

COLOFON

Jaargang 2013-2014

Nummer 6

Foto omslag:

NCK 2014

Redactieadres:

redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad:

Guy Frissen (hoofredacteur)

Nout Strik

Ruben Kasdorp

Els van Kolschooten

Tessa Hoogma

Het Buitenblad is het officiële orgaan van de Utrechtse Studenten WielerVereniging de Domrenner

Sponsors en partners:

Cycles Dupree - Xtreme Bikes

Rabobank

Snel Tweewielers

Cafe Rex

Trias

Co van Beek Tweewielers

Dress Me Clothing

Right to Play

Club van 100:

Jaap en Marieke Vermuë

Loet Scholma

Oplage:

200 stuks

Datum uitgave:

7 oktober 2014

Kopijdatum volgend Buitenblad:

30 november 2014

Redactioneel - Guy Frissen

De laatste editie van deze Buitenblad jaargang is alweer bezorgd. Een jaargang waarbij de redactie grotendeels is gewisseld en ons gele verenigingsblad een aanzienlijke metamorphose heeft ondergaan. Als hoofdredacteur vond ik het guyniaal om tijdens mijn treinreizen naar het warme zuiden de rubriek redactioneel te schrijven. Verder ben ik trots dat we alle 6 edities op tijd en met kwaliteit hebben kunnen afleveren. Dat een jaar buitenblad veel energie vergt, blijkt maar weer uit het feit dat bijna elk redactielid voor volgend jaar zijn of haar kopbeurt overslaat. Gelukkig hebben we een deel van onze opvolgers al gevonden. Aangzien alle schrijvers in deze editie hun maximaal aantal woorden overschreden hebben, laat ik het hierbij. Mij rest alleen nog de huidige redactie te bedanken en die van volgend jaar succes te wensen.

Alaaf

De Friscus

Aan alles komt een einde. De afgelopen tijd viel het mij op dat er wel aan erg veel dingen een einde lijkt te komen. Ik heb even een kort lijstje gemaakt van de eindes die mij opvielen:

- De zomer loopt nu echt ten einde.
- Daarmee is er ook een eind gekomen aan de heerlijke zomervakantie.
- De studiefinanciering ziet een naderend einde.
- De studie van Papi kent tóch ook een einde.
- De wereld hoopt dat IS een einde ziet.
- Het wielerseizoen is bijna ten einde.
- Aan de wereldkampioenstruiken van Marianne Vos komt een einde.
- Het jaar met het bestuur 2013-2014 is bijna ten einde.

Vooraf de laatste twee eindes zetten mij aan het denken. Om te beginnen met Marianne Vos. Marianne Vos zette zaterdag 23 september haar slechtst prestatie op een WK neer, ze werd namelijk geen eerste of tweede, maar tiende. Wie had dat verwacht? Natuurlijk weet iedereen dat het eraan zat te komen, ook Vos kan niet oneindig winnen. Alleen is er een vraag die mij nu bezig houdt: Had Marianne wel kunnen winnen als ze later de sprint was aan gegaan? Of als de in de kopgroep van vier niet de benen stil gehouden had? We zullen het nooit weten. Er werd plaats gemaakt voor andere vrouwelijk toppers, wat mij persoonlijk geen slechte ontwikkeling lijkt. Anna van der Breggen bijvoorbeeld, zij is toch wel een stuk knapper en leuker om naar te kijken dan Marianne Vos!

Het einde van het bestuursjaar zag ik natuurlijk wat langer aankomen. Toch is het jaar weer voorbij gevlogen. Afgelopen jaar hebben wij er alles aan gedaan om het jou naar de zin te maken binnen de Domrenner. Persoonlijk denk ik dat we tevreden terug kunnen kijken. Natuurlijk liggen er nog duizend verbeterpunten open, maar daar kan het volgende bestuur zich over buigen. Op 17 oktober is het definitieve einde, wat ook direct het begin van het nieuwe bestuur betekent. En zo is het eigenlijk met alle goede en slechte eindes. Als er iets eindigt, begint er altijd weer iets anders. Een einde is direct verbonden met een nieuwe frisse start. Zo ook voor Papi, die zich nu trots met diploma op de arbeidsmarkt gaat richten!

UITSLAGEN DOMRENNERPLOEG

Lus van Almkerk: Nivard 14e

Tijdrit Noordeloos: Guy 16e

Ridderronde Maastricht: Robert 18e

Wielerronde hartje Baarn: Jelmer 15e

Afw. wedstrijden Veenendaal: Matijn 6e, Jelmer 20e

TTT Dronten: Bas, Menno, Guy, Jasper, Mart, Matijn 3e

Kampioenschap van Utrecht: Bas 3e, Anton 5e, Menno 6e, Guy 8e,
Jacco 9e, Wouter 13e, Peter 16e

TTT Afsluitdijk: Jasper, Mart, Guy, Menno 10e



Het weekend van 5 oktober was het weer zower: het Domrenner Introkamp! De meesten van de ongeveer 40 deelnemers ging al vrijdagochtend richting Zuid-Limburg. De rest ging met de avondploeg, net zoals ikzelf. Eenmaal aangekomen in Limburg hadden de wielrenners (in spe) die met de ochtendgroep waren vertrokken er al een mooie dag opzitten. Natuurlijk waren daar meteen de stoere verhalen van de Domrenners over spetterende demarrages en verder veel geneuzel over Strava. Het gaat natuurlijk over de nieuwe leden. Voor velen was het wielrennen nog helemaal nieuw. Sommigen hadden een splinternieuwe fiets met paar rondjes rundum hause als ervaring. Geen wonder dat diegene het 'wel zwaar' hadden gehad. Het enthousiasme overheerste gelukkig wel bij de nieuwe leden, die overigens vooral uit dames bestond. Helaas hadden wij met de avondgroep net een heuse bierproeverij gemist. Naar verluidt proefde bijna niemand het verschil tussen een Grolsch en een Heineken...

De volgende dag was natuurlijk dé dag dat het hele gezelschap in verschillende groepen de Limburgse heuvels onveilig maakte. In de snelle, of zoals ik eigenlijk moet zeggen, 'de eerste groep', had gids Visschert een tocht van 120 km uitgestippeld. Dan denk je na 3 introkampen en nog vele andere dagen in Limburg gefietst te hebben de meeste kuitensbijters wel gehad te hebben. Nou, niet dus. Een aantal klimmen in vooral België waren voor velen onbekend en werden dan ook onderschat. Onderaan nog vol moed, bovenaan vroegen we ons weer af waarom we hier aan begonnen waren. Maar uiteraard waren daar ook de welbekende namen zoals de

eyserbosweg, de kruisberg en de keutenberg. Renner van het weekend was Vincent Tissingh, de jonge god die op zijn overschilderde stalen ros van een slordige 11 kilo elke andere geslepen Domrenner op zijn veel te dure carbon fiets het nakijken gaf. Tijd dat deze toekomstige wedstrijdrenner in ons tenue gaat rijden! Maargoed, 120 km verder, een paar renners minder (kwijtgeraakt) en een hoop gevloek later waren we weer in het vertrouwde Schin op Geul.

Renner van het weekend was Vincent Tissingh, de jonge god die op zijn overschilderde stalen ros van een slordige 11 kilo elke andere geslepen Domrenner op zijn veel te dure carbon fiets het nakijken gaf.

Hier kwamen we weer op krachten door de nodige eiwitten, vetten en koolhydraten te stapelen door middel van pasta en bier. De echte Domrenners gingen die avond natuurlijk stappen in Valkenburg. Aldaar stonden we wederom in een foute tent, met vreemde locals en echt klote muziek dat veel te hard stond. Enfin, de lol was er werkelijk niet minder om, integendeel. Met veel Domrenners op stap is succes natuurlijk gegarandeerd. Ook ideaal voor nieuwe leden om de rest van de groep nog beter te leren kennen! Eén ding werd er wel wat minder op: de benen. Daarom was er de dag erna gelukkig voor sommigen een alternatief, namelijk een bezoek aan het tropisch zwemparadijs. Daar zagen wij het contrast tussen wielrenners met enigszins te weinig spek om het bot en mensen die eerder geassocieerd worden met zeeleeuwen, maar



INTROKAMP

laten we het erop houden dat sporten gezond is. Ook de laatste dag van het kamp was een geslaagde dag. Sommigen hadden nog een mooie ronde gemaakt en onder de tropisch zwimmers onder ons had gelukkig niemand een slepende blessure aan de glijbaan overgehouden. Eenmaal terug op de camping restte ons alleen nog een berg friet. Deze waren jammerlijk genoeg,

net zoals vorig jaar, veel te slap (niet de zakken dichtdoen:), maar wielrenners zouden geen wielrenners zijn wanneer er niet veel gegeten zou worden, dus deze piepers waren snel verleden tijd. Een top weekend en chapeau voor de organisatie!

Zie de foto's op onze site voor een korte sfeerimpressie.



WIELRENNEN EN JE STUDIE - Guy Frissen

Na de introductie van De Tussensprint als vaste rubriek, lijkt deze ook een succesformule te worden. Elke editie mag een lid schrijven over zijn studiegebied in relatie met onze studentensport. Onverwachte combinaties zullen waarschijnlijk passeren in de toekomst. Ditmaal ben ik zelf aan de beurt voor een in eerste instantie logische combinatie tussen wielrennen en de natuurkunde.

Luchtweerstand, zwaartekracht, vermogen. Het zijn enkele fysische grootheden die onlosmakelijk verbonden zijn met het wielrennen. Het professionele wielpeloton lijkt zich dat pas sinds korte tijd te realiseren. De stoicijnse rekenrijders van TEAM SKY vermorzelden in 2012 en 2013 alle tegenstand met hun beta-tactiek. De uitdagers fietsten erbij en keken ernaar hoe de SKY trein met hun blik op de vermogensmeter iedereen losten.

Deze evolutie beperkt zich niet alleen tot vermogensmeting. Zoek op YouTube de Tour etappe overwinning van Pieter Weening op uit 2005 en concludeer zelf. Antieke rossen rijden ze op als je het mij vraagt. Carbon buizen die in geen enkel opzicht lijken op de monocoque frames van tegenwoordig. De 10 speed groepen deden net hun intrede,



waar nu de recreatieve renner reeds met 11 tandjes achter rondrijdt. Aerodynamica was van onderschikt belang als je kijkt naar de waslijnen die over het stuur hingen. Het waren allemaal details die slechts promilles konden opleveren, wat niets is in vergelijking tot de dopingzakken.

De gemiddelde capabele student en dus ook Domrenner weet dat je niet teveel moet wegen als je een berg op fietst. Hoe steiler de klim des te zwaarder je gewicht gaat wegen tijdens de inspanning. Als je dan toch wekelijks die paar pinten extra neemt t.o.v. je fietsmaten hoeft dat geen probleem te zijn als je ook wekelijks wat extra traint. Het gaat om de verhouding Wattage per Kg lichaamsgewicht. Als deze hoger is dan je fietsmaat, klim je in theorie en praktijk harder omhoog. Maargoed, hoe vaak klim je? Wij zitten in Utrecht. We gaan twee weekenden per jaar naar het heuvelachtige zuiden en een aantal reizen dan nog voor een weekje af naar het hooggebergte in de zomer. Op de dijk hebben die lichtgewichtsen niets aan hun Watt/Kg. Door de hogere snelheden en de afwezigheid van enig relief gaan andere grootheden een rol spelen. Luchtweerstand doet zijn intrede. In een groep kan je de luchtweerstand verlagen door achter iemand te rijden. Zo kort mogelijk achter iemand. Het verschil tussen een half wiel en heel wiel is gigantisch als je 40km/h rijdt. Daarnaast merk je ook dat het scheelt als je op een vierde plek in de trein zit ipv de tweede. Een strak shirt, diepe houding en geschoren benen verlagen de luchtweerstand coefficient C_w ook nog aanzienlijk. Analoog met het klimmen gaat het erom dat je een hoog wattage per C_w kan rijden.

Heb ik voordeel tijdens het fietsen omdat ik natuurkunde studeer? Binnen de Domrenner zie ik dat de fysici een prominente plek aannemen. Yohan, Nivard, Daan, Arnold, ik, de natuurkunde-light aardwetenschappers en schijn-fysici als Jorrit en onze lieve voorzitter. Hard fietsen + een slimme kop = succes.



Life is like riding a bicycle.
To keep your balance
you must keep moving



HEERCO FEENSTRA

Als eerste-
jaars lid

van de Domrenner krijg ik hier de kans om me aan jullie voor te stellen! Dat ga ik dan ook zeker doen.

Ik ben Heerco, ik ben 18 jaar en kom uit Groningen. Ik kom net van het VWO af en doe nu Bestuurs- en Organisatiewetenschappen hier in Utrecht. De studie bevalt me goed en kost me tot nu toe nog niet al teveel moeite! Tijdens de middelbare school heb ik altijd gevoetbald en gebasketbald en daarnaast recreatief gefietst. Ik wilde altijd wel fanatieker gaan fietsen, maar dat kwam er nooit van. Ik nam mezelf voor om daar wel voor te gaan zodra ik zou gaan studeren. En voila, willen wielrennen + studeren in Utrecht = Domrenner!

Op de sportmarkt in de UIT-week stonden bij het standje van de Domrenner die ouderwetse fietsen met de daarbij behorende baan. Twee jongens uit mijn UITgroepje wisten dat ik wel eens fietste en daagden mij dan ook uit om tegen hun een wedstrijdje te doen. Gelukkig wist ik ze voor te blijven. Ondanks dat ik eigenlijk wel wist dat ik bij de Domrenner wilde, ging ik toch even het promotiepraatje luisteren. Het werd met sterk aangeraden om mee te gaan op introkamp als ik lid wilde worden, dus dat moest maar gebeuren... Op introkamp merkte ik gelijk dat ik een goede keus had gemaakt. Ondanks dat Matijn ons op de heenweg binnen de eerste 10 kilometer twee maal bijna

de dood injoeg, werd het erg gezellig! Ook wel logisch, want met Tessa en Guy in de auto kregen Simone en ik genoeg verhalen te horen over de Domrenner, over verschillende leden en werden er een aantal Domrenner begrippen geïntroduceerd!



Het hoogtepunt van introkamp was toch wel het nachtelijke avontuur op de Keutenberg. Na een mooi avondje stappen in Valkenburg kwam iemand met het idiote idee om de Keutenberg by night te doen... Maar wat was dat idiote idee eigenlijk briljant! Vooral omdat Vincent niet meer omhoog kwam en toen besloot maar af te stappen. Niets ergs aan, maar vervolgens ging hij op de weg liggen, waar Luuk en ik naar beneden kwamen gevlogen... Weer een prachtige fietservaring rijker dus!

Ik weet zeker dat ik een superleuke tijd bij de Domrenner tegemoet ga. Ik wil graag commissiewerk gaan doen en hoop snel de hele vereniging te leren kennen!



THIJS DE LANGE Hallo allemaal, ik zal me eerst even voorstellen. Ik ben Thijs geboren en getogen in Kattendijke (plus minus 400 inwoners) te Zeeland. Dit jaar ben ik bezig met mijn 2de jaar Aardwetenschappen, waarvoor ik vorig jaar ben verhuisd naar Zeist.

Als ik niet aan het studeren ben, ben ik meestal te vinden op de fiets. In de winter ben ik ook nog te vinden op de schaatsbaan, of zodra het ijs een paar centimeter is op kleine slootjes tot grote meren. Als halve Fries heeft het schaatsen altijd al in m'n bloed gezeten en op jonge leeftijd werden er dus al ijzers onder mijn voeten gebonden. Ook was ik al snel besmet met het wielervirus, dat van mijn vader af kwam. Het was zelfs zo erg dat als ik om drie uur klaar was op de basisschool ik linea recta richting huis kwam en meteen boven op mijn kamertje voor de tv ging zitten om vervolgens de hele etappe van de Tour de France te zien.

Door een blessure was het dus een logische stap om te stoppen met atletiek, mijn toenmalige sport, en te gaan wielrennen. En zodoende ben ik na een jaar mountainbiken om de techniek onder de knie

te krijgen gaan wielrennen. Toen ik als veertien jarig jongetje met wielrennen begon kon in me niet voorstellen wat ik

er nu allemaal mee heb beleefd.

De mooiste en leukste ervaring die ik met het wielrennen heb gehad is the Junior Tour of Wales. Dit was net aan het begin van het schooljaar, wat inhield dat ik voor het introductie praatje van de afdelingsleider al gevraagd had of ik de volgende week niet een paar daagjes vrij kon krijgen. Gelukkig was dit zoals altijd geen probleem en konden we zaterdag ochtend vertrekken in een busje volgepropt met fietsen. Een boottochtje en een aantal films later kwamen we aan in het, in mijn ogen, altijd regenachtige Wales. Aangezien we redelijk op tijd aan kwamen konden we vanuit de auto nog wel even de laatste klim van de koninginnenrit bekijken. Het was al snel duidelijk dat het drie zware dagen zouden worden. Allereerst kwam ik er wederom weer achter dat vlak in het buitenland niet hetzelfde is als vlak in Nederland. Het was eigenlijk een wereld van verschil met wedstrijden in Nederland. Het

verkeer ging bijvoorbeeld gewoon door aan de rechterkant van de weg, je had dus tegenliggers, behalve toen we over de snelweg reden. Toen mochten we de vlucht- en



linkerstrook gebruiken en op de rechterstrook werden we ingehaald. De finish was vaak ook apart, zeker als het bergop



aankomst was. De enige aanwijzing dat je bijna bij de streep kwam, was het 3 mijl bordje en de "loempia" kraam bij de streep met een bordje: finish. Hiernaast waren boven vaak nog een stuk of 20 auto's te vinden van verzorgers en voor de rest nog een hoop schapen. Tijdens de koninginnenrit kregen we vanuit de jury wagen de waarschuwing dat er een dood schaap op de weg lag. Na drie dagen van dit, maar vooral ook van drie

SIMONE EMENS

Beste fietsende, vallende, hard- en minderhardrijdende, doorzettende, zuipende, dansende Domrenners- en rensters,

Erg last-minute, of eigenlijk passed-minute, want de deadline is al verstreken, schrijf ik dit stukje. Originaliteit wordt gewaardeerd staat er in de mail. Nou, daar zit je dan aan je bureautje met je out-of-bed-look, in je ochtendjas, met een koffie in je rechterhand en je krantje in je linkerhand, om 11:00 op maandagochtend, terwijl je eigenlijk om 9:00 in college zou moeten zitten. Reden: verslapen, voor de zoveelste keer de afgelopen drie weken. Hoewel al mijn huisgenoten wakker zijn geworden van mijn hysterische wekker, lag ik nog lekker te tukken. Dit voorval doet zich de laatste tijd erg vaak voor. Hoe kan dit gebeuren? Ik was tot toch altijd zo gestructureerd, planmatig, gefocust. Geen lekker begin van mijn Utrechtse (studie)carrière. Sinds drie weken ben ik woonachtig in de prachtige Domstad. In Nederland is alles toch wel een stuk geroutineerder dan in het relaxte Zuid-Amerika. Het continent ademt één en al manana-manana (grofweg "wat vandaag niet is, komt morgen wel") ritme

dagen afzien, lachen en regen is dit een van mijn mooiste fietservaringen. Na het lezen van dit stukje kan ik me voorstellen dat je denkt: naast het wielrennen heeft Thijs dus geen leven. Dat is misschien wel een beetje een gegronde gedachte. Daarom hier nog een kort lijstje van wat ik nog meer leuk vind: films kijken, op vakantie gaan, warmte en zon, snowboarden, dingen repareren en mijn lieve vriendin natuurlijk.

uit. Je raadt het al, het afgelopen half jaar zijn mijn backpack en ik aan de andere kant van de wereld geweest, en wel in het prachtige Latijns-Amerika. Als mij nu gevraagd wordt door het Buitenblad om iets over mezelf te vertellen, dan komt dit als eerste in me op. Ik leef nog even tussen twee werelden.

Mijn naam is Simone Emens, ben 23 jaar en kom uit de prachtige Hanzestad, de Koekstad, het Moskou aan de IJssel, de stad met het oudste stenen huis van Nederland, de stad van Go Ahead Eagles. Deventer. Na mijn VWO heb ik mijn hart niet gevolgd door een enkeltje avontuur te boeken, maar ben ik gaan studeren in Groningen. Een prachtige tijd. Vorig jaar heb ik mijn bachelor Internationale Betrekkingen en Internationale Organisatie behaald. Ook tijdens deze opleiding kon ik het niet laten om eventjes weg te gaan. In 2013 heb ik dan ook een half jaartje in Schotland gewoond als erasmus student. Op de middelbare school had ik een grote jeugdliefde, en hij heette Atletiek. Een aantal jaren ben ik erg fanatiek geweest en trainde ik zo'n vijf keer per week met stoere jongens mee. Uiteindelijk heeft mijn gedrevenheid niet opgeleverd wat ik graag zou



NIEUWE LEDEN STELLEN ZICH VOOR

willen. Sterker nog, in mijn geval heeft (top)sport meer kapot gemaakt dan me lief is. 16 jaar en overtraind. Tijdens het herstellen heb ik af en toe de fiets gepakt en met mijn pa, een wielrenner in hart en nieren, rondjes gefietst in de mooie omgeving rondom Deventer. In het eerste jaar in Groningen heb ik de draad geprobeerd op te pakken door me aan te sluiten bij atletiekvereniging Vitalis. Oude liefde verroest niet zeggen ze, en dat klopt. Maar er waren inmid-



dels er ook andere liefdes opgebloeid in Groningen. Af en toe een wedstrijdje ging er bij mij niet in, als je het aan mij vraagt doe je óf alles óf niets. Hoewel ik in de eerste twee jaar Groningen nog wel in het competitieteam heb gezeten, is het me het niet waard geweest om er helemaal voor te gaan. Wielrennen en tennissen zijn sporten die ik graag doe, en waar ik in mijn laatste jaar in Groningen mee ben begonnen. Me aansluiten bij Domrenner lag voor de hand want ik houd van fietsen en ik ben (master) student in Utrecht.

Afgelopen jaar heb ik een aantal mooie fietservaringen opgedaan. In Ecuador heb ik drie dagen lang door Inca-gebieden gefietst en overnacht bij locals. De natuur is daar werkelijk onbeschrijfelijk, en de mensen erg authentiek en tevre- den. In Peru werkte ik een tijdje in een hostel vlakbij een nationaal park Paracas. Onervaren en naïef als we waren, zijn we met één tweeliter fles water op pad gegaan met krakkemikkige fietsjes. Het nationaal park was een woestijn...en we verdwaalden. Eind goed al goed, maar we konden ons bij terugkomst natuurlijk wel voor onze kop slaan. Veel van jullie zullen misschien wel bekend zijn met het fenomeen 'World's most dangerous road'. Dit is een lange bergpassage vanaf La Paz naar Coroico (Bolivia) en heet officieel North Yungas Road. Het klinkt erger dan is het. Volgens mij zit er gewoon een goed marketingteam achter de organisatie van de tours die er georganiseerd worden. Er zijn inderdaad een aantal vrachtwagens en bussen naar beneden gekukeld, en een aantal (onervaren) fietsers hebben er de dood gevonden, maar als Hollander met de nodige stadfietservaring is het peanuts. Last but not least, en iets dichterbij huis dan. Afgelopen augustus heb ik met een vriendin het spontane plan gemaakt om naar Parijs te fietsen. In vier dagen hebben we 520 kilometer afgelegd. Met mijn zwarte Isaac (geen idee welke ik precies heb) reden we elke dag gemiddeld 130 km en overnachtten bij locals dmv couchsurfing. Hartstikke leuk, ik kan het iedereen aanraden!

De fiets is het mooiste vervoersmiddel dat er is, maar ook een middel om op avontuur te gaan!

Ik heb zin in mijn tijd bij de Domrenner. Ik verwacht veel sportiviteit en gezelligheid.
Liefs, Simone



Deze Domrenner behoeft eigenlijk geen introductie en daarom geven we hem toch. Blonde krullen, Chinees Carbon, wedcom 11/12, witte beenstukken en bovenal de coureur die vorig weekend (maakt niet uit wanneer je dit stukje leest, is altijd waar) makkelijk de koers had kunnen winnen. Een lid met een groot EPO-hart voor de vereniging.

1. Het Kandidaatsbestuur

Lijkt me een mooie groep, daar komt het vast wel goed mee. En het is ook wel hoog tijd dat er gewisseld wordt.

2. Wedcom

Mooiste bestuurspost die er bij de Domrenner is. En na voorzitter, de makkelijkste. Wie was dit jaar eigenlijk wedcom?

3. Facebook

Haha, dat heb ik niet. En nooit gehad ook. Dus wat moet ik hierover zeggen?

4. Made in China

Alles wordt gemaakt in China!
Maar mijn fiets is dus gemaakt in Taiwan.



5. Ebola

Ja, heel naar, maar eerlijk gezegd toch een beetje een ver van mij bed show. Ik weet er eigenlijk niet genoeg van om verder iets zinnigs over te zeggen, al hoop ik natuurlijk wel dat er snel een oplossing voor gevonden wordt.



Hoewel er geen algemeen initiatief is vanuit de Domrenner om in de zomer op fietsvakantie te gaan, bleek afgelopen maanden maar weer dat dat geen reden is om niet samen over de grenzen te trekken. De vakanties waren zo mooi dat niemand zich aan het maximaal aantal woorden van 300 per stukje wist te houden. Maargoed, dat zien we voor deze keer door de vingers. Ik heb heel even overwogen om een aparte Domrenner reisgids als bijlage toe te voegen ...je bent gewaarschuwd!

SWN Alpenvakantie

(LEON HOEKSTRA)

Op het moment dat ik dit schrijf ben ik net geblesseerd en wel terug van het geweldige introweekend. Ik kan nagenieten van een prachtige vakantie met vele mooie tochten, momenten van afzien, maar ook geluk en vele mooie gesprekken onderweg. Wie had dat gedacht een half jaar geleden. Ik ben een wielrenner geworden! Een half jaar geleden was ik nog maar een broekie op de fiets. Ik had er een aantal fietsvakanties opzitten, maar van de echte bergen en trainen was ik vreemd. In maart begon ik de eerste trainingen op de welbekende leenfiets. Meteen de tweede training, door de regen helemaal verkleumd en doorweekt thuis gekomen vond ik de sport nog steeds leuk. Dat moest een goed teken zijn. Meer trainingen volgden, mijn eerste racefiets werd aangeschaft en per training ging het beter. Ik kon zowaar goed meekomen op de Tankweg en Hoogstraat. Toen de zomervakantie voor de deur stond besloot ik dit jaar mee te gaan op mijn eerste vakantie

met cols in de Franse Alpen! Ik wist nog niet wat me te wachten stond.. En zo begon op 12 juli de vakantie. We vertrokken 's avonds met 25 man vanuit Eindhoven richting het plaatsje Oz-en-Oissans, gelegen aan de andere kant van de Alpe d'Huez. Een klein plaatsje op 700 meter van een prachtig stuwwmeer. 700 hoogtemeters welteverstaan! Het werd direct duidelijk dat deze klim iedere dag als afsluiter na de grote cols gefietst moest worden en dat het geen makkelijke vakantie zou worden. Nu wist ik waaraan ik begonnen was.

Zoals ik gewend was in Limburg vloog ik er redelijk optimistisch in en dat moest ik aan het eind van de klim flink bekopen.

Gelukkig was daar de gezellige groep met mensen die me de komende dagen me de heuvels op zouden schreeuwen, met wie ik de mooiste gesprekken zou voeren, heerlijk mee zou eten en mee kon nagenieten van de vele tochten.



De eerste dag begon met een beklimming van la Bérarde. Het was 'een goede klim om in te komen' zoals werd gezegd. Nou, mijn eerste klim was meteen een flinke test met lange stukken van meer dan tien procent en een lengte van de klim van meer dan 20 kilometer. Zoals ik gewend was in Limburg vloog ik er redelijk optimistisch in en dat moest ik aan het eind van de klim flink bekopen. Op een na laatste boven, helemaal kapot, maar wat was het een klim zeg! Prachtige uitzichten en heerlijk weer! En wat een beloning! We mochten ook weer 20 kilometer afdalen! Dit had ik nog niet meegemaakt, maar ik ben direct fan. Wat ging dat hard! Heerlijk!

De volgende dag stapten we gewoon weer op de fiets. De Croix de Fer stond op het programma. Ik voelde mijn benen direct, maar ik wist wat me te doen stond. Wat een prachtklim is dat. Ik kende de klim natuurlijk van de Tour, maar om hem nu zelf te rijden was prachtig. Helemaal uitgeput kwam ik boven, maar we hadden het gehaald. Het ging met de dag beter en ik merkte dat ik de klimmen steeds beter in kon delen. Ik werd zoveel sterker in de week dat de Galibier en de Alpe d'Huez die volgden niet eens het zwaarst voelden. Natuurlijk ging ik kapot en natuurlijk stond ik bijna stil bij de beklimming van de Alpe, maar ik kon door blijven gaan. Mede door prachtige uitzichten, gezellige groepsgenoten en inzet kwam ik altijd boven.

Fünf Tage Eifel Jah (DAAN MARSMANS)

Het idee om in de bergen te gaan fietsen was al in de winter gevormd in de immens populaire a-eskwadraat kamer van onze studievereniging. De alpen werden al snel de vogezen, omdat ik geen rijbewijs heb. De vogezen werden dan toch maar de Eifel omdat we geen auto hadden, zodat we erheen konden fietsen. Een dag van te voren stelt ons pap voor ons erheen te brengen, dus twee bepakt fietsen minder! Daaraangekomen, gingen we direct naar de supermarkt, daarbij haalden we twee zakken chips, en verder niks ongezon, zodat het echt een trainingsweek zou worden.

"Terwijl we onze testosteronspiegels aan het vergelijken waren op een klimmetje, brak mijn ketting. Guy kon vervolgens al zijn mannelijkheid tonen toen hij mij 3 colletjes op duwde."

De eerste keer fietsen was direct spannend. Guy, die in elke training en koers heeft laten zien dat ie sterker is, tegen mij, waarbij ik iets lichter ben. Elk heuvel/berg werd een wedstrijdje waarbij we elkaar het leven zuur probeerde te maken. Toen Guy vanuit de binnenbocht flink aanzette, en ik volgde, brak mijn ketting. De helling was niet meer lang/steil dus dat stuk heeft hij me nog geduwd (wat me trouwens nogal zwaar



lijkt). Toen gingen we in ons beste Duits op zoek naar een fietsen winkel: "Weissen Sie wo ein Veloshop ist?", waarna we het fantastische woord "Fahrradgeschäft" opnieuw leerden. De fietsenwinkel was al dicht, dus maar terug naar de B&B, maar dan moesten we nog wel over de Hohe Acht, hoogste punt in de Eifel, chill. Het eerste stuk heeft Guy me nog geduwd, maar daarna toch de schoenen uit, en maar hardlopen. Dit moet een prachtig gezicht zijn geweest: In de regen eerst iemand in wielrenkleden rennend met schoenen in z'n hand, en daarna iemand die met 2 fietsen die klim op fietst, dat was weer mooie reclame voor Dupree. Na een poos staat Guy te wachten: als je hier omhoog klimt snij je een heel groot stuk af, klimmend door de brandnetels verloren we hier tijd, en was ik helemaal onder zand en teringzooi, bedankt :p. Ik was er toen helemaal klaar mee, dus ik probeer te liften. Waarbij direct een Duitser in een dure auto mij meeneemt, zonder moeite te doen over dat ik er ranzig uit zag en smeer op mijn handen had, Danke! De tweede dag brachten de uitzonderlijk vriendelijke Duitsers ons richting de 'beste' fietsenmaker in de buurt, maar echt professioneel oogt het niet als je je kettingpons uit je eigen schap moet halen als je die nodig hebt om een ketting erop te leggen... Daarna zijn we die dag twee keer gaan fietsen, over perfecte wegen, mooie bergjes met bijna geen ander verkeer (ook geen fietsers). Tijdens de derde dag werd duidelijk dat de lokale snelste man 'Nico Mausch'

alle KOMmetjes had in die regio, en ze langzaam verloor aan ons, ook omdat er gewoon weinig mensen eerder hebben gereden. Elke klim werd dus ook een wedstrijdje om zijn KOMmetje af te pakken, wat met wisselend resultaat lukte. En als we thuis kwamen stond



er wel iets van pruimen voor ons klaar (koekjes/taart/ of gewoon een grote bak) die onze B&B houders voor ons maakte. De laatste twee dagen reden we weer etappes die Guy in elkaar had gezet, en hadden we in vijf dagen meer 8000 hoogte meters. Na die vijf dagen had de heer Mausch al diverse mailtjes gekregen van Strava, waarna hij baalde dat hij niet nog een keer met ons mee kon fietsen. Na vijf dagen in de Eifel ben ik nog steeds niet moe/gek geworden van Guy, was één zak chips nog steeds niet geopend, blijken Duitsers naast fietsenjatters/nazi's ook erg vriendelijke mensen, is de Eifel een compleet verlaten regio qua auto's en wielrenners, maar is het een mooie regio, die dichtbij ligt waar je fantastisch kan fietsen!



Transcontinental Race 2014 (HENRI VAN WINKOOP)

Maanden stond zaterdag 9 augustus 2014 rood gemarkeerd in de agenda. Op de achtste slag van de Big Ben zou de Transcontinental Race van start gaan vanaf Westminster Bridge. Met als eerste checkpoint Café Au Reveil Matin in Montgeron (Parijs). Het startpunt van de eerste Tour de France, waarbij er nog echt geleden werd op de fiets. Het tweede checkpoint zou zich op de top van de welbekende Stelvio bevinden, het derde op Mount Lovcen in Montenegro en tenslotte de finish op Rumeli Hisari in Istanboel.

Qua training had ik al wel ervaring met lange afstanden (2x Amsterdam-Parijs unsupported en supported en 2x Parijs-Tilburg). Deze tocht zou echter van een geheel ander kaliber zijn aangezien hulp onderweg verboden was en ieder zijn eigen route moest rijden.

Mijn route zou een totaal van ongeveer 3.600 kilometer bedragen (exclusief verkeer rijden). Ik had naar schatting 5.000 kilometer voorafgaand aan het evenement gefietst. Een afstand dat in schril contrast stond met de kilometers die de Belg Kristoff Allegaert, de winnaar in 2013 en naar later zou blijken de winnaar van de 2014 editie, dit jaar had gemaakt; 24.000 kilometers. Waarschijnlijk doe ik iets verkeerd qua planning maar deze man wist dit te combineren met een vrouw, kinderen en een baan. Tijdens de briefing bleek er een mix van rookies zoals ik maar voornamelijk geoefende Audax bazen die rustig London-Edinburgh-Londen en Parijs-Brest-Parijs fietsen.

Aangezien ik geen idee had wat me deze tocht te wachten stond, waren de twee weken voorafgaand aan het evenement redelijk stessvol met korte nachten. Al-

les bestaat uit de juiste balans tussen Eat, Sleep, Ride and repeat. Na lang wikken en wegen besloot ik om er vanuit te gaan dat ik onderweg wel zou kunnen slapen in hotels en de slaapzak thuis te laten.

Afijn, donderdagavond was ik bij de briefing in Londen en kon ik de andere 90 idioten die mee zouden doen spreken en mijn 'concurrentie' inschatten. Op vrijdag kwam ik erachter dat het aantal waypoints per route gelimiteerd is tot 250 punten. Cruciaal, aangezien een route op de Garmin simpelweg stopt als dat aantal waypoints is bereikt. Gelukkig was het probleem tijdig gespot en kon het nog tijdig opgelost worden.

De start op Westminster Bridge was hemelsch; zonnetje, goede sfeer en een lichte kriebel in mijn onderbuik. Op de achtste slag van de Big Ben ging het peloton van start richting Dover of Newhaven. De ferry Newhaven-Dieppe zou pas om half elf in de avond vertrekken maar de route zou wel 100km korter zijn dan de Dover-Calais optie. Ik koos, net zoals het merendeel, voor het laatste gezien de frequentie van vertrek.

Dit ging allemaal soepeltjes, afgezien van een aantal schaafwonden die ik bij kon schrijven door een val in Calais van een Italiaan voor mij. Door de wachttijd voor de ferry stond er voor de eerste dag pas 250km op de teller en aangezien het al donker was, besloot ik om een hotel te zoeken. In Abbeville bleek dat geen gemakkelijke klus (vooral de vereiste van een studentenprijs) maar met mijn puppyogen wist ik wonderbaarlijk genoeg onderdak te regelen bij een zeer gastvrij Frans gezin en werd ik met couscous, toetje, warme douche en een goed ontbijt in de watten gelegd.

Het eerste checkpoint wist ik op de tweede



dag als 54e te bereiken waarbij deze dag zich kenmerkte door regen die met bakken uit de hemel kwam en veel wind tegen (een ligstuur is geen overbodige luxe). Iedere ochtend zat ik rond half zeven op de fiets en vooral het opstarten was mentaalschakelen, wetende dat je tot negen/tien uur 's avonds op de fiets zou zitten. Ik heb er twee keer echt doorheen gezeten en zelfs gedacht aan opgeven maar gelukkig kon ik altijd de knop met hulp van supporters of door het zonnetje wat doorkwam weer omzetten.

Door de regen kreeg ik naarmate de tocht vorderde last van zadelpijn, wat het fietsen er niet gemakkelijker op maakte. Dit kon ik tijdelijk oplossen met een sok en later met fatsoenlijke zalf. Met het naderen van de Alpen kreeg ik, net zoals een aantal andere deelnemers, last van mijn achillespezen. Deze waren opgezwollen en voornamelijk in de ochtend was dit geen prettig gevoel, aangezien je de pezen voelde kraken.

De dag van de beklimming van de Stelvio (checkpoint 2) zal ik niet snel vergeten. Om kwart voor zes zat ik na een goede nacht aan het ontbijt bij een zeer vriendelijk Zwitsers gezin (de vriendelijkheid van de mensen die ik onderweg ben tegengekomen en het kameraadschap tussen de deelnemers gedurende de tocht blijft mij nog steeds verbazen). De dag begon met veel hoogtemeters wederom vergezeld met regen. Afgezien van een paar weekendjes Ardenen had ik geen ervaring met het fietsen in de Alpen en was dan ook de hele dag serieus bang voor de beklimming. Om vijf uur stond ik aan de voet van de reus en de angst bleek niet ongegrond. De regen, wind en kou maakte het de zwaarste dag op de fiets die ik tot dan toe had meegemaakt. Tientallen, zo niet honderden keren heb ik mezelf vervloekt om het gemis van de 29. Drie

keer moest ik afstappen, en nog nooit heeft het aftellen van 48 naar 0 zo lang geduurd.

Rond acht uur was ik gearriveerd op de top, ik gaf een oerkreet vanuit mijn tenen. Rillend meldde ik mij bij het checkpoint. De mededeling dat er een haardvuur was, een mogelijkheid tot douchen en ik als 28e binnen was gekomen, maakte het tot het mooiste moment van de gehele dag.

De volgende ochtend trok ik alle kleding aan die ik bij me had en pakte twee kranten voor de afdaling. Een groot deel van de deelnemers koos ervoor om via de kust van Italië de ferry te pakken richting Kroatië, wat veel kilometers zou besparen. Aangezien dit een fietsrace was, vervolgde mijn route van de Stelvio zijn weg naar Slovenië om zo Kroatië binnen te rijden. In Kroatië waren er prachtige vergezichten over de zee waarvoor er wel de nodige hoogtemeters gemaakt moesten worden.

Het noodlot sloeg op zaterdagmiddag echter keihard toe. Eén trap in het luchtledige, meerdere trappen in het luchtledige en uiteindelijk kwam ik niet meer vooruit; de palletjes van mijn achternaaf waren naar de haaien en ik stond met de brandende zon in de middle of nowhere. Na een zoektocht in het plaatselijke toeristenoord bleek dat er zich daar geen enkele LBS bevond. De volgende dag besloot ik naar Split te gaan maar ook daar bleek het onmogelijk om een fietsenmaker te vinden die onderdelen had voor mijn Campagnolo achterwiel. De tocht volbrengen op een andere fiets leek mij niet verstandig (en prijzig) en zodoende besloot ik om, met 2.000 kilometer op de teller in één week, de strijd te staken.

Een ervaring om nooit te vergeten, waarbij vooral het mentale aspect veel zwaarder was dan ik van tevoren had gedacht.



Oktober 2014

11 - NSK

17 - ALV

17,18,19 - Bikemotion Benelux

28 - Borrel @ cafe Rex



Oostenrijkse Alpen

(JORIK VISSCHER)

Denk je aan wielrennen in de Alpen, dan schieten je al gauw namen te binnen als Galibier, Izoard, Madeleine of misschien Stelvio of Gavia. Maar voor een flinke portie klimmen en dalen kun je ook uitstekend terecht in Oostenrijk, waar diverse monsterlijke beklimmingen op je liggen te wachten. De tragiek van deze beklimmingen is dat ze nooit deel uit zullen maken van de Tour de France en misschien eens in de tien jaar opgenomen worden in de Giro d'Italia en daarom vermoedelijk voor altijd onbemand zullen blijven.

Dit jaar toog ik net als vorig jaar samen met Maikel naar Oostenrijk, zij het met iets andere reisgenoten dan een jaar eerder. Onze uitvalsbasis was Matrei in Ost-Tirol, een enigszins afgelegen locatie. De dichtsbijzijnde monstercol besloten we meteen maar te doen: de Grossglockner Hochalpenstrasse. 17,5 km klimmen aan 8% gemiddeld, inclusief een stukje afdaling... In de Tour zou deze col zonder twijfel een HC toebedeeld krijgen. Met een flinke klim als opwarmer begon de rit, terwijl Maikel en Amy de auto naar de voet namen. Ongeveer op een derde van de col kwamen we weer bij elkaar, waarna het al gauw ieder voor zich en Maikel voor Amy was. De beklimming is zwaar, erg zwaar. Zeker als eerste van de vakantie, waarin je rug toch altijd weer even moet wennen aan het klimmen.

Althans in mijn geval. Maar uiteraard kwamen we allemaal netjes boven, waar we bij enkele ongeduldige serveersters cola en goulashsoep bestelden. Op de top was het nog 8 graden. Behoorlijk fris. Alles werd uit de tas gehaald om ons aan te kleden en het duurde circa tien volle minuten voor de temperatuur weer draaglijk werd en we ons weer wat luchtiger kleedden. Een kleine regenbui begeleidde ons vervolgens terug naar de auto. Nummer één van de trip zat erop.

Na enkele dagen wat onbekende beklimmingen gedaan te hebben gingen we later die week een dagje naar de Italiaanse Dolomieten, circa anderhalf uur rijden. Voor wielrenners de hemel op aarde. Je struikelt er bijna letterlijk over het aantal passen en wegen en het landschap is adembenemend. Besneeuwde toppen, wolkenflarden rond loodrechte bergwanden, kabbelende rivieren. De rit begon met de Furcia (niet te verwarren met de Furka, die in Zwitserland ligt). Slechts 8 km, maar met flinke stroken van rond de 13%. Na een ziedende afdaling ging het al gauw via Val Badia naar de Valparola, circa 15 km klimmen in een mooi ritme. Bovenop stond onze volgauto al, waar op dat moment de lekkerste broodjes salami uitkwamen. Hoe lekker kan zo'n simpele, dik belegde bol zijn. Een flinke afdaling bracht ons vervolgens naar Cortina d'Ampezzo en de voet van de Tre Croci. Had ik de eerdere beklimmingen Maikel nog een 'run for his money' gegeven, op de Tre Croci ging het kruis erover. Vanwege het late



uur en de vermoeide benen besloten we allebei om de legendarische Tre Cime di Lavaredo te laten voor wat hij was en naar huis te gaan. De Dolomieten wil ik iedereen aanraden, veel mooier wordt het niet en het uitgebreide wegennetwerk maken erg veel opties mogelijk.

De week sloten we af met de onbekende beklimming naar Lucknerhaus, een of ander hotel hoog in de bergen op 2000 m. Buiten de mooie vergezichten is dit een dertien in een dozijn klim, maar als je toch in de buurt bent zeker de moeite waard. Waarom ik deze klim toch noem is de afdaling. In de allerlaatste haarspeld van de vakantie deed ik een

Leonnetje avant la lettre. Een even onverklaarbare als flinke schuiver was mijn deel. Deraileurpad krom, stuur krom, fietsen was niet meer mogelijk. Maikel en Amy reden daarom maar naar huis om de auto te halen. In plaats van dat ze enig mededogen toonden pakten ze op weg naar huis nog even een KOM-metje van me af. Bedankt nog daarvoor. En natuurlijk ook voor het mij ophalen. Het douchen was zeer pijnlijk, met de asfalt-tattoo die op ik op mijn halve rechterarm had. De komende week zou dit een flinke korst worden, maar veel tijd om te piepen was er niet. Na vier dagen thuis wachtten immers de Pyreneeën op ons...

Olympische sporters helpen wij op weg!

Waarom zou *U* met minder genoegen nemen?

TRIAS

Fysiotherapie & Sportrevalidatie

Erkend facilitair Utrecht Topsport en
Olympisch Steunpunt Midden-Nederland
Mississippidreef 61 3565 CE Utrecht
Afspraak sportfysiotherapeutisch consult? Tel: 030-2717508
info@trias totaal.nl



Als Domrenner kan je geheel gratis en vrijblijvend
een offerte voor een fiets laten maken bij

Cycles Dupree

Al jarenlang de grootste sponsor en trouwste supporter



Jean Paul Dupree
Croeselaan 98
Utrecht
030 2932592

(van tevoren afspraak maken)

Pyreneeën

(REINIER BANK)

De Pyreneeën... Wie had dat nog gedacht dit jaar. Bankie niet in ieder geval. De stroopwafelvakantie naar Zwitserland ging al niet door en geld om alsnog weg te gaan had ik toch al niet. Hoe ik in de Pyreneeën ben beland is en blijft verbazingwekkend. Een week voor vertrek wist ik nog van niets, stuurt onze mister Frissen prompt een oproep door van wielervereniging DRC De Mol voor een soigneur voor twee weken buitenlandse meerdaagse koersen. Een paar dagen later zit ik in auto op het Spaanse wegennet. Tussen de twee meerdaagse in, waarvan de tweede in de Auvergne, hebben de Pyreneeën aangedaan als rust en kuuroord.

De ploegleider Raymond had hiervoor nauwkeurig Auberge des Deux Rivières geselecteerd. Via via kreeg ik al snel te horen dat Raymond deze prachtige locatie had gekozen omdat hij het slechte eten bij al die buitenlandse meerdaagse spuugzat was. Een week later begreep ik precies wat hij bedoelde. Zaten we in de Auvergne met z'n allen in een grote sportzaal annex vreetschuur met 200 man aan de gifgroene doorkookte pasta met een plakje varkensvlees wat wat weg had van een spons.

Ons vijfdaags verblijf in Deux Rivières was qua eten in ieder geval top! Heerlijk genoten dankzij de Vlaamse kok Philippe en Nederlandse gastheer Robert. Aangezien de renners allemaal nog de ritten van Spanje nog in de benen hadden zitten was ik de eerste die op de racefiets zat. Vanaf de herberg was een rondje van 70 km over col de Latrape en de d'Agnes

prima te doen. De ene was 1110 meter en de ander 1570 meter met rustige stijgingspercentages tot maximaal 9 procent. Met het weer heb ik erg geluk gehad. Ik keek 's ochtends uit het raam en zag dat het gewoon erg miezerig en mistig was. Gelukkig was het na het ontbijt al snel opgeklaard. Voor de zekerheid had ik nog een windstopper en regenjack bij me. Met name die tweede bleek bij de afdaling van de Agnes geen overbodige, want boven was het juist weer mistig geworden en terwijl ik daalde begon het ook te regenen. Een paar honderd meter dalen en ik had het alweer zonnig. Echt heerlijk om die warme wind langs je huid te voelen als je uit de kou komt. Van te voren was me al gezegd dat het weer in de Pyreneeën erg wisselend kon zijn. Dit werd maar weer eens bevestigd.

De volgende dag kwam de Tour aan de andere kant van de berg langs. Met z'n allen snel de fiets gepakt en de Col de la Cor opgevlogen. Althans dat probeerde ik maar het leek wel alsof ik stil stond. Uiteindelijk naar boven gereden met een gemiddelde van 12kmh waar de rest ongeduldig boven op me zat te wachten. Die eliterenners moesten zo nodig met 18-20kmh eerder boven wezen ;). Dit was absoluut de mooiste en warmste dag in de Pyreneeën. Ik denk een graadje of 25 met weinig wind en een strak blauwe lucht. De tour was uiteraard in een flits voorbij gereden zodat wij nog even van het terrasje konden genieten. Gelukkig was ik eigenwijs en ben ik dezelfde weg teruggegaan. De ander jongens wilde graag met een spectaculair verhaal thuis komen en ging daarom op de bonnefooi zonder fietspomp over onverharde wegen rijden. Drie keer raden wat er is gebeurd.



NIEUWE SPONSORS STELLEN ZICH VOOR - Fysio Domstad



We zijn als FysioDomstad trots om USWV de Domrenner te mogen ondersteunen met fysiotherapie en middels sponsoring. Het kan ook eigenlijk niet anders, als je alleen al kijkt naar de gelijkenis van de namen. Bij deze een korte uiteenzetting over de praktijk. FysioDomstad is een innoverende fysiotherapiepraktijk met affiniteit voor sport. We zijn gestart per 1 april 2014 onder de schaduw van de Dom in de Herenstraat 33, vlakbij het Lepelenburg.

De praktijk groeit snel. We zien dit als een compliment van onze patiënten, want uiteindelijk is het de mond op mond reclame waar wij het van moeten hebben. FysioDomstad bestaat uit Roeland van der Put, Dorien Agterberg en Anne-Marie Hoeve. Roeland is fysiotherapeut en manueel therapeut, geschoold in Perth, Australië. Hij heeft naast deze opleiding ook een sportrevalidatie opleiding gevolgd te Papendal. Dorien is fysiotherapeut en MSc in de sportfysiotherapie. Anne-Marie is algemeen fysiotherapeut met affiniteit voor sportrevalidatie.

De praktijk biedt naast fysiotherapie, sportfysiotherapie en manuele therapie ook, dry needling, echografie, EMG, medical taping en Mulligan therapie. Op dinsdagavond is er van 19.00 uur tot 20.00 uur een **GRATIS (sport)inloopsprekkuur**. We screenen dan of sporters met een paar adviezen uit de voeten kunnen of echt onder behandeling moeten komen. We werken nauw samen met de sportarts, dus doorsturen kan ook via deze korte lijn. We hebben contracten met alle verzekeraars en het is belangrijk om te weten dat fysiotherapie niet van het eigen risico af gaat. Wel moet je een aanvullende verzekering voor fysiotherapie hebben om vergoeding voor de behandelingen te krijgen.

Bij deze hebben jullie als Domrenners de primeur.

We gaan als praktijk ook dynamische fietsmetingen aanbieden voor wielrenners. Een ex-Domrenner, tevens bewegingswetenschapper en fysiotherapeut, gaat de metingen doen bij FysioDomstad. Normaal start zo'n meting bij 150 euro. Bij deze bieden we **de eerste 5 metingen aan voor 50 euro per meting**. Dit gaat op volgorde van inschrijving. De eerste 5 hebben dus geluk. Daarna wordt deze meting voor 100 euro aangeboden. Deze meting duurt anderhalf uur en je krijgt een verslag. Schrijf je dus snel in via info@fysiodomstad.nl



Veel fietsplezier en we hopen blessurevrij, zo niet dan helpen we graag!

Sportieve fysiogroet,

Roeland, Dorien en Anne-Marie

info@fysiodomstad.nl

030-2920021 / 06-48684218

www.fysiodomstad.nl



Het Buitenblad - nummer 6 - jaargang 2013-2014



23

Met veel plezier hebben we dit jaar USWV De Domrenner verwelkomt in de Rex-familie. Wij zullen jullie gezichten natuurlijk aankomend jaar wat vaker of minder vaak zien in Café Rex, maar laten we ons maar eerst eens voorstellen.

Allereerst geef ik jullie een korte introductie van Café Rex. Café Rex is misschien wel één van de gezelligste kroegjes in Utrecht, met een balans tussen eetcafé, borrelcafé en feestcafé. We zijn van maandag tot en met vrijdag geopend vanaf 6 uur tot minimaal 2 uur. Tot een uur of 9 is onze keuken geopend en kan je voor €7,50 een keuze maken uit 5 verschillende daghapen. Vanaf een uur of 9 maken we de overgang naar borrelcafé, al wordt dat vaak al eerder ingezet. Na 2 uur borrelen verandert langzaam de sfeer van het café meer naar een 'uitgaanskroeg'. Zo kan een avond in de Rex verlopen zoals je dat zelf voor ogen ziet. Wie weet mogen jullie een keer de piek tot 8 uur 's ochtends meemaken en verlaten jullie de kroeg, wanneer de anderen naar hun werk gaan. Maar uiteraard is de gezellige avond die niet uit de hand loopt ook prima mogelijk.

Daarnaast zijn er borrels bij ons te organiseren, al dan wel of niet besloten. Zo zijn er verjaardagsborrels, afstudeerborrels, constitutieborrels en ga zo maar verder bij ons mogelijk. In overleg is er enorm veel mogelijk in de Rex.

Vanaf heden zijn we ook jullie stamkroeg, uiteraard zullen we nog even aan elkaar moeten wennen, maar met de tijd zal de Domrenner een onlosmakelijke band hebben met de Rex.

Dan zal ik nu mezelf voorstellen, ik ben Raphaël Peeters, 21 jaar en student aan de Universiteit Utrecht en tevens bedrijfsleider van Café Rex. Voor vragen over wat er mogelijk is in de Rex kunnen jullie altijd bij mij terecht, uiteraard ook bij al m'n collega's, maar het is altijd makkelijk om een eerste contactpersoon te hebben. In mijn vrije tijd zit ik zelf ook op de wielrenfiets. Al moet ik bekennen dat ik een 'mooiweer' fietser ben en je me pas echt m'n bed uit kunt schoppen zodra er geklommen kan worden. Om die reden gaat m'n racefiets in de zomervakantie dan ook altijd wel mee, of ik huur ter plekke wel eens fiets. Daarnaast volg ik alle grote koersen, de grote rondes, de klassiekers, WK en ga zo maar door. De kans is groot dat wanneer jullie een koers willen kijken in de Rex op groot scherm, dat ik zelf ook aanwezig ben.

Tot slot hoop ik namens Café Rex en ook zeker namens mezelf om jullie snel te zien tijdens en buiten borrels. En wie weet zien we elkaar (vanaf April wanneer de zon weer schijnt) wel op de fiets op de heuvelrug of de Posbank (favoriete fietsplek in Nederland)



Sporten zit in mijn genen, althans dat zeggen mijn ouders... Zelf heb ik hier mijn bedenkingen bij. Mijn vader en moeder heb ik niet veel zien sporten toen ik jong was. Dus hou ik het maar op eigen interesse en inspanning.

Op jonge leeftijd ben ik begonnen met basketbal wat ik uiteindelijk tot mijn 20ste heb volgehouden. Erg leuk om te doen, maar achteraf blijkt dat ik meer een duursporter ben dan een sprinter. Dit bleek toen ik in het tweede deel van mijn studententijd ben gaan wedstrijd-roeien bij de ASR Nereus in Amsterdam. Een duurconditie bleek ik wel te hebben en gelukkig kwam de techniek ook redelijk snel. Helaas op een te hoge leeftijd begonnen, dus een echte carrière was niet voor mij weggelegd. Om in de zomer fit te blijven werd de racefiets opgezocht en dat was liefde op het eerste gezicht. Lange stukken werd er afgelegd en de kilometers werden een voor een opgeveegd. Heerlijk vond ik het.

Op mijn 12de kreeg ik van mijn ouders een echte Koga Miyata... mijn eerste racefiets. Een mooie zilveren frame met nog echt het schakelen op het frame. Voor mij was dit een openbaring. Althans, die ene keer dat ik er op gefietst heb. Op die leeftijd kon ik het voorrecht en plezier van een racefiets nog niet inschatten. Redelijk snel is deze fiets naar de berging verdwenen en wat zijn geschiedenis daarna is geweest, is mij onduidelijk.

De liefde voor het racefietsen is dus pas op latere leeftijd gekomen en niet

meer weggegaan. Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in het feit dat ik samen met 14 vrienden in 2010 de gehele Tour de France kon rijden: 24 uur voor de profs uit. Elke etappe, elke kilometer. Schitterend. Ook vooral om dat wij €100.000,- euro op de rekening van KIKA bij konden laten schrijven. In die periode ben ik ook het belang van goed gebruik van sportvoeding gaan waarderen. Dit heeft er uiteindelijk voorgezorgd dat ik mijn eigen website ben begonnen SportvoedingWielrennen.nl om zo uiteindelijk andere sporters te helpen hun prestaties te verbeteren.

Sinds september 2014 zijn wij verbonden aan de Domrenner en volgend jaar zullen wij ook op jullie wielerpakjes aanwezig zijn. Leden van de Domrenner profiteren van een korting van 10%, waarbij nog 5% commissie naar de vereniging gaat. Hiervoor moet je wel eenmalig op de website komen via de banner op de website van De Domrenner. Makkelijkste is dan een account te maken en dan een email te sturen naar info@sportvoedingwielrennen.nl voordat je een bestelling plaatst. Wacht dan even op mijn reactie en dan kun je los.

Wil je persoonlijk sportvoedingsadvies? Stuur dan even een email zodat we een afspraak in kunnen plannen.

Oh ja, en dan nog even de laatste info: Matthias Huitema, 39 jaar, getrouwd, 2 kleine lieve dochters (3jr, 1jr), doet verder aan triatlons en houdt van het Franse land (als Fransman moet dat wel).



Luuk is pas een paar maandjes lid, maar nu al geduchte concurrentie voor vele Domrenners. Sinds hij ook nog de clubkampioenschappen heeft gewonnen, zal menig Domrenner jaloers op hem zijn.

Toen we een paar weken geleden aan het vergaderen waren met de rest van de redactie op Olympos kwamen we Luuk opeens tegen. Het duurde even voordat we hem herkende in zijn roze blouse, waar hij blijkbaar niet vies van is. Na even met hem te hebben gesproken, besloten we om hem uit te nodigen voor het BB doet, zodat iedereen de andere kanten van Luuk kan leren kennen. Hij twijfelde even en vond het toen toch ook wel gezellig als we bij hem zouden komen eten.

Hij was op Olympos met zijn homoclubje, pardon, voetbal dispuut van zijn studievereniging. Naast wielrennen deed Luuk altijd veel aan voetbal, vandaar dat hij ook bij de roze panthers van aardwetenschappen zit. Eigenlijk doet hij nog niet zo lang aan wielrennen, vroeger voetbalde hij op hoog niveau in Brabant, waar hij onder andere tegen PSV heeft gevoetbald. Maar het wielrennen zit hem kennelijk in het bloed. Zijn vader fietst ook erg veel en daar heeft hij zeker de genen van.

Misschien heeft ook zijn geboortegrond wel invloed gehad. Hij woont namelijk bij Lars Boom in de straat en ze kennen elkaar zelfs persoonlijk! Vlijmen is blijkbaar goede grond voor sporters, want naast Lars Boom komt ook Michael van Gerwen hier vandaan, altijd gezellig in de kroeg daar dus. Handig dat soort connecties, voor leuke vip-ontmoetingen, interviewtje in het volgende Buitenblad Luuk?

Er kwamen ook wat leuke anekdotes boven. Zo vertelde Luuk dat hij in de zomer op vakantie was in de Alpen. Hij was samen bij de tijdrit van de Tour gaan kijken en daar zagen ze Lars Boom ook bij de tourbus. Zijn vader had het parcours van de tijdrit al verkend en toen hebben ze samen even de etappe doorgesproken over eventuele moeilijkheden!

We werden goed ontvangen bij Luuk thuis, hij kwam net uit college dus hij was nog even bezig met koken. Het was een heerlijke pasta carbonara met broccoli. Op de dag zelf stuurde hij zelfs nog berichtjes, wat we wilden drinken; bier, wijn of fris en of we grote of kleine eters zijn. Hij wilde alles tot in de puntjes geregeld hebben, of is dit een beetje onzekerheid? Gelukkig was er genoeg eten voor ons allemaal en we hadden zelfs nog een lekker toetje na! Tessa vroeg nog: 'Kook je dit altijd als je mensen wilt verleiden, is dit jouw eigen specialiteit?' Dat was helaas niet het geval, hij at het wel vaak tijdens veldwerk. Niet helemaal hetzelfde dus.



NIEUW IN UTRECHT!

*10% Domrenner
Korting*

DressMe
Clothing

Voor het leveren, bedrukken & borduren van alle soorten textiel!

DE STUDENTENDRUKKER!
www.dressmeclothing.nl



Co van Beek Tweewielers
Uw Fietsenonderdelenspecialist

200 m² Fietsonderdelen
Accessoires - Fiets- en regenkleding -
Schoenen - Eenwielers

Bulls Racefietsen

Springweg 14-16
3511 VP Utrecht
030 - 231 99 33
info@covanbeek.nl

www.covanbeek.nl
www.bikepartsonline.nl
www.politiefiets.nl
www.olympicuniforms.nl

HET BB DOET LUUK SCHUURMANS

Tijdens het eten stond de tv ook aan, waar een interessant vogelprogramma (Hidden Kingdoms) aan stond, stiekem is Luuk namelijk vogelspotter in zijn vrije tijd. Hele weekenden ligt hij in de bosjes om de mooiste vogels te spotten. Hij wilde dit programma eigenlijk niet missen, daarom had hij het stiekem op de achtergrond aangezet. Af en toe wierp hij dan ook een steelse blik op de tv.

Luuk is pas 20 jaar, maar is nu al bezig met zijn master Aardwetenschappen. Beetje jong zou je zeggen. Dan kom je toch nog net van de middelbare school af? Maar hij heeft een klas overgeslagen op de basisschool (strebetje) vandaar dat hij al op zijn 17de begon aan zijn universitaire studie. En meteen alles gehaald en aan zijn master begonnen. Wel deels onder druk van de minister van Onderwijs, anders zou hij zijn stufi voor zijn master mislopen...

Verder over wielrennen. Hij gaf toe dat hij eigenlijk de laatste tijd niet veel had gefietst, en meer had gefeest. Toch doet hij mee met het NSK binnenkort en hoopt hij weer een prijs binnen te slepen? Zou deze jongen weer zo veel geluk hebben? Of is trainen voor talentlozen, zoals Tessa altijd zegt, en heeft hij genoeg talent om ons allemaal te verbazen.

Daarom gaf hij ook maar toe dat hij dit jaar waarschijnlijk toch ook een licentie gaat nemen. Hij wil graag eens proeven van de echte wielervedstrijden en hij is benieuwd wat er te behalen valt. Toch maar eens de overstap wagen naar het benenscheerpeloton.

Dus volgend jaar zullen we hem waarschijnlijk meer in het Domrennergeel zien?

