

Buitenblad
oktober 2023

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



| NSK! |

Introkamp | Bikepack avonturen | commissie hoogtepuntjes
| ontmoet de 1e jaars |



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 6

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

Oktober 2023

Volgend Buitenblad

November 2023

© USWV De Domrenner

Princetonplein 9

3584 CC Utrecht



Lieve lezers,

Het laatste Buitenblad van het 27ste bestuur.

Wanneer jij dit leest, is het nieuwe bestuur misschien al ingeslagen en zijn wij dus officieel OB. Ik heb het afgelopen jaar met veel plezier dit Buitenblad in elkaar gezet samen met mijn commissieleden, maar geef nu met liefde het stokje over aan het 28ste bestuur.

Deze laatste editie van ons verenigingsjaar laat je kennis maken met enkele nieuwe Domrenners. Wat voor Domrenners zullen het zijn? En wat voor een Domrenner ben jij zelf eigenlijk? Hier kom je achter als je de Domrenner type quiz doet, dus blader maar snel door. Ik heb zelf wel een vermoede welke Domrenner ik ben, maar wie weet verras ik mezelf.

Ik kijk uit naar het nieuwe verenigingsjaar en ben heel benieuwd wat het nieuwe bestuur voor ons in petto heeft.

Bedankt voor het lezen van onze Buitenbladen, ik hoop dat je jezelf hebt vermaakt :)

Liefs,

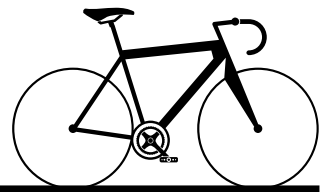
Hester

 **USWVdeDomrenner**

 **uswv.domrenner**

 **USWV De Domrenner**

Inhoud



Van het bestuur

Wie zijn ze: 1e jaars

Terugblik: Kampcie hoogtepunt

Terugblik: ToCo hoogtepunt

KB exposed

Terugblik: introkamp

NSK foto reportage

Bikepack avonturen

Memes

Terugblik: Stamkroegentocht

Domrenner Type Quiz



Agenda

Dinsdag 19:45-21:00

@Olympos

Donderdag 18:00-20:00

@Olympos

5 oktober

9 oktober

24 oktober

31 oktober

Spinning training

Circuit training

CK tijdrijden

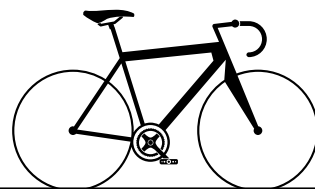
Wissel - ALV

Nacht van Woerden

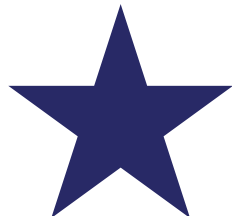
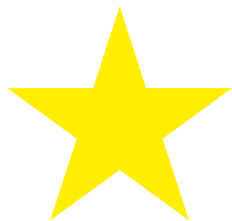
Borrel



Van het bestuur



Door: Sofie van Boheemen



Lieve Domrenners!

Dit is 'm dan, het laatste Buitenblad uit ons bestuursjaar en met pijn in m'n hart was net ook de laatste woensdagtraining. Volgende week zullen nog twee overgangstrainingen op de weg volgen, maar daarna is het gebeurt en kunnen we weer volop afzien in de vochtige spinning- en circuitzalen. Gelukkig lijkt het een prachtige herfst te worden, dus nog genoeg tijd om de goudgele bladeren en vliegenzwammen met je Domrennervriendjes te bewonderen vanaf de fiets! Daarnaast zie ik menig Domrenner daadwerkelijk dom rennen, ook een mooie discipline om de winter door te komen ;)

Ik kijk terug op een heel mooi jaar vol epische activiteiten van karaokeavond en bikepackweekend tot wijnproeverij in de Cevennen en een lezing over vogeltjes kijken op de fiets. Nu is het tijd het stokje over te dragen aan KB. Ik heb heel veel zin en vertrouwen in hun bestuursjaar, ze hebben geweldige plannen voor jullie. Kom allemaal naar de wissel ALV in het academie gebouw op 9 oktober om ze te horen (en gratis pizza natuurlijk)! Voor nu, veel lees plezier en tot snel!

Liefs,

namens het bestuur,

Sofie



GENDX

A EUROBIO SCIENTIFIC COMPANY

DFM
DEFIETSENMAKER.CC

Wie zijn ze: 1e jaars

Door: Yaron Buteijn



Daniël Kuijpers

Leeftijd: 24

Wat is je favoriete rondje? Tjiedrit rondje naardermeer

Wat studeer je? Theoretische natuurkunde

Meest bijzonder fiets-ervaring? Met gigantische wind mee over de afsluitdijk heen fietsen.

En dat er dan ook nog een vrachtwagen je van achter inhaalt.

Favo wielrenner? Primoz Roglic



Rozemarijn Bouma

Leeftijd: 20

Op welke leeftijd ben je begonnen met fietsen en hoe ben je begonnen?: Ik ben op mijn 19e begonnen (letterlijk 2 weken geleden) op de witte leenfiets. In oktober krijg ik eindelijk mijn eerste eigen fiets!

Wat is je favoriete rondje?: Uhm. van Olympos via de vliegbasis terug naar Olympos... Was mijn allereerste rondje op de wielrenfiets.

Wat is je favoriete (post)ride snack?: Chocomel
Wat vind je het leukst aan fietsen?: De wind door je haren.



Willem Haans

Leeftijd: 21

Wat studeer je? Bachelor Informatiekunde

Wat vind je het leukst aan fietsen? Op de weg de wind door je haren en lekker gaan en in het bos de modder.

Favo wielrenster? Puck Pieterse

Wat is je favoriete activiteit bij de Domrenner?

Weekendjes weg.



Lars Terpstra

Leeftijd: 21

Wat studeer je? Geschiedenis

Wat vind je het leukst aan fietsen? De gezelligheid

Meeste bijzondere fiets-ervaring?

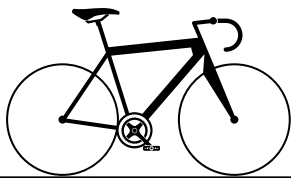
Mountainbiken in Valencia, waar ik met de metro de bergen inging. Hier kwam ik een andere mountainbiker tegen en die was in onverstaanbaar Catalaans / wartaal aan het vertellen waar ik het best kon mountainbiken.

Favo wielrenner/wielrenster? Mathieu van der Poel, de gigantische kracht en techniek die hij wel heeft 🤯.

Vrouwelijke favo wielrenster is Puck Pieterse, zo heerlijk om haar in de cross te zien koersen, hoe technisch zij koerst.

Wat is je favoriete activiteit bij de Domrenner? Introkamp was fantastisch !





Jort

Hoe oud ben je? 18

Op welke leeftijd ben je begonnen met fietsen en hoe ben je begonnen? 18, ik ben dit jaar gestopt met voetballen en wilde graag een nieuwe sport gaan doen bij een ssv.

Wielrennen leek me altijd al leuk, maar nu kon ik via via een fiets krijgen om het uit te proberen. Heb m'n eerste kilometers gemaakt op het introkamp en vond het superleuk!

Meest bijzondere fiets-ervaring? Introkamp

Favo wielrenner/wielrenster? Tom Dumoulin

Wat vind je het leukst aan fietsen? Nieuwe plekken ontdekken.



Sabri Amhare

Hoe oud ben je? 26

Wat is je favoriete rondje? Rondje

Amerongse Berg

Wat is je favoriete (post)ride snack? Een goede pan pasta is altijd welkom!

Favo wielrenner/wielrenster? Thibaut

Pinot

Wat vind je het leukst aan fietsen? Reizen, sport, en therapie tegelijkertijd!

Wat studeer je? International Business

Meest bijzonder fiets-ervaring? De eerste keer Alpe d'Huez op - het liet me zien hoe ver ik als 'gewone' sterveling op mijn koffiemolenverzetje af stond van de profs - en het uitzicht mocht er ook zeker zijn!





Olivier Faaij

Hoe oud ben je? 20

Op welke leeftijd ben je begonnen met fietsen en hoe ben je begonnen? De driewieler zo rond n jaartje of 2.5, zonder zijwieltjes rond n jaar of 4, daadwerkelijk als volwaardige sport, va 11jr. Ben toen begonnen met BMX (fiestcrossvereniging, en natuurlijk wat stunts in de wijk). Racefietsen ben ik toen ik 15 was zo'n beetje mee begonnen, omdat (zelfs) m'n vaders ouwe batavus champion in elk opzicht beter was dan het regionaal OV in Groningen.

Meest bijzondere fiets-ervaring? Beetje afhankelijk van hoe bijzonder gedefinieerd wordt; Intens gevaarlijk en legendarisch bij (vooral) m'n ouders; als klein kind in Litouwen mezelf op een huurfiets, middels een boomstam, een schroefsalto in lanceren, om vervolgens m'n stuur achterstevoren vast te pakken om de eerst volgende keer remmen te concluderen dat da nie ging, n.b. dat was voor n kruising met n provinciale weg. Toch wel echt mn ouders een forse hartverzakking verzorgd. Grappigste/domste; in een loeiharde zomerse onweersbui verzijld raken, terwijl ik met 2 maten op OV-fietsen de mtb route Veendam aan het rijden was (en waren (nog) niet eens ladderzat) Meest relevante; 1e keer naar het vliegveld in Veendam. Voor het eerst dat ik tientallen km's van huis ging alleen op een fiets. Stukje vrijheidsgevoel was heerlijk en heeft er ook voor gezorgd dat ik ben gaan wielrennen. Intense momenten; elke BMX wedstrijd ooit. Daar was t echt elke meter op de baan er 100% voor gaan. Mooi/bijzonder; ik geniet er altijd nog van dat er een oude luchtmachtbasis ter beschikking is om te sprinten, dat gecombineerd met het zicht op koude oorlog vliegtuigen en raketten is toch wel puur genieten.

Wat vind je het leukst aan fietsen? Zo hard mogelijk een voertuig door een bochten combi jassen is leven, het fijne van fietsen is dat t nog gezond zou moeten zijn ook.

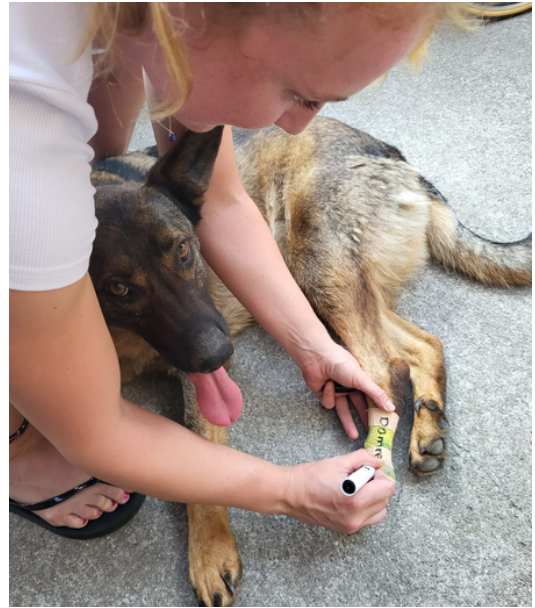


Terugblik: Hoogtepunt Kampcie



Door: Lisette Schaar

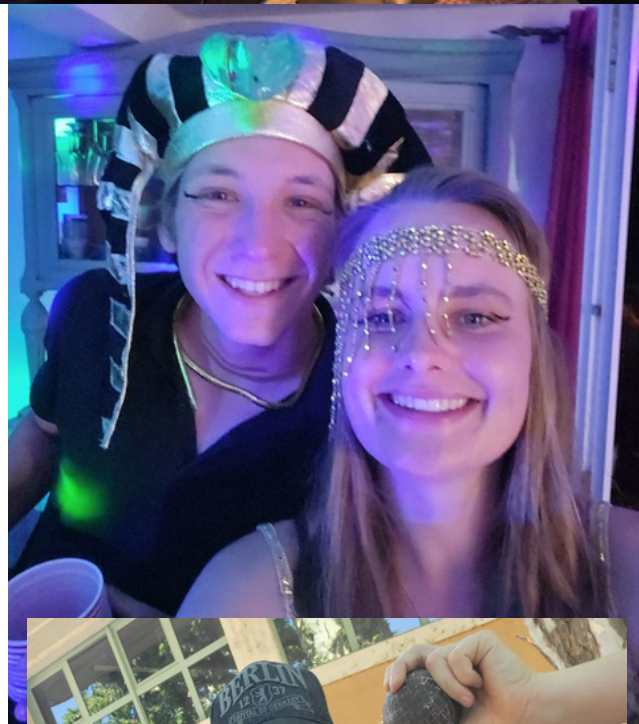
Afgelopen juli zijn we met 32 domrenners afgereisd (Finn en Hugo per fiets!) naar hét zomerkamp in de prachtige Cevennen in het zuiden van Frankrijk. Een indrukwekkend fietsgebied met meer dan 120 cols stond ons te wachten. En dat hebben we geweten! In het heuvel- en bergachtige gebied hebben we een week lang de klimbenen volop kunnen testen, met natuurlijk de bekende Mont Aigoual als kers op de taart met de top op 1567 meter. We verbleven in le gîte de longitude, een idyllisch huis bovenop de berg van het dorpje Sourdourges. Zaterdag kwamen we aan na een hele dag rijden, alleen toen kwam het eerste obstakel al op ons pad; de enorme fietsenkar naar boven krijgen. Na veel pogingen is het uiteindelijk gelukt (laten we het maar niet hebben over de weg naar beneden einde van de week). De eerste dag werd er al gelijk enthousiast gefietst, ondanks de pittige temperaturen (33+ graden).



De eerste dag werd al duidelijk dat er veel rivieren en beekjes door het landschap stromen, en hierdoor werd een dip in de bib de eerste dag al uitgeprobeerd. S'avonds konden we elke avond heerlijk bijkomen met de heerlijke gerechten van Aniëla! Ook kwam onze mascotte Pogo (de hond van de burens) toen al kennismaken ❤️ Die vervolgens de hele week om de hoek kwam kijken 😊. Uiteraard stonden er ons op de tweede fietsdag ook weer veel mooie routes te wachten, gemaakt door KampCie leden Pepijn, Stijn en Lennard. Om onze stramme ruggen en benen wat ontspanning gingen we maandagavond lekker los op de KARAOKE! De fluwelen keeltjes werden goed getest. Fout Ventje Wybe en Bicycle Chain waren AAN. Na een goed karaoke feest waren we wel toe aan een lekkere uitbrakdag om bij te komen van de wilde karaokeavond. Na wat kortere fietsritjes had de KampCie vandaag een activiteit georganiseerd waarbij erultiem kon worden chilled bij het water 😊.



Door de avond corvee groep werd er van tevoren gekookt en dit werd allemaal meegenomen naar een schattig beekje. Er werd gezwommen, dammetjes gebouwd en vooral lekker in de relax modus om de benen wat rust te geven. Op woensdag had de KampCie een wijnproeverij georganiseerd. Er werden 5 wijnen gepresenteerd compleet met borrelplanken met heerlijke kaasjes en een proefcursus van Lisette (de zeven stappen van wijn proeven). Op de donderdag was het themafeest: ICONIC DUO's. Voor het kamp werden de duo's bekendgemaakt in de Zomerkamp app zodat iedereen zijn outfit van tevoren kon regelen. De ICONIC DUO DOMRENNER prijs werd gewonnen door Lucy en Keimpe als Mario en Luigi! 🏆 De laatste dag werd er nog wat gefietst maar er waren ook genoeg brakke mensen, gelukkig was daar quatorze juillet, de nationale feestdag van Frankrijk!! 🎉 De Fransen vieren dan de bestorming van de Bastille in 1789, waarmee de Franse revolutie begon. Sinds 1880 wordt dit ieder jaar uitbundig gevierd in heel het land.





In heel het land zijn er overal leuke activiteiten, feestjes, optredens en in bijna elke gemeente is er wel een vuurwerkshow. En wij hebben dat dit kamp gevierd met het HEUZE PETANQUE (jeu de boules) toernooi! Met drie teams deden we mee vanuit de Domrenner, en het was echt super leuk om op deze manier kennis te maken met dit typische Franse spel. Op een idyllisch pleintje schreven we ons in en konden we van het plaatselijke café wat jeu de boules ballen lenen (die moest je kennelijk zelf meenemen). Na wat ingooi acties waarbij we ons vooral verbaasden over de worptechnieken van de locals, gingen we van start. Maar het ging eerst zelfs best goed, we wonnen zelfs wat potjes! Maar al snel werden we verslagen door de oude mannetjes met decennia aan petanque ervaring 😊. Een geweldige afsluiter van een top week! Een (voor velen) nog relatief vrij onbekend fietsgebied, de Cevennen, het was geweldig! ❤️



Terugblik: Hoogtepunt ToCo



door: Joost Jacobus Konijn

In dit essay zal ik betogen waarom ik de ToCo bij uitstek de mooiste commissie van de USWV vind. Toen ik gevraagd werd om een stukje te schrijven over de leukste ToCo activiteit moest ik diep graven waar ik nou echt het meeste van genoten heb. Eigenlijk waren alle activiteiten leuk. Van #Lentekriebels, de Biesbosch tot het avontuur bij de Loosdrechts plassen. Uiteindelijk ben ik toch voor onze magnum opus gegaan het ToCo bikepack weekend naar het zonnige Texel.

Iedereen had er grandioos veel zin in. ‘Blauw & Geel’ en ‘Ik heb zin in de zomer man’ galmde over de IBB bij het verzamelen. Daarna werd vol goede moed de weg richting het noorden ingezet. Na twintig kilometer kregen de eerste renners materiaalpech. Een thema wat zich door het weekend heen zou herhalen. De mensen met pech werden achter gelaten en de weg vervolgde zich naar het noorden. Na een heerlijke lunch in de buurt van Volendam en

een verse laag zonnebrand konden we door. Eenmaal in Den Helder konden we de camping al ruiken. Nog even met de boot. Bij het oprijden van de boot trapte ik mijn derailleur kapot. Dit deed mijn eigen stemming geen goed. Echter werd ik weer opgevrolijkt door mijn commissie- en reisgenoten. Ook al kon ik nu niet meer fietsen, hebben de mensen die mee waren mijn weekend gemaakt. Ik heb mij stuk gelachen om David en IJsbrandt. Martijn heeft me getroost met een paar Texel sokken en biertjes. Simon heeft het menstype op Texel gedeut. Met Lucy heb ik heerlijk kibbeling gegeten en met Aniëla een prachtige terugreis gehad vol met hitjes. Plezier hebben met de mensen om je heen is voor mij de essentie van de ToCo en daarom is het de mooiste commissie.



KB Exposed

door: Yaron Buteijn



Het KB langs de meetlat

Het is eind september, de collegezalen zijn weer geopend en de eerste bladeren vallen al van de bomen. Hoog tijd dus voor een nieuw domrenner-bestuur en alhoewel ik vertrouwen heb in elk lid, is er over elk lid nog wel iets op of aan te merken. Aan mij de schone taak ieder bestuurslid even langs de objectieve meetlat te leggen.

Lennard

Op het eerste gezicht een vriendelijke jongen, al heeft hij diepere gronden dan zijn schaapachtige ogen doen vermoeden. Deze look-a-like van Pepijn klaagde op een afgelopen borrel steen en been over de in zijn woorden laffe borrelcultuur bij onze vereniging. Ondergetekende heeft toen de proef op de som genomen, maar onze nieuwe voorzitter lag na een paar slokjes van zijn diepzeeduiker al onder de tafel. Hij herpakte zich toen, maar toen de beste man in de chipito's bewoog als een skydancer (zie afbeelding ter illustratie) wist ik genoeg. Om de dans te leiden tijdens onze borrels, zal Lennard nog even moeten trainen.

Merleyn

Merleyn is een lieve meid, maar ook iemand die duidelijk zal laten merken als ze het niet met je eens is. Ik kan mij nog verschillende vergaderingen heugen waar we de dingen precies zo zouden uitvoeren, zoals Merleyn ze bedacht had. Ook is ze voor mijn gevoel iedere maand verliefd op een ander,





Finn en Hugo

In mijn gedachten zijn Finn en Hugo één en dezelfde persoon (zegt ook iets over mijn betrokkenheid bij de domrenner 😊). Ik ben nogal bang voor de Domrennerfinanciën dit jaar, aangezien onze nieuwe financiële man een obsessie heeft met nieuwe spulletjes voor zijn fiets. Wat betreft de wedstrijdcommissaris heb ik goede hoop dat het dit jaar goedkomt. Er zal in ieder geval voor worden gezorgd dat de renners er gesoigneerd bij rijden (misschien met nieuwe spulletjes van de mantel...)

Melanie

Over Melanie kan ik (maar misschien ben ik daarin één van de weinigen), geen slecht woord bedenken. Ik denk dan ook dat zij een goede secretaris zal zijn dit jaar. Stiekem schrijf ik dit alleen maar zodat ik niet de toorn van de familie van Putten over mij heen krijg. Maar even serieus, ik denk dat aankomend Domrenner-jaar weer net zo gaaf wordt als het vorige, met epische kampen en supersnelle sprints.



BROESE

stapels leesplezier

FYSIO
DOMSTAD

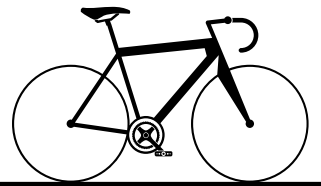


- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SAMENWERKING SPORTARTS
- AFFINITEIT MET WIELRENNEN
- REVALIDATIEPROGRAMMA'S OP MAAT
- DRY NEEDLING / MEDICAL TAPING / ECHOGRAFIE
- DYNAMISCHE FIETSPOSITIEMETING
- 6 DAGEN OPEN, 4 AVONDEN TOT 21.00 UUR EN ZATERDAG, GEEN WACHTLIJST BINNEN 48 UUR EEN AFSpraak
-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

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

Terugblik: Introkamp

door: Keimpe Heerema



Het lentekamp begon dit jaar soepel met een flinke hoeveelheid regen. Hierdoor was niet iedereen even gemotiveerd om vroeg aan te komen in het prachtige Limburg. Om wat later te komen zijn er de nodige koffie/mcDonald's stops gedaan. Eenmaal aangekomen op de camping regende het nog steeds en was het dus tijd om verrassend lekkere vega knakworsten te eten.

Na wat fietsen en wat socializen met de Sjaars was het zaterdagavond eindelijk tijd voor de dropping. In de achterkant van een bestelbusje werden we ongeveer 6 kilometer van Valkenburg gedropt. Nadat we uit het busje waren gestapt vertelde Pepijn dat we naar links moesten voordat hij weer verder reed in het bestelbusje. Gelukkig hoefden wij echter niet op zijn eerlijkheid af te gaan, want wij hadden een troefkaart, Martijn Mol. Als echte Limburger wist Martijn in het donker precies te lokaliseren waar wij ons bevonden. Gelukkig was Martijn het eens met Pepijn en zijn we dus naar links gegaan. Na het negeren van waarschuwbordjes besloten wij van de weg af te gaan om zo een deel van de route af te snijden.

Aan het eind van die weg stond een hek waar we toen overheen zijn geklommen, hierna stonden we echter oog in oog met loeiende koeien, vervolgens was het ieder voor zich om daar weg te komen.





Spiek heeft die avond laten zien dat zijn sprint talent op de fiets ook vertaalt naar het wegsprinten van koeien. De rest van de dropping verliep gelukkig vrij vlot en na zo'n tien kilometer lopen kwamen we aan in het prachtige Valkenburg.

Ons avontuur in Valkenburg begon met een enorm gezellige volksbar met een vrij hoge gemiddelde leeftijd. Hierdoor konden Niels en Hugo Heijer gelijk hun MILF-verleidskills testen. Daarnaast had Lisette eindelijk leeftijdsgenoten waar ze mee kon bonden. Helaas werden we daar weg gestuurd, vermoedelijk wegens het grote succes van Niels en Hugo H. Na dit succes zijn de echte feestbeesten naar een andere kroeg gegaan. Wat er zich in die kroeg afspeelde gaf ons al een voorproefje voor wat er de rest van die nacht zou gaan gebeuren. Eenmaal terug op de camping kon het feestje dan echt beginnen, of althans voor sommige, eigenlijk vooral voor twee personen. De hele camping en Lennard in het bijzonder heeft kunnen meegenieten van hun plezier, maar vooral de discussie voorafgaan aan dat plezier.



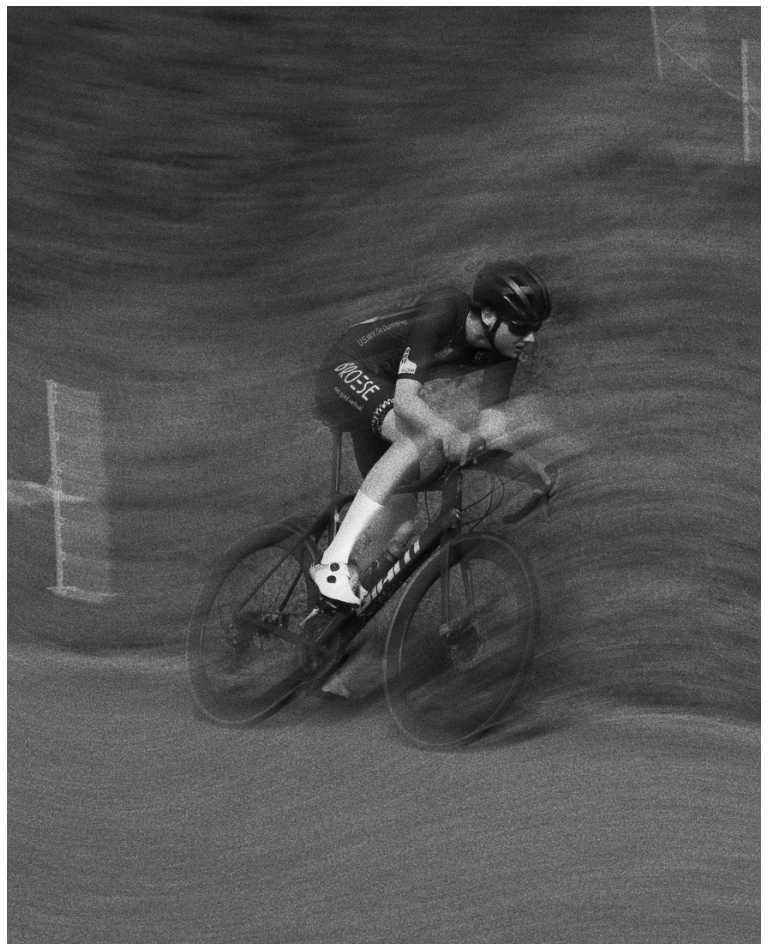
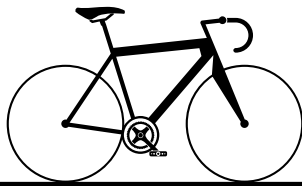
Terugblik: NSK foto reportage

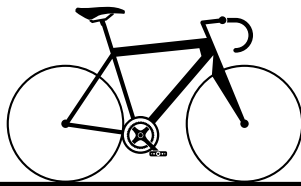


door: Bram Braat & Daan Hollander

Op de zonnige zaterdag 16 september werd het GenDx NSK verreden op de Nedereindse berg. Dit door de Domrenner georganiseerde NSK had niet op een mooiere dag mogen hopen. Op het middenterrein van de berg werd muziek gedraaid, bier geschonken, en friet gebakken. Dus ook voor de toeschouwers was genoeg te beleven. Door de Domrenners die meededen werd er goed gekoerst, het leverde twee truien op! Dankzij de prachtige foto's van Daan Hollander kunnen we nog lang nagenieten van deze mooie dag.

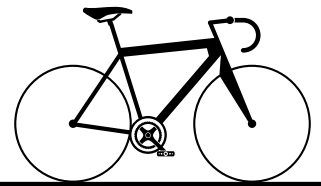






Bikepack avonturen!

Door: Bas Verseveldt + avonturiers



De afgelopen jaren is een vorm van fietsvakantie mateloos populair geworden: bikepacken. Een combinatie van een backpack- en fietsvakantie. Fietsen van plek naar plek, en al je spullen gewoon op de fiets meenemen. Er zijn een aantal redenen dat het zo populair is. Het is relatief makkelijk te organiseren, goedkoop, heel flexibel, je ontmoet vaak veel mensen, en bovendien kan je het alleen, met z'n tweeën of met een groep doen. Ook de Domrenner organiseert sinds vorig jaar een bikepackweekend, dat dit jaar naar Texel ging. Maar verreweg de meeste bikepackers gaan de heuvels of bergen in, want dat is toch het mooiste om te zien. Dat het met bepakking wat langzamer gaat maakt niet uit, dan kan je nog langer van het uitzicht genieten.

Afgelopen zomer zijn heel veel Domrenners op bikepackvakantie geweest, en wij hebben voor het Buitenblad een paar bijzondere avonturen uitgezocht. Marcel heeft een ultra van 500 kilometer door de Franse Alpen gereden, alvorens nog ruim een week solo door Frankrijk te blijven bikepacken. Lucy en Wendelien lieten zien dat je ook wat dichterbij huis en met wat minder stralend zonnig weer een geweldige vakantie kan hebben. Lot en Melvin zijn in Japan wezen bikepacken, en om jullie te inspireren hebben ze een aantal tips voor iedereen die dit ook wil proberen.

En Lisette heeft twee weken solo door het spectaculaire Noorwegen gefietst. Laten we genieten van de verhalen die ze over hun avonturen hebben geschreven!

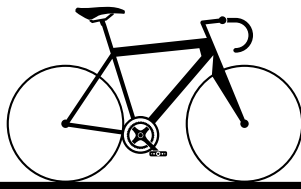
Marcel

Wat met een paar langere ritten in Nederland begon, ontstond het idee om de langere afstanden buiten de landsgrenzen op te zoeken. Met strava stories van Marcel van der Graaf en podcasts van Daan Marsmans werd mijn motivatie om aan een ultra race deel te nemen alsmaar groter.

Oorspronkelijk kreeg ik het idee om een race te rijden van zo'n 500km, mits de Amstel Gold Race de maand ervoor mij goed af zou gaan. Het Ardennenkamp dat volgde zag ik als ideale trainingsprikkels voor de grote tocht.

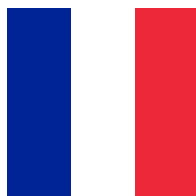
Helaas gooide een fietsongeluk vlak na het kamp roet in het eten voor deze ultra. Binnen 3 weken zat ik gelukkig weer op de fiets en kwam het idee voor eenzelfde soort ultra in Frankrijk: Race across France. De race had afstanden van 300, 500, 1000 en 2500km waarvan ik de 500km koos.



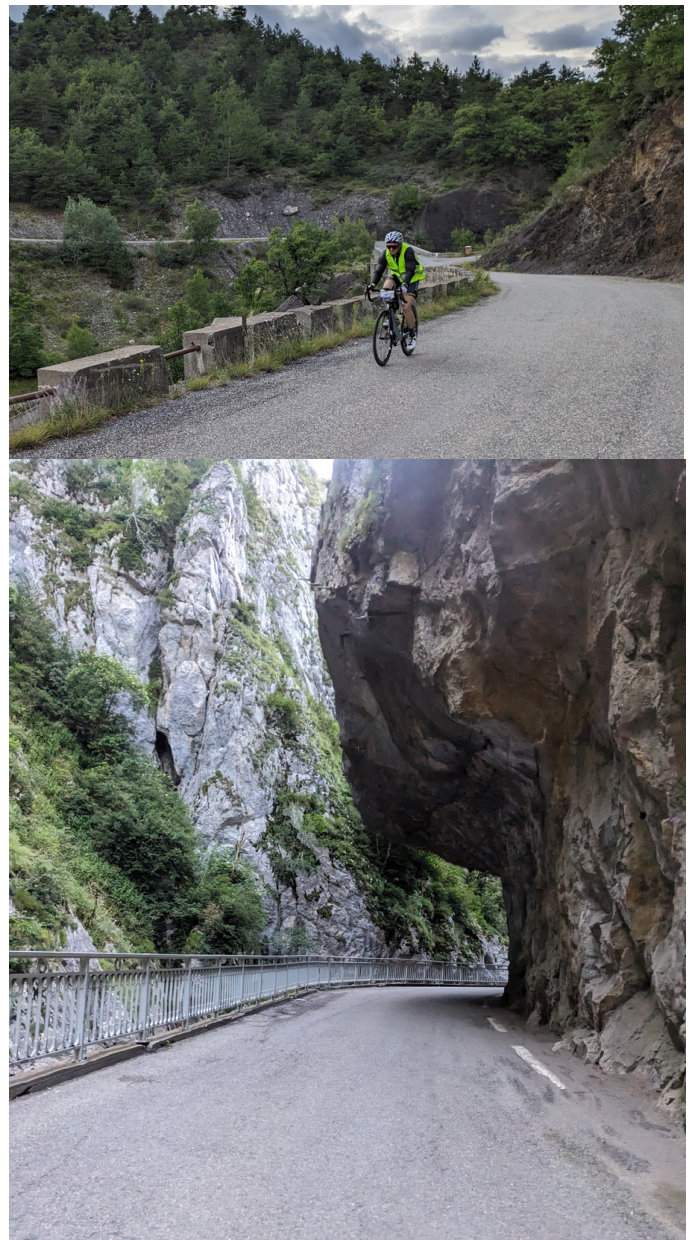


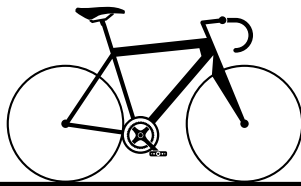
Net op tijd ingeschreven kon ik eind juni meedoen met deze ultra waar bijna 11000 hoogtemeters binnen 40 uur tijd te wachten stond. Bij aankomst in Valence op 2 uur rijden met de TGV vanuit Parijs liep ik in de brandende zon met 32 graden de trein uit en begon erg te twijfelen hoe gek dit idee was. Met 30 kilometer in de benen was ik 's avonds bij de briefing beland waar werd medegedeeld dat de start van de race ivm onweer 2 uur werd uitgesteld.

De volgende ochtend was het zover. In de stromende regen startte ik met een paar honderd deelnemers aan de race. De eerste kilometers begonnen ondanks het weer. Niemand was op deze omstandigheden goed voorbereid, maar het prachtige landschap met vele rotswanden hielden de moraal hoog. De rit zette zich voort door het Vercors massief en na de eerste paar stops (op 150km) begonnen vragen binnen te komen: Waarom ben ik hieraan begonnen? Ik merkte wel op dat het regenachtige weer bidon-stops scheelde en ik langer door kon rijden. Na maar liefst 6 uur regenachtig weer brak de zon eindelijk door en het werd beter. Bij ondergaande zon langs lavendelvelden was ik blij een goede bakker tegen te komen die heerlijke broodjes verkocht wat na al die gelletjes een verwelkoming was.



Met een motiverende video-call van een huisgenoot ging ik vlak voor Barcelonnette het donker in en kwam de grootste klim van de tocht, de Col de la Cayolle, dichtbij. Rond middernacht begon de klim naar 2400m hoogte. Met weinig zicht waren in het donker enkel stromende beekjes te horen wat de beklimming extra bijzonder maakte. Echt zwaar was vervolgens de afdaling in 2 graden, waar het tijd was om de winterlaagjes uit de zadeltas te halen.





Beneden was er halverwege de nacht een rustpunt met ligstoelen en eten. Na een belletje met het thuisfront en een aflevering Futurama werd de reis vervolgd door het lagere deel van Provence.

Met meer dan 300km op de teller begon de vermoeidheid snel toe te nemen en door klimmetjes van 13% op mijn 11-30 verzet begonnen mijn knieën te protesteren.

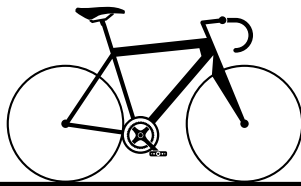
Verderop bij de lokale bakker stond ik met andere deelnemers in de rij voor koffie.

Gesprekken waren moeilijk te volgen en ik was niet de enige met rode ogen. Tocht lukte het om de reis weer voort te zetten in etappes van 50km en met regelmatig een eetpauze kon de gemiddelde snelheid wat worden opgevoerd.

De laatste uren voor het eindpunt waren zwaar maar met doorzettingsvermogen en de gedachte om morgen in de zee te kunnen zwemmen was rond zonsondergang de finish bereikt. Na een rustdag besloot ik in etappes van 70-120km per dag via de Ventoux terug te rijden naar het beginpunt waar mijn fietsshoes voor de TGV lag. Extra leuk maakten de airbnb's het avontuur met soms een zwembad om af te koelen van de Franse hitte.

Met een voldaan gevoel kijk ik terug op een reis waar mentale en fysieke grenzen zijn verbreed. Dit smaakt naar meer!





Wendelien & Lucy

Afgelopen zomer heb ik samen met Wendelien gebikepackt! Vooraf hadden we precies besproken wie wat zou meenemen, zodat alles zou passen in onze backloaders. Ons avontuur begon met een treinreis naar Maastricht. Vanuit hier zijn we naar Eifel gefietst. Het leek af en toe wel de droomvlucht van de Efteling! We hebben hier twee nachties geslapen in een glampingtent. Na een ontbijtje bij de bakker, hebben we door het bos gewandeld, om aan het eind van de dag een lekker risotto te bouwen.

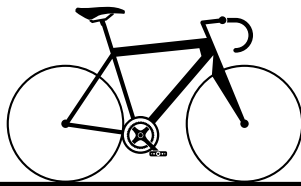
Daarna zijn we doorgefietst naar Trier! Een gezellig en mooi stadje, waar het heel normaal is om met je glas wijn over straat te lopen en je verderop kunt dansen op een technofeest in het stadsmuseum. We sliepen hier in een hostel, waar onze fietskleding hing die al die authentieke geur had <3. Na een nachtje zijn we doorgefietst naar Martelange (spreek het zo Frans mogelijk uit), wat exact ligt op de grens tussen België en Luxemburg.



Helaas kwam er ook wat regen om de hoek kijken af en toe tijdens onze fietstochten. Gelukkig zijn we positief ingesteld, en zoals een wijsvrouw ooit zei: "Het regent nooit de hele dag".

Vanaf Martelange hebben we een rondje gefietst zonder tassen, die we mooi konden hergebruiken van lentekamp (thanks Soof!). De rest van de dagen deden we aan actief herstel door lekker te wandelen, maar om onszelf te belonen met een regenloos dagje, hebben we gebruikgemaakt van het gratis OV in Luxemburg. In de stad hebben we ons de hele dag vermaakt in de sportschool, het zwembad en de spa: een aanrader!



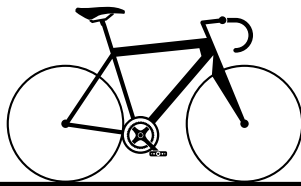


Na Martelange hadden we nog niks geboekt en konden we dus alle kanten op. Omdat we inmiddels al zo op een lijn zaten dat we dezelfde dingen zeiden op precies hetzelfde moment, dus besloten we onze reis te verlengen door naar Stoumont te fietsen. Bij een schattig cafeetje aten we een broodje, waar een jongetje van een jaar of 6 bij ons kwam zitten samen met zijn even grote pinguïnkuffel. Brutaal kind, was echt genieten. In Stoumont sliepen we bij een gezin dat heel erg van reizen hield, dat zag je ook helemaal terug aan de inrichting.



We besloten om ook een nachtje in Maastricht eraan te plakken. Zo konden we ook nog even stappen op zaterdagavond. Om vervolgens de volgende dag van Maastricht in een keer terug te fietsen naar Utrecht. Ik moet eerlijk zeggen dat ik daar van tevoren niet zo o o o o veel zin in had, maar Miss Domrenner wist mij te motiveren en uiteindelijk kwamen we moe maar voldaan aan in onze Domstad! En ik kan het eindelijk zeggen zonder afkloppen (voor de elfjes): we hebben niet lek gereden!!





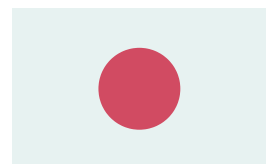
Lot & Melvin

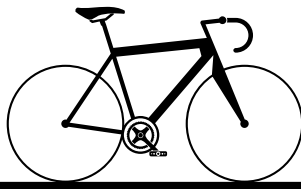
Voor de meeste mensen betekent vakantie lekker luieren, een boekje lezen en zonnen op het strand. Maar voor de meeste wielrenners leidt dit al gauw tot heimwee naar de fiets, atrofiërende spieren en lijntjes die verdwijnen als sneeuw voor de zon. Vakantie is natuurlijk ook het land ontdekken. Lekker de lokale keuken proeven, hier en daar wat cultuur snuiven in de steden en wat mooie natuurparken bezoeken. Het reizen tussen deze plekken is iets wat al gauw wordt gezien als een middel, echter is dit juist dé manier om een land te leren kennen, vinden wij. En al helemaal met de fiets!

Afgelopen zomer hebben wij daarom Japan niet met de Shinkansen, maar juist met de fiets ontdekt. We zijn erachter gekomen dat Japan zich perfect leent voor een bikepackvakantie! Daarom wat tips:



1. Japan staat bekend om zijn kilometerslange kust, die een prachtige kijk op de zee zou moeten geven. Niets is minder waar. Aan de kust is veel industrie, wat betekent dat er veel stoplichten zijn. Veel leuker zijn de Japanse Alpen. Een lekker uitdagend parcours met rustige wegen en bovendien geen stoplichten! Ook zijn hier prachtige meertjes waar je even kan afkoelen. De hoogste geasfalteerde weg van Japan, die de verbinding vormt tussen Matsumoto en Takayama, is zelfs louter toegankelijk voor wandelaars en fietsers!
2. Japan heeft een cultuur waarin respect een grote rol speelt. Zo zul je je tussen de auto's volledig op je gemak voelen. Ze gaan namelijk niet harder dan 50 km/u en ze zijn heel voorzichtig met fietsers!
3. Een plek waar je prachtig kan genieten van de kust, is de westkust. Veel rustiger dan de oostkust tussen Tokio en Hiroshima. Dit is een hele uitdagende weg waar je elke 5km een klim van 2km voor de kiezen krijgt, maar de prachtige stranden maken dit het helemaal waard.
4. Kies een juist seizoen uit. Wij hadden gekozen voor de zomermaand augustus. Niet de beste maand aangezien het kwik overdag tot wel 38°C steeg. De lente en herfst zijn veel betere maanden en bovendien droger! (Minder tyfoons.)





5. Koop een Rinko bag. Dit is een fietstas die niet echt een fietstas te noemen is maar meer een laken voor je fiets. Echter, zodra deze dunne sok over de fiets getrokken is, mag je de fiets overal mee naar binnen nemen. Wel erg fijn dat je zo de fiets in het OV en in hotelkamers mag meenemen!

6. Focus niet te veel op een heatmap, maar gebruik het als hulpmiddel. Fietsen en sporten is enorm populair maar veel korte routes maken gebruik van drukkeren wegen. Probeer zelf een inschatting te maken wat goed begaanbaar is.

7. Er zijn overal vendingmachines met drinken, om de zoveel kilometer convenient stores en daarnaast is het water uit de kraan drinkbaar. Geen water hebben gebeurt dus niet zo snel.

8. Ga naar Hokkaido. Hokkaido is de droom van fietsers. Op voorwaarde dat er goed weer is :). Er zijn veel rustige wegen, met ontzettend mooi landschap en weinig stoplichten. Hier kan je steden in fietsen op fietspaden, volledig gescheiden van de autowegen. Het heeft hier in de zomer een aangename temperatuur en het is hier ontzettend groen.

9. Als je een fietskoffer meeneemt, boek dan je eerste en laatste nacht bij hetzelfde hotel. Dan kan je in de tussentijd je fietskoffer hier gratis en voor niets laten staan!

10. Zwemmen is in Japan niet zo gebruikelijk. We zijn 1 keer tegengekomen waar dat wel kon; lake Nojiri. Erg leuk om met Liyama, een van de leukste bergdorpen in de Japanse Alpen die we hebben gezien, te combineren.

Hopelijk ben je wat geïnspireerd geraakt!

Groetjes,
Melvin en Lot



Lisette



Dag 1 111 km, 800 hm

Op 28 juli heb ik de boot gepakt van Emden (Duitsland) naar Kristiansand. Een hele fijne boottocht! Op 30 juli ben ik vanaf Kristiansand gestart met veel mixed feelings (wtf ben ik aan het doen naar omg wat is dit vet en ja lets gooooo). Na een 17 uur lange boottocht (die overigens aan te raden is) eindelijk tijd om de benen aan het werk te zetten. De eerste 20 km waren vrij taai, veeel regen en uit een drukke havenstad wegekomen met nogal wat zenuwen is geen pretje. Maar eenmaal on the road en met mooie meren en langzaam een voorzichtig zonnetje werd het steeds fijner. Na 60 km zat ik er echt goed in en met het gevoel dat ik over de helft was ging het vlot. Wat me gelijk de 1e dag al opviel is dat het overal zo fietsvriendelijk is, de Noren geven je zoveel ruimte op de weg en ze geven je alle tijd. Die avond kwam ik aan bij mijn eerste warmshowersadresje voor vanavond, bij Phil! Phil ontving me enthousiast en liet me gelijk zijn hele erf zien. Heel leuk om in een echt Noors huis te slapen, zo leuk die Scandinavische look. Phil is verder een geweldige host met zelfgemaakte pizza, toetjes en hij gaat morgen wafels bakken.

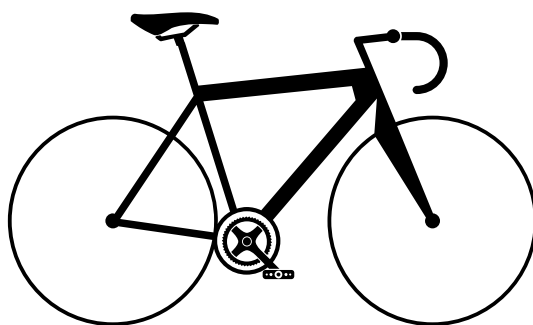
Dag 2 88 km, 920 hm

Na een goed wafelontbijt afscheid genomen en begonnen aan de tweede rit. Zon en regen wisselden elkaar af, gelukkig niet te veel. Al snel kwamen de grote meren en fjorden voorbij, yes!

Met mooie muziek op lekker vliegen langs de uitgestrekte wateren, magisch. Eigenlijk voelt wielrennen hier ook meer als een soort van feelgoodsafari, na elke bocht of hoek doemt er weer een prachtig uitzicht op. Elke 20 km een pauze voor wat chocola en een kledingwissel (elke afdaling en klim scheelt weer 10 graden). Deze avond sliep ik bij Turid, eigenaresse van een koeien veehouderij en professioneel elandspotter, en daar heeft ze mee geholpen, 5 elanden gespot inclusief baby!

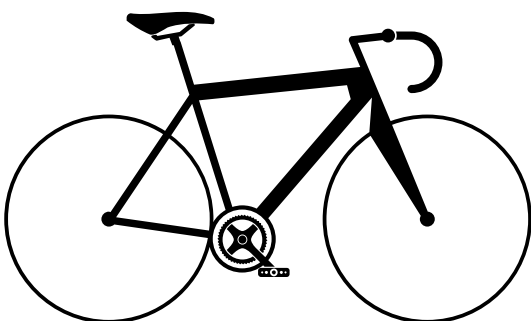
Dag 3 116 km, 1150 hm

Het was een vrij pittige dag met veel klimmetjes, veel buitjes, veel honger en ook veel gravel (thanks Komoot). Maar zelfs na elke regenbui kwam er weer zo'n fijn zonnetje zodat mijn natte fietsbroek en sokken zo droog waren. Ik ben vandaag in het nationale park Hardangervidda geweest. Veel natter nog dan het zuiden, maar heel mooi en dreamy uitzichten met alle watertjes. Toen ik nog zo'n 20 km op de teller had even langs de super voor snacks en eten de komende 2 dagen, ook voor mijn rustdag. Hierna kwam langzaam het mooie Blefjell meer in zicht waar ik de komende 2 nachten blijf. Wat een rust, wat een stilte, ideaal voor RUST.



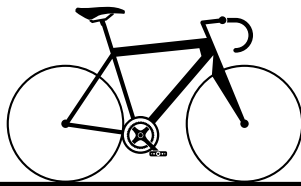
Dag 5 92 km, 1760 hm

Na een dag rust was ik wel weer toe aan fietsen. Vandaag stonden er best veel hoogtemeters op de planning, en hier en daar (uiteraard) weer een bui ;). Het vlotte eigenlijk best wel lekker, bij 35 km mijn eerste stop gehouden. Hier kwam ik ook aan de praat met een Nederlandse vrouw, ze kwam op me af omdat ze mijn kruidvat tasje herkende. Na even gekletst te hebben nog even verder geluncht en toen aan de klim naar Imingfjell begonnen. Dat was een best pittige, maar alsnog 4e dus een bekertje voor een klim van 382 meter stijging. Heel benieuwd of ik de QOM zou hebben gehaald zonder mijn bepakking. Hier bovenaan was een prachtig plateau met veel vergezichten, dit was ook het hoogste punt van de hele route, en ik denk eigenlijk ook van mijn hele bikepacking tocht. Toen was het nog 20 km afdalen en toen kwam ik aan bij Kasia en Peter! Een superlief stel dat het eten al klaar had staan :) zo lief! Gebakken zalm. En als toetje daim taart.



Dag 6 126 km, 1234 hm

Vandaag ging de regel niet op dat na elke heuvel regen weer een zonnetje komt, die hield zich angstvallig stil. Maar om mijn focus te verleggen bezig geweest met stabburs zoeken, een staafkerk bezocht (uit 1123!) en aan de Skolebrød. Eigenlijk ging het best lekker, de eerste 50 km, uiteraard bleef het nat, maar dat wende. Ik zie het positief, mijn schoenen waren nog niet opgedroogd van de bui gisteren dus ik voelde ook niet dat mijn sokken al snel doordrenkt waren. De staafkerk was super vet, heel mooi gebouw en het had iets mythisch/spreekjesachtig toen ik eromheen liep. Toen ik de 100 kilometer voorbij was werd het wel aftellen. Eenmaal aangekomen in de cabine snel een broodje vegaburger en frietjes gehaald. Vanaf nu zijn er alleen nog maar ritten tussen de 65-75 km en ik ben blij dat ik dat zo heb ingeschat, want nu ben ik echt moe.



Dag 7 71 km 878 hm

Ik had vandaag maar 63 km te gaan dus lekker uitgeslapen want was best moe na de langste rit van mijn reis ;). Het was een vrij vlakke rit, hier en daar wat leuke heuveltjes. Het werd steeds stedelijker en bevolkter naarmate ik Oslo naderde. Maar eigenlijk vond ik dat wel even fijn! Na een week heel weinig mensen zien naar opeens duizenden. Ook heel veel wielrenners, zo leuk! Onderweg nog een kanelbulle en koffie gehaald. 7 jaar geleden heb ik een half jaar in Oslo gestudeerd, heel leuk om weer terug te komen.

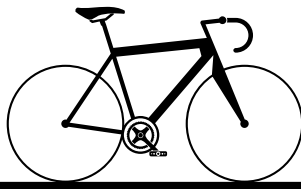
Dag 8 96 km, 937 hm

Gestart met een foto bij het Oslo Opera huis en weer op weg naar de volgende bestemming. Op 35 km het lekkerste softijs van Noorwegen besteld. Laatste 30 km tot aan de ferry in Moss waren vrij saaai, veel landbouwakkers en uitgestrekte groene velden. Wellicht ben ik een beetje verwend geraakt en is dit niet meer zo mooi, oeps! Ferry overgestoken, die overigens gratis was voor voetgangers en fietsers. Na een half uur had de ferry het hele Oslofjord overgestoken en kwamen we aan in Horten. Hier verblijf ik vanavond weer in een huisje op een camping. En als avondeten maar langs de afhaal Thai gegaan.



Dag 9 79 km, 756 hm

Vanmorgen met vrij veel tegenzin vertrokken in de stromende regen. Maar eenmaal aan het fietsen ging het prima! Ja veel regen, maar niet koud en die windkracht 5 viel ook mee. Ik had mijn route aangepast naar een route door het binnenland dus dat beviel goed. Doel vandaag was, snel doortrappen en niet teveel stilstaan. Dus vooral lekker doorfietsen. Een wat langere stop met chocomel en kanelbulle en weer door. Weinig hoogtemeters vandaag en de afstand was ook te overzien. Overigens merk ik ook dat het landschap nu vrij eentonig is, ik mis de fjorden en bergen enorm! Ik merkte vandaag dat ik eigenlijk vooral bezig was met komen bij de warmshower van Gavin. De laatste kilometers waren er weer wat klimmetjes, eigenlijk wel weer fijn! Na 1,5 week voelen de benen top :).



Dag 10 77 km, 1249 hm

Het werd vandaag dooorrrrtrappen want deze dag moest er een ferry worden gehaald om 14:50. Na een goed ontbijt van Gavin ready voor de tweede dag van storm Hans! Maar die bleek dus vooral weggetrokken te zijn naar het noorden, beterrr. Alles was lekker groen en nat, that forest smell. Komoot had weer veel leuke offroad weggetjes in petto maar deze waren prima te doen. Hierdoor ook een ree kunnen spotten. Op tijd bij de ferry! De oudste houten variant in Noorwegen, leuk ding, ritje was kort maar krachtig. Aangekomen in vissersplaatsje Risør een kleine detour genomen om het stadje even te bekijken. Daarna door naar warmshowers hosts Oskar en zijn vrouw Anne. Wat een schatjes.

Dag 11 77 km, 871 hm

Vandaag lekker veel fietspaden, glooiend landschap en stadjes onderweg. Classy supermarkt lunch na 40 km, eventjes chillen en door. Benen waren vrij moe, dus op standje lekker relaxed fietsen gezet. Rond 17:30 kwam ik bij Sten aan, mijn laatste warmshowers host van deze reis. Lieve man van rond de 50, en woont aan de kust. Samen aten we een Noors visgerecht, erg lekker!

Dag 12 60 km, 768 hm

Wat een avontuur, 1000 km in 12 dagen! Het was een experiment om alleen te gaan bikepacken in Noorwegen, maar meer dan geslaagd. De laatste etappe vooral enorm genoten van het lekkere zonnetje, gezwommen en veel relaxen. Dit smaakt naar meer, to be continued! 😊

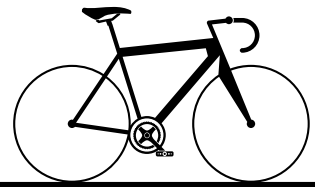


Xpert Clinics

Col du Fatten

Memes

Door: Bas Verseveldt



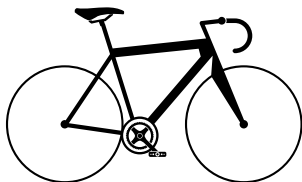
Wanneer je 10x het rondje Ruiterberg/Hoogstraat rijdt om toch nog een paar hoogtemeters te halen in Nederland



Tijdens het
zomerkamp
overtrainen

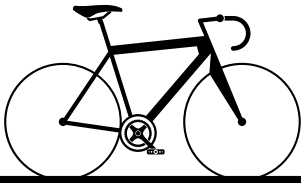


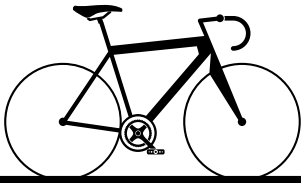
De week voor
het zomerkamp
overtrainen



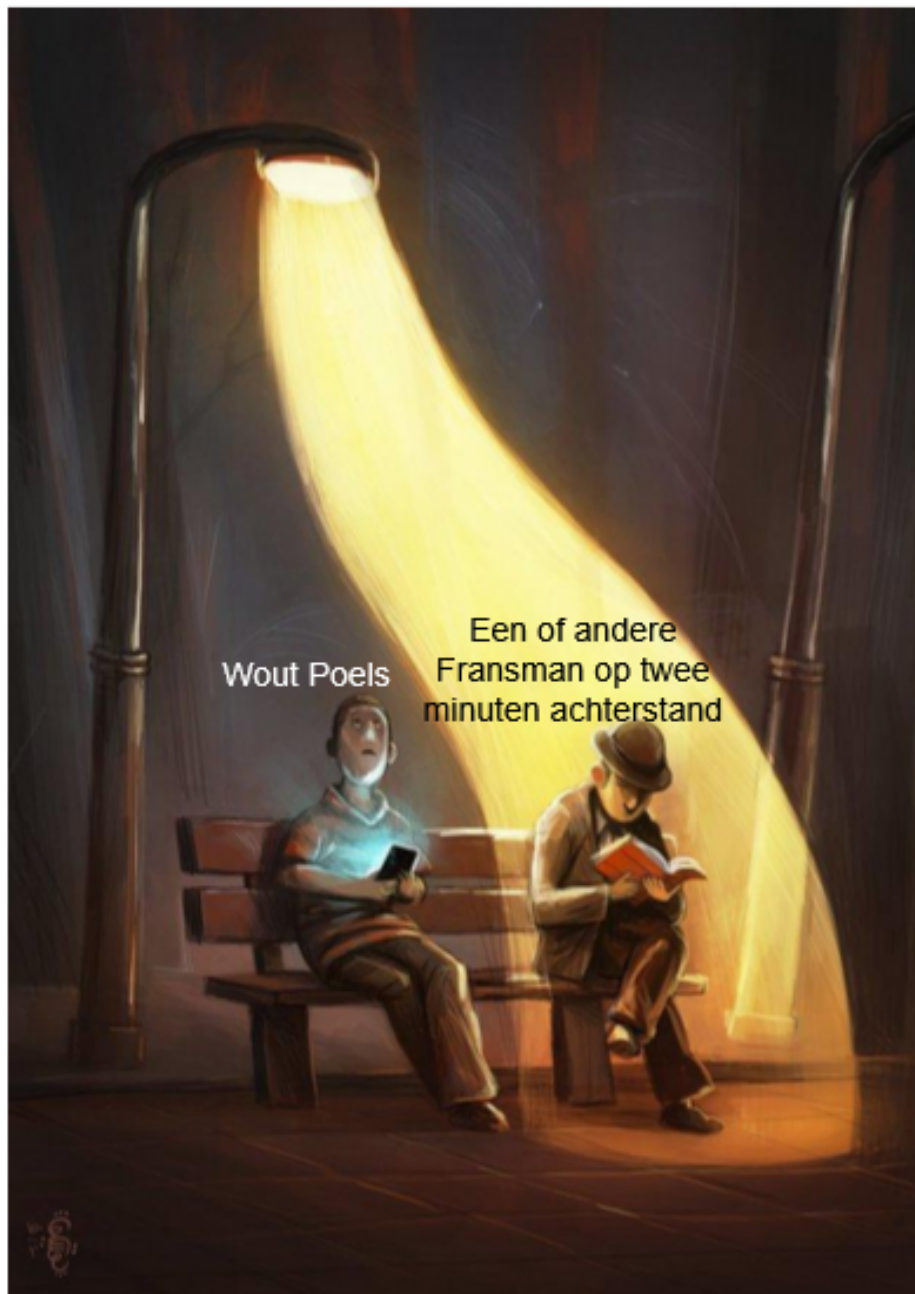
Wanneer je tijdens een hittegolf een lange rit wil maken







Etappe 15 van de Tour



Stamkroegentocht

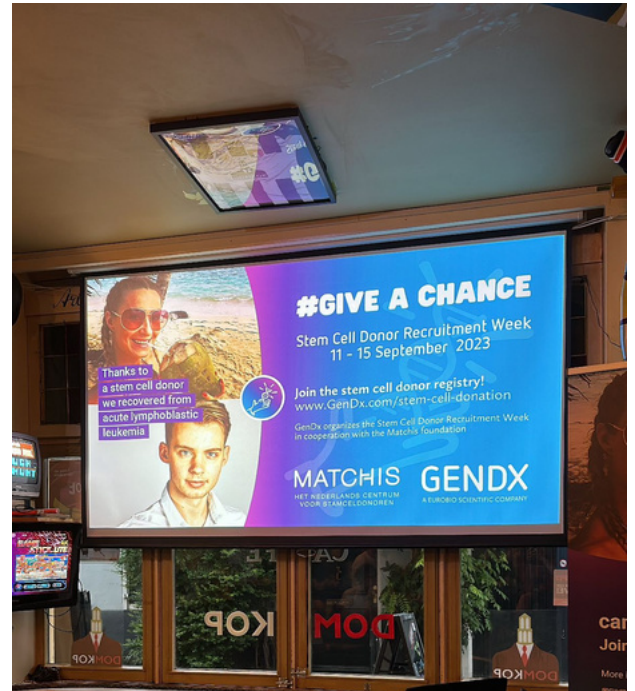
Door: Hiltje Gerritsma



Terwijl de zon langzaam onderging en de avond zijn intrede deed, stroomde de Domkop vol rood gele studenten die zin hadden in een kroegentocht. Het was alleen geen alledaagse kroegentocht maar een met een inspirerend randje eraan, mogelijk gemaakt door onze hoofdsponsor, Gendx.

De avond begon met een boeiende presentatie van Gendx, waarin ze hun missie en impact op het vergroten van het aantal stamceldonoren uitlegden. Ze deelden het inspirerende verhaal van Tom, die op zijn 17e gered werd door een stamceldonatie na een diagnose van acute leukemie. Ze lieten ons ook zien dat een stamceldonatie op verschillende manieren kan plaatsvinden, en dat het niet perse een chirurgische ingreep betekent. Het was verhelderend om te ontdekken hoe eenvoudig het is om je aan te melden als stamceldonor via Matchis. Je krijgt gewoon twee wattenstaafjes thuisgestuurd, voert de test uit, vult een vragenlijst in en stuurt de kit terug - en voilà, je maakt deel uit van een gigantische database van 41 miljoen potentiële helden.

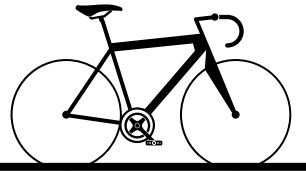
Na de presentatie vervolgde de borrel in het Pandje, de stamkroeg van Softijs, waar een muziekbingo georganiseerd was. De avond was een perfecte mix van plezier en informatie!





Domrenner Typetjes Quiz

Door: Wouter Heinis



Wat voor soort Domrenner ben jij?

1. Op de woensdagtraining ben ik altijd...
 - a. Ruim op tijd, zoals het hoort!
 - b. Een paar minuten te laat, boeie.
 - c. Stilletjes aan het wachten tot we vertrekken.
 - d. Te druk aan het babbelen om het bestuurspraatje te horen.
2. Mijn favoriete kledingstuk is...
 - a. Mijn hardloopschoenen.
 - b. Een strak snelpak.
 - c. Een heel oud Domrennersshirtje.
 - d. Mijn overschoenen. 15 graden is koud hoor!
3. Deze winter ga ik natuurlijk niet stilzitten! Ik ga...
 - a. Het zwembad in!
 - b. Schijven smijten in de sportschool.
 - c. Mijn Zwift abbo vernieuwen en op de indoor trainer fietsen.
 - d. Toch wel stilzitten...
4. De leukste activiteit bij de Domrenner was dit jaar...
 - a. De Batavierenrace.
 - b. Het NSK.
 - c. De hALV.
 - d. Accie bowlen.
5. Al geef je mij duizend euro, op de fiets zal ik nooit...
 - a. Een hartslagband in plaats van een Garmin horloge dragen.
 - b. Enkelsokjes aandoen.
 - c. Ophouden over hoe de vereniging vroeger was.
 - d. Meer dan 250 watt trappen.
6. Als een andere Domrenner mij omschrijft, dan noemen ze mij...
 - a. Overenthousiast.
 - b. Een beetje arrogant.
 - c. 30+.
 - d. Gewoon heel gezellig.



7. Ik stop pas met fietsen wanneer ik...

- a. Een lekke band heb.
- b. 100x dezelfde saaie weg op en af gereden ben.
- c. Kniepijn heb.
- d. Zin heb in een stukje taart.

8. Tijdens de borrel drink ik louter...

- a. Thee.
- b. Water.
- c. Whisky of gin.
- d. Bier!



Meeste antwoord:

a. De Triatleet.

Jij bent niet vies van verschillende sporten en dat siert je. Vergeet alleen niet dat we een fietsvereniging zijn en dat je best weleens wat meer gesoigneerd mag komen opdagen.

b. De "Prof".

Jij bent ontzettend sportief en houdt van hard fietsen, maar af en toe mag je best meedoen met een drankspelletje. Een paar biertjes op dinsdagavond gaan er echt niet voor zorgen dat jij geen prof meer kan worden. Dat kan je toch niet.

c. De Oude Bal.

Jij bent al zo lang lid van de Domrenner dat mensen zich soms afvragen of je aanwezig was bij de oprichting van de vereniging. Toch kunnen we alleen maar respect hebben voor de toewijding om nog altijd met oersaaie studenten te fietsen uit liefde voor de Domrenner.

d. De Babbelaar.

Jij fietst het liefst in het zonnetje met een gezellige praatgraag naast je. Na 30 kilometer is de eerste taartstop gepland en na 60 doe je er gewoon nog één! Wat een wonder dat jouw w/kg niet negatief.



GENDX

A EUROBIO SCIENTIFIC COMPANY

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