74. Help een oud persoon met oversteken
75. Maak een zolang mogelijke lijn van Domrenner-kleding aan elkaar.
76. Maak een menselijke piramide van 3 verdiepingen.



77. Zet renners van een andere studentenwielervereniging op de foto.
78. Teken het Domrenner logo met stoepkrijt op tenminste 5 verschillende gebouwen
79. Draag een gele bloem in je haar.
80. Maak een selfie met een buschauffeur.
81. Eet een heerlijke coucous-salade.
82. Ruil Domrenner-merch voor iets waardevols 😊
83. Bel een vreemde op en probeer deze minimaal 5 minuten aan de lijn te houden.
84. Schrijf een nieuwe versie van Blauw en Geel.
85. Bouw een kaartenhuis van een pakje speelkaarten.
86. Maak een schilderij.
87. Teken een portret van een Domrenner.
88. Wandel een berg op met je fiets op de schouder.

Stuur je foto's, video's of ander bewijs van het uitvoeren van de opdrachten naar redactie@domrenner.nl



GENDX

A EUROBIO SCIENTIFIC COMPANY

Raad de Domrenner



Hint: Het is een KB'er!

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