COLOFON

Jaargang 2017 — 2018
Nummer 2

Foto omslag
Nominatiefoto Sportprijs

Redactieadres
redactie@domrenner.nl

Redactie Buitenblad
Bart Lemmen
Brechtje Jansen
Claire Frissen
Lex Ligtenberg
Matijn Straatsma
Mila van der Borgh
Nienke Pronk
Thomas Nekkers

Sponsors en partners
Cycles Dupree
Vitesse
Café Rex
Col du Fatten
Bison Bowling
Fysio Domstad
Dress Me Clothing
Right to Play

Oplage
220 stuks

Datum uitgave
8 februari 2017

Volgend Buitenblad
Maart 2018

© USWV De Domrenner
Achter St. Pieter 25
3512 HR Utrecht

2017, wat was je mooi! Een jaar met veel Domrenner-hoogtepunten (zie BB1!) en dat is niet alleen ons opgevallen. Zoals jullie allemaal meegekregen hebben is de USWV door de VSU genomineerd als beste sportvereniging van 2017. Op het moment van schrijven is de uitslag daarvan nog niet bekend, maar hoe dan ook is deze nominatie iets waar we als vereniging trots op kunnen zijn én een mooi moment om vooruit te blikken naar komend jaar.

Na zorgvuldige evaluatie van het afgelopen jaar, het huidige ledenbestand en het nieuw aangeschafte materiaal heeft de redactie daarom een aantal prognoses voor 2018 opgesteld. Het aantal gewonnen koersen zal komend jaar op twee handen te tellen zijn; de NCK selectie zal de top 25 halen; de nieuwe Domrennerauto is GOUD en zal het ANWB lidmaatschap er dit jaar helaas niet uithalen; de Paashaas heeft het jaar overdacht in Noorwegen en pakt het introkamp dit jaar anders aan, maar er zullen wel minstens drie andere licentiehouders sneuvelen; de damessprint zal een topsnelheid van 41 km/u halen en het winterkamp zal komend jaar minstens zo legendarisch zijn.

Ik denk dat 2018 een fantastisch jaar gaat worden, met nieuwe tradities als de Wattmeistercompetitie, Diesdag en het voorjaarskamp. En natuurlijk mooie tradities die voortgezet zullen worden, zoals de cantus (!!!), winst op het GNSK, lam de Keuteberg op en regelen op het sportfeest. Genoeg te doen weer komend jaar om je dagen geel-blauw te kleuren. Ik heb er zin in!



INHOUD

Redactioneel	1
Van Het Bestuur	3
Dubbel-D op pad	4
Volvo V70 - 2.0	6
De Wielerparel	10
Fietsen in Sydney	14
Quotes	16
De Tussensprint	17
Peters Pagina	18
Kleurplaat	20
Zwift: Er bestaat een utopia	22
Cycling Dinner	24
Wielerwoordenboek	26
Het CK Cross	28
Domrennersoap	30
Het BB doet: Heerco	31

AGENDA

4 FEB	12.30 @ AMSTERDAM SLOTEN	Baandagje
6 FEB	23.95U	Deadline stemmen Sportprijs
11 FEB	11.00 @ OLYMPOS	Carnavalstocht
14 FEB		Sportprijs Utrecht Uitreiking
16 FEB	21.00 @ CAFÉ WEERDZICHT	Winterkamp toegift: Karaoke
17 FEB	10.00 @ OLYMPOS	Training met Hellingproof
19 FEB	20.00 @ BOULDERHAL STERK	EvCie presents: Boulderen
27 FEB	21.30 @ CAFE REX	Maandelijkse borrel
28 FEB		Deadline insturen ledenpitch
2-4 MAART	JAARBEURS UTRECHT	Bike Motion
10 MAART		Evcie presents: Cantus
14 MAART	18.30 @ ACADEMIEGEBOUW	Ploegenpresentatie
25 MAART	10.00 @ OLYMPOS	Toertocht

Buitenblad twee. Het verenigingsjaar is inmiddels bijna vier maanden gaande en dat is op alle vlakken te merken. De spinning- en circuit trainingen draaien op volle toeren, wekelijks staan er een hand vol dappere strijders trouw op zaterdag ochtend bij Olympos om het kilometer aantal gestaag te laten oplopen en commissies laten hun productiviteit zien. Zo heeft de immer enthousiaste Evcie een gezellige poolavond en een grandioos cycling diner afgeleverd en heeft de toercommissie met hun intochtentoch en oliebollentocht menig Domrenner weten te stimuleren ook 's-winters ons blauw-geel tricot aan te trekken. Maar baas boven baas; met name de winterkampcommissie heeft bewezen over ongekend organisatorisch vermogen en een goudkleurige verbeelding te beschikken. Bij de eerste editie van dit nu al legendarische kamp reisden 24 Domrenners af naar Antwerpen om met volle teugen te genieten van een welverdiende winterstop. Bij de Scheldecross werd MvdP naar de overwinning geschreeuwd, maar de echte koers moest nog beginnen: GP Peter Jansen. In de 'feesttent' op het Schelde terrein trakteerden de inmiddels over een gezond promillage beschikkende Domrenners de lokale bevolking op een carnavalesk feest waar menig zuiderling trots op zou zijn. Vervolgens werd het zorgvuldig in elkaar geknutselde avondprogramma volledig afgewerkt tot de laatste slok aan toe. Hulde voor de deelnemers en hulde voor de organisatie.



Nu het inmiddels februari is, de dagen langer worden, de zaterdagen wat warmer en de spinning lessen nog zweteriger, is het ook tijd om vooruit te kijken naar het nieuwe seizoen. Gestaag loopt Strava vol met ritjes; licentiehouders worden steeds fanatieker, vastberaden om de eerste Tankweg te pakken als de zomertrainingen weer gaan beginnen. Ook het prof seizoen is weer van start gegaan, en persoonlijk kan ik niet wachten tot de voorjaarsklassiekers op het programma staan. Zeker met het oog op het DDS, dat door de vertwijfeling rond Froome en de tweestrijd tussen Sagan en Greg helemaal open ligt. Als kroon op het voorseizoen prijkt dit jaar Luik-Bastenaken-Luik, wat in hetzelfde weekend valt als het traditionele Ardennenkamp. Kans dus dat het thuisfront op de zondag wat Blauw-Geels door het beeld ziet flitsen! Genoeg moois dus om naar uit te kijken!

Oja, en ook nog een persoonlijk favoriet in maart: de tweede editie van de Domrenner biercantus, dit jaar in samenwerking met de Buccaneers, USBF en SB Helios. Ik ben een tevreden mens.

Damesweekend

DUBBEL-D OP PAD

MILA VAN DER BORGH

Op 19 januari was het dan eindelijk zover, het eerste Domrenner Damesweekend. In het leven geroepen door voorgaande Miss Domrenner Claire! Acht Domrensters werden op sleeptouw genomen naar het ditmaal iets minder zonnige zuiden. Gelukkig werden we met liefde en vol warmte ontvangen bij één van de sponsoren, namelijk 'Col du Fatten'. Wederom mocht de overheerlijke en reeds beroemde vlaai niet ontbreken.

Het typische Hollandse weer gooide de eerste dag lichtelijk roet in het eten. Het gevolg was, dat de nacht ervoor goed lang werd. De eerste dag was het erg nat, maar zeker niet door het fietsen want dat werd er niet gedaan.





Het was erg nat, maar zeker niet door het fietsen!

Sommigen genoten in het zwembad en in de sauna, terwijl de echte diehards de stromende regen en de modderpaden trotseerde. Verschil moet er wezen! Op het eind van de middag werd er nog een ritje gemaakt naar het pannenkoekenhuis waar niemand zich durfde te wagen aan het beroemde zoervleisj.

De gemiddelde lidmaatschapsduur van dit gezelschap was erg laag waardoor er na het genot van een heerlijk avondmaal, de kennis over menig Domrenner en Dubbeld D's werd opgekrikt. De avond vloog voorbij en een bezoek aan de "beste" club van Nederland moest hierdoor worden uitgesteld tot volgend jaar.

De reeds bekende Dubbel D mocht niet veranderen in dubbel dik, dus zondag moest er toch echt gefietst worden.

Gelukkig was het, wellicht ter compensatie van de afgelopen dagen, een prachtige dag. Een frisse wind en een lekker zonnetje ontwaakte waarschijnlijk iedere wielrenner in Limburg. De hele dag werd er enthousiast gereageerd op de 'fanatieke dames helemaal uit Utrecht'. Zelfs een uitnodiging op het vasteloavendleedjes konkoer bleef niet achter. Helaas bleef de kurk in de fles, de weg naar huis moest namelijk nog vervolgd worden, introkamp 2.0 was helaas geen optie. Een aantal dames keken de ogen uit bij het voorbij rijden van prachtige idyllische plekjes, "dit is toch onmogelijk Nederland". Voor sommigen raakte de beentjes verzuurd waarna de weg naar huis vervolgd werd.

Na het uitbundig poetsen van de fietsen en lekkere post-fietsmaaltijd, moesten we er toch echt weer aan geloven. Helaas komt aan alles een einde en dus ook aan dit zeer geslaagde weekend. Dubbel D-organisatoren bedankt en op naar volgend jaar!



VOLVO V70 – 2.0

De Volvo. Het (ietwat verbleekte) metallic rode gevaarte dat in het voorjaar van 2017 aan werd geschaft en vervolgens iedere week een Domrennerdelegatie naar koersen, kampen of activiteiten reed. Een jaar lang hebben we genoten van deze bak, waarmee we - zoals in iedere goede relatie - hoge pieken en diepe dalen hebben meegemaakt. Inmiddels is de rooie Volvo ingeruild voor een gouden Ford, tijd om afscheid te nemen en terug te kijken op de avonturen die we met deze eerste Domrennerauto meemaakten.

GUY FRISSEN



Eindelijk was die er dan. Een verenigingsauto voor de Domrenner. Het is eind maart, licentieweekend is net geweest, maar nog voor de eerste studentencup in Delft haal ik onze rode lijkwagen op bij de familie Jansen in Oog in Al. Een emotioneel afscheid voor de familie en een selfie met hun trouwe bak mag dan ook niet ontbreken.

Met drie fietsen in de achterbak en drie op de trekhaak konden er direct meer fietsen mee dan personen. Maar de Volvo kreeg pas echt waarde nadat ik met Matijn in de Vlaamse Ardennen de dakdrager voor maar liefst 8 fietsen had opgehaald. Het aluminium gevaarte was een koopje voor slechts 250,-. Met het daarop volgende Lustrumkamp in de Eifel betaalde dit zich direct uit. Er hoefde geen busje gehuurd te worden, want alles paste wel in de Domrennerauto. Het paste zeker, maarja. Onbewust had ik de week ervoor ons ingeschreven bij de ANWB. Het pasje haalde ik de avond voor het kamp op in de Pnyx. 'en route' naar het zuiden klinkt er een luid kabaal vanonder de auto. Afslag Liempde kwam op het juiste moment. De handrem kabel was los geschoten en klapperde tegen het achterwiel. Na een kleine twee uur kwam de import pool van de ANWB langs. "wat dachten jullie toen jullie vetrokken" zei hij hoofdschuddend.

Het was het begin van een goede start met onze gele vrienden van de wegen bond.

Tussen de anekdotes door wil ik even benadrukken dat de Volvo echt een prachtbak was. Die remkabel was gewoon 2 maal pech. Het is alsof Cancellara 2 maal naar het ziekenhuis moet voor een gescheurde teennagel. De V70 was geen probleemauto, maar doordat we af en toe door dit simpele mankement langs de weg stonden, keek men er wel zo naar. Ook de singel verlichting en de fietsendrager voor 4 die nogal een gebruikshandleiding had, droeg niet bepaald bij aan een positief imago. Zolang je weet wat er mis mee is, kun je er prima mee rijden.

Dat is dan ook direct mijn advies voor nieuwe chauffeurs van de Domrennerauto: Rij niet normaal, maar rustig. Laad hem niet vol met kratten bier, 12 fietsen en 5 man. Cruise lekker met 100km/h over de snelweg. Trek rustig op en laat hem gewoon rollen in de twee zonder extra gas als je in een woonwijk vol drempels rijdt. Zo hebben we er met ons allen nog vele jaren voor weinig geld heel veel plezier van.

Tip: Laad de auto niet vol met kratten bier, 12 fietsen en 5 man.

Het moge duidelijk zijn dat de wedstrijdploeg het meest heeft mogen genieten van de Domrennerauto. De wedcom mocht in zijn handjes klappen dat hij (bijna) altijd op deze bonus kar mocht rekenen. Met twee auto's



en 10 man kon je naar de koers. Een van die koersen was de Omloop van de IJsseldelta. Tijdens de koers had Jannes de sleutels in de auto laten liggen. Vervolgens sloot de Volvo zijn poorten. En ja, geen tweede paar sleutels bij. Raampje intikken? Treintje pakken en reservesleutels halen? Er waren weinig opties. Totdat twee lokale helden met een gebroken spaak te hulp schoten. Noem het crimineel, noem het vakkennis, noem het mazzel. Door een kiertje wisten ze met een spaak op het knopje van de sleutel te klikken. Zo kon iedereen weer met een mooi verhaal terug naar de Domstad.

Een verenigingsauto. Op de eerste ALV die ik bijwoonde in 2011 hoorde ik het al. Iedereen had er zijn mening over, en terecht. Als je 15 bent moet je ook geen auto kopen. Na 20 jaar was het een logische stap in de volwassenwording van de USWV. En na minder dan een jaar je auto vervangen, dat mag ook wel. We gaan zien of het een verbetering is. Gelukkig ontbreekt de CD-speler, bespaart je een hoop RHCP.



Nieuwe fiets?

Laat als Domrenner gratis en vrijblijvend een offerte maken bij

CYCLES DUPREE

Al jarenlang hoofdsponsor en trouwe supporter

Voor de beste Domrennerprijs, maak een afspraak:

Jean-Paul Dupree
Croeselaan 98
3521CC Utrecht

030-2932592
info@cyclesdupree.nl

DE WIELERPAREL
HELEEN VAN BEEK

In dit tweede buitenblad is het weer tijd voor een Wielerparel: het favoriete rondje van een Domrenner. De beurt is aan Heleen, die het in winterse sferen houdt: Biking in a Winter Wonderland!

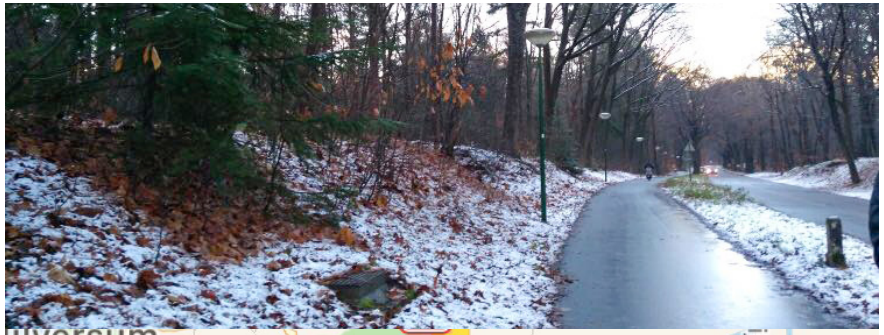
Op een vrijdagmiddag in december, na een ochtendje vol sneeuw en net voordat alle codes geel werden afgevuurd, bedachten Claire, Mila en ik dat het een goed idee zou zijn om nog een rondje te gaan fietsen. Nou, dat hebben we geweten. Met vijf lagen sokken, aluminiumfolie en boterhamzakjes gingen we vol goede moed op weg. Vanaf de Uithof fietsten we door de bossen richting Lage Vuursche, en dat leverde best wat mooie winterse plaatjes op. Ook een paar spannende gladde bochtjes trouwens.

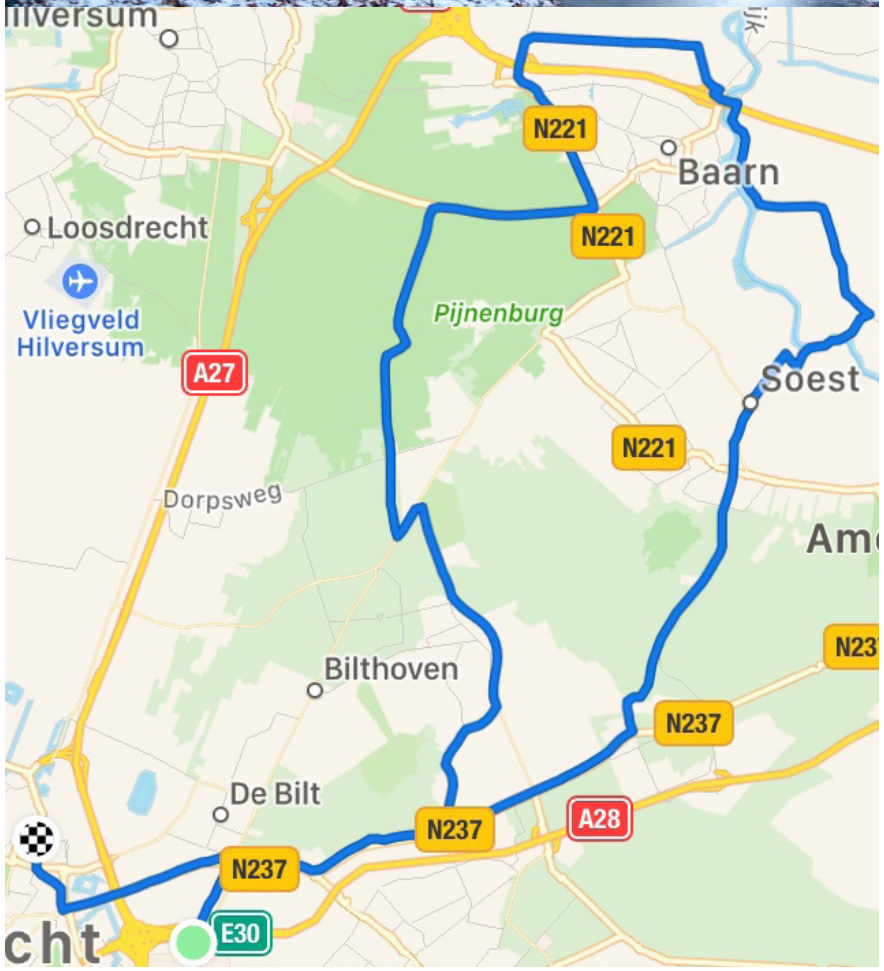


Terwijl we 'biking in a winter wonderland' zongen fietsten we verder

Na een flinke hagelbui (die rechtstreeks door al die lagen heen boorde) belandden we in Baarn. Hoewel dit niet het toppunt is van deze wielerparel (er werd wat geklaagd over stoplichten en rotondes), beland je uiteindelijk wel op een hele mooie landweg boven Baarn, met uitzicht op de molens en eenden die voor je fiets lopen. Een toplocatie voor de benodigde selfie.
Langs de Eem fietsten we in het waterige zonnetje terug richting Soest. De voeten waren inmiddels wel bevroren, en de behoefte om thuis te zijn werd steeds groter. Maar we moesten nog even! Het stukje over de vliegbasis bij Soesterberg maakte veel goed, wat is dat heerlijk fietsen. Via bekend Domrenner-terrein fietsten we via Huis ter Heide en de Bilt terug naar de Uithof. Het waren denk ik de langste 50 kilometer ooit voor ons allemaal, en thuis onder de douche hebben we allemaal een traantje gelaten vanwege die gruwelijk koude voeten. Maar het was een rondje om niet te vergeten, en de warme chocolademelk smaakte des te lekkerder.

En oja, deze parel is natuurlijk wel gewoon gejat uit het assortiment zaterdagtrainingen, maar daarom niet minder leuk. Een aanrader dus, en misschien nóg leuker als het een paar graadjes warmer is.





Afstand: 55,9km Hoogtemeters: 135 m
Bijzonderheden: veel rotondes/stoplichten, afwisselend landschap

Zoals de oplettende lezer vast heeft opgemerkt stond in het vorige Buitenblad geen stuk van commissielid Lex. Dat kwam niet doordat hij de deadline had gemist, lui was of vakkundig zijn actiepuntjes gedelegeerd had. Nee, Lex zat nog in Australië! Niet lang nadat Lex op het hoogste schavot in Nes aan de Amstel stond, vloog hij voor een half jaar naar Sydney. Of hij zijn topvorm daar voortzette lees je hier!

FIETSEN IN SYDNEY

LEX LIGTENBERG



Toen ik begin juli vol goed moed aankwam op het vliegveld van Sydney met mijn Bianchi onder mijn arm, had ik verwacht veel op de fiets te zitten. Na het schitterende (halve) seizoen bij de amateurs had ik nog steeds veel moraal om fit te blijven en te blijven trainen. Zeker ook toen op de achtergrond die gasten nog steeds resultaten bleven boeken tot en met het einde van het seizoen. Ik wilde aan het begin wel een beetje gas terugnemen na een intensief seizoen met een voorbereiding die al begon vóór de magische 1e van november. Ik dacht, laat ik eerst even acclimatiseren, dan trek ik mezelf over een maand of 2 weer langzaam in gang.

Zoals je misschien al aan ziet komen, is dit niet helemaal gelukt. Waar het precies aan ligt weet ik niet. Één van de redenen kan de gebrekkige fietscultuur van Sydney zijn. Waar Melbourne een stad is geweest met een blauwdruk, waar de straten logisch in elkaar vloeien, is Sydney een ongeplande stad waar iedereen maar wat deed wat betreft huizen bouwen en wegen aanleggen. Resultaat, het maakt niet uit hoe laat je de stad in of uit gaat, je staat altijd vast in het verkeer. De stad is zo groot als de provincie Utrecht. Het duurt dus minstens een uur benzinedampen inademen voordat je in één van de nabijgelegen natuurgebieden bent. Voeg daarbij dat Sydney in het midden van The Great Dividing Range ligt, een soort van Australische Eifel, en je begrijpt waarom de fietscultuur beperkt is. Tot zo ver mijn gal over de stad.

Uiteindelijk moet je er toch wat van maken. De oplossing van de locals om het verkeer te vermijden is gewoon om 5:30 op de fiets te zitten. Dan is het al licht en dan rijdt er minder verkeer.



Nou heb ik echt geen ochtendhumeur, maar half 6 vind ik toch wat vroeg. Dan rijd ik liever in het drukke verkeer. Train ik gelijk mijn reflexen wanneer iemand zonder te kijken uitstapt en ik plots een openslaande autodeur op een paar nanometer ontwijk.

De natuur in het land is fenomenaal: kustlijnen die niet ophouden, om nog maar te zwijgen over de fauna.

Zodra je een uur noord, zuid of west gereden hebt verandert de omgeving drastisch. De natuur in het land is werkelijk fenomenaal. Kustlijnen die niet ophouden en om het kwartier wel een uitkijkpunt waar je kunt stoppen om een foto te maken. Om nog maar te zwijgen over de fauna: kangoeroes, wombats, tropische vogels en gigantische hagedissen kun je zomaar tegenkomen op een ritje door de bush. Omdat ik niet helemaal vormloos thuis wilde komen was mijn laatste kunstje in dit immens grote land een tocht van Sydney naar Melbourne. 1160km. Iets wat ik bij lange na nog niet eerder had gedaan. ik vond het vaak na 60km wel genoeg. Maar sinds ik vorig jaar samen met de voorleeskampioen een ritje naar Duitsland gemaakt heb, besef ik mij pas echt goed dat je in de beugels werkelijk overal kunt komen zo lang je

maar een pinpas bij je hebt. Daarvoor dacht ik altijd dat alleen compleet losgeslagen idioten zulk soort dingen deden…. Oh…Wacht daar ga je al.

Anyway 2 januari begon mijn epische tocht. 8 dagen lang heb ik mij over heuvels en snelwegen getild met niets meer dan een rugzak, 2 setjes fietskleding, 2 paar onderbroeken, slippers een T-shirt en mijn blik op oneindig. De vergezichten, mensen die ik op de weg heb leren kennen, de mentale en fysieke uitdaging, de ervaring van de reis en het bereiken van de finish in Melbourne waren het 100% waard. En zo kwam ik toch nog enigszins fit terug in Utrecht.





De mooiste uitspraken van Domrenners in de Poema, op training, in appgroepen of tijdens koersen: Het Buitenblad verzamelt ze voor jou! Is jou een Gouden Quote ter oren gekomen? Tip de redactie!

QUOTES

DOMRENNERS SPREKEN ZICH UIT

Een maat van Joost vraagt wat de fiets-specialiteit van de Domrenner is
Guy en Bart tegelijk: **"Winnen"**

Heleen na de Miss Domrenner kroning
"Ik ben Miss Domrenner... Dus nu moet ik er elke borrel zijn om de DvdM-trui aan Chiel uit te reiken."

Joost over zijn seksleven
"Ik maak het klaarkomen niet vaak bewust meer mee"

Brechtje na vijf minuten op de Wattbike
"Ik heb een hongerklop"

Jelmer op de borrel
"Wie wil er ook wat fris?"

Meester Freek
"Hallo Allemaal! Wat fijn dat je er bent! ..."



Kort maar krachtig. Dat is het concept van de Tussensprint. We leggen een lid vijf begrippen voor waarop zijn of haar ongecensureerde gedachten hier aan jullie gepresenteerd worden. Ditmaal is het de beurt aan Sjoerd Brouns.

DE TUSSENSPRINT

SJOERD BROUNS

LAY ALL YOUR LOVE ON ME; Magistrale plaat, zouden ze verplicht op school moeten geven ipv het Wilhelmus. Zie de motie van het CDA graag tegemoet.

DOMRENNERVROUWEN; No comment, we liggen onder het vergrootglas als vereniging dussss... I plead the Fifth.

BIBLE BELT; Lijkt op Frankrijk: prachtig stukkie land, maar jammer van het volk.

KLIMTIJDRIT 2017; Memorabele koers waar de rasklimmers ook eens een podiumplaats konden bemachtigen in dit polderland.

WENKBRAUW PIERCINGS; Verbieden, gauw! Nog meer werk voor die zwabber van een Buma.



Peters Pagina

Peter, De Onnavolgbare, de Joker, een legende. Om een inkijkje te geven in het leven van één van onze meest prominente leden zal komende Buitenbladen een Domrenner aan het woord zijn om iets te schrijven over een aspect uit het leven van De Onnavolgbare. Ditmaal is Jelmer aan de beurt; hij mag zijn licht laten schijnen over de wielercarrière van Peter.

DE RENNER

JELMER NUIJTEN

Bij deze een primeur. Peter krijgt zijn eigen pagina in het Buitenblad. Niet geschreven door, maar over De Onnavolgbare. En ik mag de aftrap doen. Omdat 'ik hem al zo megalang ken'. 2018 kan niet beter beginnen! Een stukje schrijven over Peter.

Ik weet eerlijk gezegd niet eens meer wanneer ik voor het eerst met Peter te maken kreeg in koers. En sinds 2016 rij ik mijn koersen in een andere categorie dan Peter, dus heel vaak rijden we helaas niet meer samen. Maar een van de laatste keren dat ik samen met Peter een koers reed was fenomenaal.

Het is paasweekend 2016 als wij samen met wat andere Domrenners een koers rijden in Retie, net over de Belgische grens. Er doet van alles mee, van amateurs tot continentale profs, en het gaat serieus hard. Het rondje is een saaie rechthoek van 4km, maar er staat veel wind. Dat betekent op twee van de vier kanten, de korte in dit geval, dat het peloton op een lint gaat. Na een rondje of 5 gaat er een van de continentale profs onderuit in de bocht na de lintvorming. Die renner reed op plek 20 van het peloton. Peter rijdt op dat moment op plek 85. Alle 65 renners, die tussen de gevallene en Peter in reden, weten keurig om de gevallene heen te sturen. Deze ligt ook helemaal niet in de weg, tenminste, als je een normale bocht rijdt. Maar Peter rijdt geen normale bochten, en knalt dus met 45km/h vol in op de beste man.

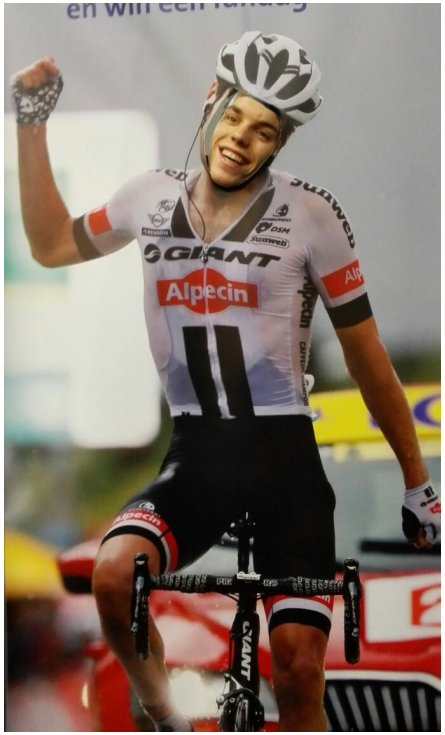
Een uur of wat later, staat de rest te wachten op Peter. Niemand heeft hem gezien, maar we hadden meegekregen dat hij gevallen was. En daar komt de Onnavolgbare aangelopen, fiets naast zich en een grijs van oor tot oor: 'Ik reed vol in op die prof, ik hoorde hem echt kreunen van de pijn en schelden!'

Sponsor advertentie

Col du Fatten

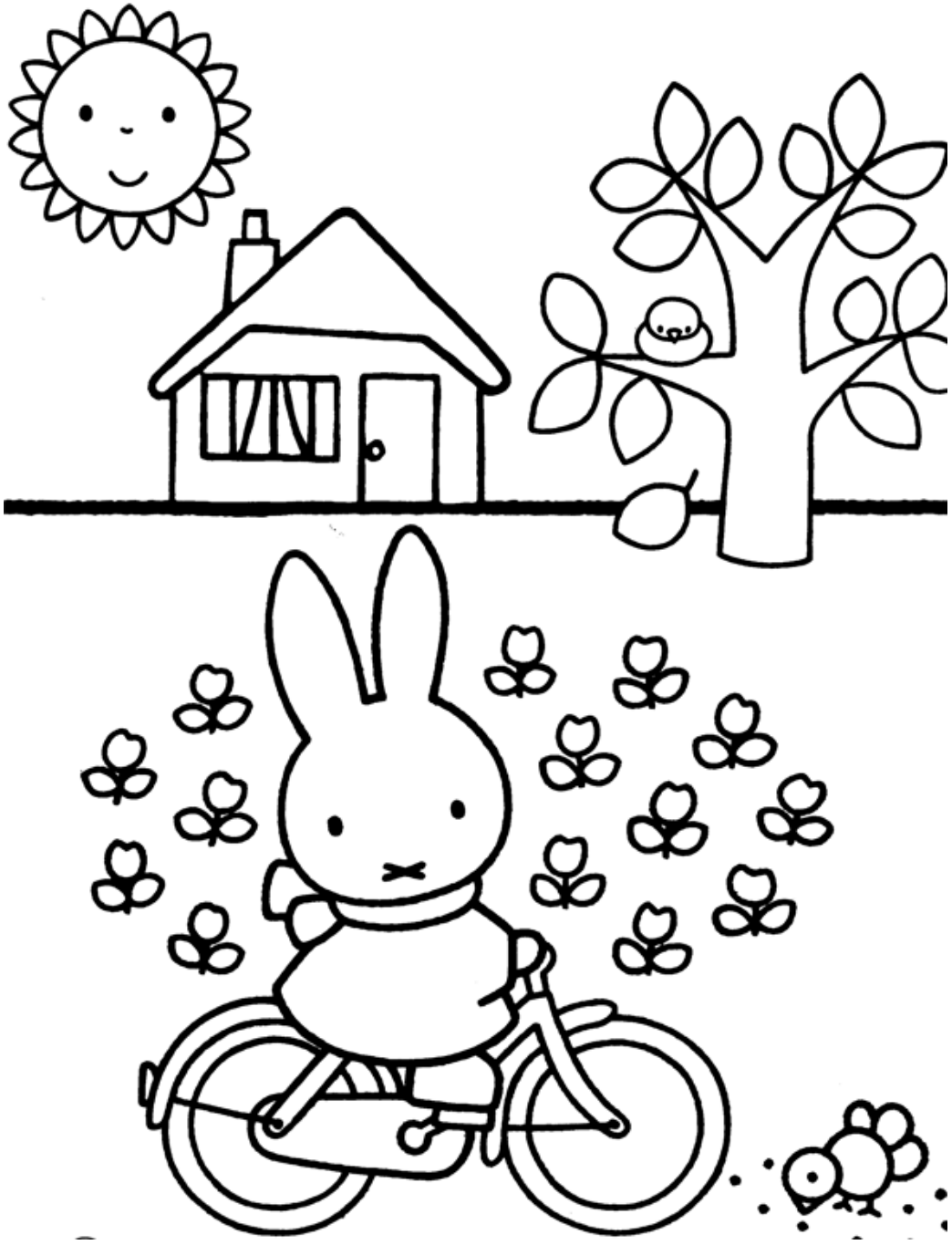
B&B Col du Fatten| Fattenbergstraat 18 | 6191ER Beek | +31(0)46-4360249

www.coldufatten.com





Nieuw jaar – nieuwe sokken. En die kan je winnen!
Laat je creativiteit de vrije loop tijdens het inkleuren van deze prachtplaat. Geef je kleurplaat op de februariborrel aan het bestuur, zij kiezen een winnaar uit alle ingeleverde pareltjes.



Sponsor advertentie

NIEUW IN UTRECHT!

10% Domrenner Korting

DressMe Clothing

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

DE STUDENTENDRUKKER!
www.dressmeclothing.nl

Als Domrenner krijg je, na aangeven, exclusieve korting bij aankoop van kleding bij DressMe!

Sponsor advertentie

FYSIO DOMSTAD



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

030-2920021 / 06-48684218 / INFO@FYSIODOMSTAD.NL / WWW.FYSIODOMSTAD.NL

Buiten is het koud, nat en winderig... Maar het seizoen staat al weer voor de deur! Om sterk het voorjaar in te gaan kun je alle spinninglessen uitspelen, met de tips van Matijn uit BB1 op de fiets springen en het weer trotseren, Wattmeister worden of thuis op je trainer de wereld van Zwift verkennen. De keuze van Clubkampioen Nekkers moge duidelijk zijn.

Zwift

ER BESTAAT EEN UTOPIA

THOMAS NEKKERS

Zwift. Wat een magisch medium. Ik weet nog goed wanneer ik voor het eerst kennismaakte met deze fantasiewereld. Zwift is een wereld die niet geregeerd wordt door Wilders, maar door watts. Niet door Trump, maar door truitjes. Niet door Rutte, maar door Ride On!'s. Iedereen is altijd vrolijk, niemand kan er (te) onsoigné bijrijden, iedereen gaat netjes voor je aan de kant en niemand vloekt op je als je op het laatste moment toch afslaat. Je kan er trainen, koersen, klimmen, blokjes trainen en zelfs hardlopen. Mocht je daarvan houden.

Het is een verslaving, net zo aanstekelijk en duur als de wielersport zelf. Je begint met een domme Tacx, met een snelheids- en cadansmeter van de Decathlon. Als dat vervolgens 4 van de 5 keer niet werkt, schakel je over op een vermogensmeter, of nog veel mooier, een direct-drive trainer. Vervolgens rij je in Richmond, Londen of Watopia en kan je al je watts kwijt richting de streep of de Epic KOM op. Ben je een beetje onzeker over je gewicht? Voer gewoon je streefgewicht in en kijk hoe je omhoog vliegt! Ben je bang dat je de sprint niet gaat winnen?

Zet een aero powerup aan en waan je een heuse Aero Andy!

Dichterbij echt fietsen ga je niet komen vanuit je studentenkamer en op dagen dat je niet echt kan fietsen, is het de ideale manier om een waardige Strava-post te maken. Bijkomend voordeel: je kunt op zowel Strava en Zwift kudo's krijgen. En net als met fietsen, is bij erkenning de regel ook N+1!

Tot slot is het natuurlijk ook nog eens veel veiliger dan op de weg fietsen. Er is nog nooit iemand onderuit gegaan in een natte bocht in Zwift, er bestaan geen aanrijdingen, lekke banden, of pakken in voorwielen. En mocht je je een echte paashaas voelen; ook dronken kom je op Zwift thuis.

Lieve, mooie Zwift, we zien elkaar snel weer.

Sponsor advertentie

Café Rex

Café Rex | Nobelstraat 207 | 3512 EM Utrecht | info.caferex@gmail.com

Sponsor advertentie

VITESSE

Vitesse Sportswear - Passion. Quality. Trust.

www.vitesse.pl/en

Cycling Dinner

VIEW FROM THE BRITISH GUY

MATT CLEGG

The concept of eating a three-course meal with each course being in an entirely different location would be shocking to most of the UK. Maybe compared to the Dutch, we are just lazy. However, as soon as I was told that an event combining my two favourite things (riding bikes and stuffing my face) was being organised by the Domrenner, I was sold.

I was excited to be sorted into a group featuring many faces new to myself which included: Wouter, Peter, Mitchel, Kevin, Sara and Wop (who couldn't make it and was spared the misfortune of having to meet an Englishman who speaks little Dutch). It also turned out, I was in the presence of not one, but two Miss Domrenner candidates…

Our evening started at Peter Jansen's flat and featured a fine starter (cured-meats, smoked salmon, cheese, melon and more) as well as a display of his impressive Tour de France 2015 Grand Depart sign; only hangable in his high-ceiling room. Discussions included (unsurprisingly): cycling, what bikes people owned and lastly how Wouter's girlfriend Belle would seemingly kick our butts in just about any cycling parcours.

Onto main course, after a scenic trip into Utrecht Centrum, at Mitchel's house. Succulent burgers with roasted potatoes and vegetables, beautiful… Although I was also assigned to main course, I must give Mitchel all the credit as he handled everything superbly and really didn't need any help! Many tales were told, notably Kevin's bold introduction to Sara's parents, and even lessons in "common Dutch language" were given.

Dessert was provided by Kevin and Sara in the form of Belgian chocolate brownies, stracciatella ice-cream and whipped cream; in quantities enough to end a pro racer's career.

I was so impressed by the brownies (Albert Heijn's finest you know) that I bought a pack to attempt baking some myself; I don't know what else you guys put in them but mine weren't anywhere near as good…

Fully fuelled up, I made the long and arduous journey home (300 metres from Kevin's house) to bed as I had



an exam the following morning and drinking at Café Rex probably wasn't the best idea. Regardless, it had been a great evening and I had thoroughly enjoyed experiencing a Dutch Cycling Dinner. If there are further traditions as good as this and Sinterklaas, I might end up emigrating here in the future.
In the meantime, it's questionable how much luck I will have in Birmingham asking my friends to ride between houses to complete a meal though; there's a few more hills there to contend with…

Sponsor advertentie

BISON BOWLING

WIJ HEBBEN NOG EEN BAANTJE VRIJ!

BISON BOWLING ZOEKT COLLEGA'S!

Mail voor meer info naar anke@bisonbowling.nl

WIELERWOORDENBOEK

LEX LIGTENBERG

In deze nieuwe rubriek vertalen wij wielerjargon naar het Nederlands zodat ook jij voortaan wielertermen in de strijd kunt gooien. Om de vertaling vloeiend te laten verlopen hebben wij alvast een voorbeeld gegeven in kroegtermen zodat iedere student zich een situatie kan bedenken waarin hij of zij deze termen kan gebruiken.

'Tussen'

Dit is vaak het laatste wat je van iemand hoort voordat ie gelost wordt. Hij of zij kan dan niet meer op kop komen omdat ie bijna aan de beademing moet.

In de kroeg – Equivalent van biertjes weigeren. Dan weet je vaak al wel hoe laat het is, die is binnen 10 minuten de kroeg uit.

In de waaier

Er staat zijwind en er vormt zich een groepje die hele weg gebruikt om elkaar uit de wind te houden en snoeihard te rijden.

In de kroeg – Er wordt stevig doorgedronken en iedereen houdt dat tempo vol.

Op de kant

Wanneer de weg ophoudt en je dus niet meer in de waaier zit maar op de kant aan het harken bent met je gezicht vol in de wind. Dit houd je niet lang vol.

In de kroeg – Je vrienden drinken veel te snel en je sneuvelt in dit geweld en moet naar huis.

Chasse Patat

Wanneer de kopgroep al vertrokken is en jij tussen het peloton en de leiders in zwemt in de wetenschap dat je ze nooit meer inhaalt.

In de kroeg – Wanneer je eigenlijk veel te laat aan komt zetten en iedereen al stomdronken is. Hoeveel je je best ook doet, jij gaat nooit meer met ze levelen.





Bluffen

Snoeihard op kop beuken of een berg opknallen en 5 minuten later gelost worden.

In de kroeg – Dit staat gelijk aan 3 shotjes Jägermeister nemen op de preparty. Dat overleeft niemand.

De Elf

De zwaarste versnelling op een cassette heeft 11 tandjes. Deze wordt nauwelijks aangeraakt, behalve met storm mee of in de sprint.

In de kroeg – Alcoholpercentages boven de 40%, dat doe je alleen in de eindsprint.

HET CK CROSS

LUUK SCHUURMANS

Traditiegetrouw werd op de een-na-laatste dag van het kalenderjaar het clubkampioenschap cross op de Nedereindse Berg verreden. Voor velen het perfecte moment om hun eigen risico er op de valreep nog volledig doorheen te jagen, of de aanwezige toeschouwers te trakteren op een sierlijke op-je-bekflip. Daags voor dit spektakel besloot ondergetekende dat het ook maar eens tijd werd om de vuurdoop in het veld te ondergaan. De stoute schoenen werden aangetrokken, en de Onnavolgbare werd gecharterd als fietsleverancier, met de kleine H als schoen- en bandensponsor.

Aangezien het de godganse week voorafgaand aan het CK regende had het parcours zich getransformeerd tot een modderpoel-deluxe. Tijdens het inrijden bleek dat die modder af en toe zijn wil aan je op probeerde te leggen, hetgeen resulteerde in een balansoefening waar de gemiddelde yoga-instructeur het warm van zou krijgen.
Afijn, op naar de koers. Bij de heren-licentiehouders stonden drie man aan de start, met Robert als enige mogelijke winnaar en Bart en ik als pelotonvulling. Bij de dames had Malou haar mountainbike van stal gehaald, om schier onbedreigd naar de overwinning te ploeteren.

Bij de niet-licentiehouders had #PRONekkers weken toegeleefd naar het binnenslepen van de dubbel. Daarbij bleek hij zijn tegenstanders echter zo geïmponeerd te hebben dat zij allemaal niet aan het vertrek verschenen.





Bij de heren-licentiehouders probeerde ik vanuit de start in de buurt van Robert te blijven, en na driekwart ronde kon ik hem zelfs passeren. Het ging goed! Tot een halve ronde later, toen ik mijn voorwiel half tegen een ineens opduikende boom parkeerde, en ik nog net een modderbad kon voorkomen. In het vervolg besloot de derailleur van de Onnavolgbare dat hij toch niet helemaal lekker ging op een kuub modder om zich heen, wat resulteerde in een abandon van mijn schakelsysteem.
Met een verzet waar ik in bepaalde wijken in Utrecht prima mee had gekund met de plaatselijke hangjeugd wist ik uiteindelijk als 3e de finish te bereiken, aangezien Bart er ook nog van tussen was gegaan. Na de finish werden de verzopen renners en de groep supporters door het bestuur volgestopt met oliebollen, waarvoor hulde!

Al met al was het resultaat van mijn eerste dag crossen het volgende: 1 (om)valpartij in een laag van 30 cm drek, 1 kuub gratis natuurlijke souvenirs op de fiets van de Onnavolgbare én eremetaal om de prijzenkast mee aan te vullen. Hopelijk staan er volgend jaar nog meer mensen aan de start of langs het parcours. Wie weet kan het bestuur dan een feesttent met Nederlandse carnavalsherrie en smerige jeneversh ots regelen, naar goed Vlaams voorbeeld!

Salukes!

Domrennersoap

FIETSFYSICA

CLAIRE FRISSEN

Het begon allemaal in een geel gouden wereld...
Maar hoe ging het verder?

Helmuta produceert meteen grote hoeveelheden adrenaline en cortisol. Haar bloeddruk en hartslag stijgen. Spieren spannen zich aan en haar pupillen verwijden. Maar dan… het lijkt wel alsof ze een endorfine shot krijgt!

"Ting!" De lift stopt bij de 21e verdieping.

Helmuta en de jongeman in geel pak geven hun hoofd een draai van 90 graden. Er stapt iemand van hetzelfde laken en pak in de lift! "Goedemorgen!" zegt hij tegen de nog verwarde Helmuta, terwijl hij de jongeman in geel pak een stevige handdruk geeft. Ondertussen probeert Helmuta's hypofyse de hormoonspiegel weer een beetje in balans te krijgen door wat dopamientjes af te geven aan haar bloed.
Dan ziet ze dat hij een stalen ros bij zich heeft. Helmuta denkt dat het een racefiets is, maar gedurende het gesprek van de twee heren, krijgt ze door dat het om een crosser gaat. Die banden! "Verrek, het is een crosser!" De jongen met crossfiets, Alfant, vertelt de jongeman in geel pak over een recente valpartij. "Ik wilde ff mijn bidonnetje pakken, terwijl ik over een misselijk drempeltje reed.." vertelt hij nog hevig ontdaan. "..toen klapte mijn stuur dubbel!"

Onverhoeds veranderde het gespreksonderwerp naar een nog altijd onopgelost mysterie, namelijk het overeind blijven van een fiets zonder en mét berijder. "Als peuters voor het eerst op een fietsje stappen, moet er flinke vaart worden gemaakt en dient het stuur enkel gebruikt te worden om wankelingen te corrigeren." zegt Alfant met overtuigende toon. De jongeman in geel pak onderbreekt Alfant. "Als je harder dan 14 km/h fietst, hoef je niet eens meer te sturen. Sterker nog; je hoeft dan niet eens op de fiets te zitten! Zelfs als de fiets vanaf de zijkant een duwtje krijgt, blijft deze overeind." De jongeman in geel pak vertelt dat een fiets 'zelfstabiel' is en dat deze zelfs zonder berijder kleine wankelingen corrigeert. Het blijft dodelijk stil in de lift. Intussen kraken Helmuta's hersenen. Dan valt het kwartje… "Maar dan rijst de vraag; hoe blijft een fiets mét berijder overeind?" Voordat er überhaupt een impulsoverdracht tussen de synapsen plaats kan vinden, begint de jongeman in geel pak over de gyroscopische krachten die door de draaiing van een wiel ontstaan.

To be continued...

Het BB doet, een rubriek die de tand des tijds immer doorstaat. Voor de eerste editie van 2018 aten we bij oud-voorzitter Heerco en introduceren we een wedstrijd element – want we willen natuurlijk alleen nog haute cuisine.

BART LEMMEN

HET BB DOET... Heerco

In de vorige editie van het BB doet bleef decommissie eten bij één van inmiddels haar eigen commissieleden, Mila, waar zij op haar wenken bediend werden met een heerlijk maaltje. Voor dit Buitenblad was de commissie bij niemand minder dan Heerco Feenstra uitgenodigd.

Op 9 januari was de gehele redactie minus Lex de Grote en #PRONEKKERS aanwezig op de Livingstonelaan bij de oud-voorzitter van de USWV. Voor enkelen een zeer korte fiets- of zelfs wandeltocht, voor anderen een tocht door heel Utrecht. In de lift werd duidelijk dat we naar de allerhoogste verdieping konden, hoog! Eenmaal aangekomen zagen wij dat onze gastheer Heerco de tafel al had gedekt en het eten al klaar stond – meteen aan tafel! Een heerlijke rijstmaaltijd met boontjes en kip in een licht pikant sausje met cashewnoten werd ons voorgeschoteld. Allen waren het erover eens dat deze oud voorzitter een heerlijke maaltijd gemaakt had, die ook in kwantiteit zeker niets tekort kwam!
Voor we het wisten was het eten op en kwamen de aperitiefjes waar menig student van begint te kwijlen...

In de hoek waren al meer dan een tiental speciaalbier glazen te zien; wat zou er gaan komen?

"Wat voor een bier willen jullie? Leffe tripel of een Karmeliet?" Lekker, maar wel lastige keuze! Het feit dat we konden kiezen tussen twee biertjes die 10/10 scoren maakte het natuurlijk wel een stuk draaglijker. Het werd steeds gezelliger in de kamer waardoor Brechtje haar vergadering met de Evcie besloot een flink aantal minuten uit te stellen. Aan de telefoon met Evcie-held Jelle deelde ze dat mede, maar vroeg ze nog wel snel of Jelle wel taart voor haar had wanneer ze kwam. Nienke had gelukkig al haar antwoord klaar: "nee natuurlijk heeft hij dat niet, hij heeft de secretaris vloek nog niet verbroken!", even vergeten dat Jelle gewoon jarig was.

Oneindige biervoorraad gevonden? Tip de redactie: redactie@domrenner.nl

Omdat de biervoorraad bij Heerco ook niet oneindig was (mocht iemand weten waar je zo'n plek wel vindt: redactie@domrenner.nl) ontstonden er geruchten

in de kamer om niemand minder dan Peter Jansen nog een bezoekje te brengen. Zijn beerpongcarrière zat in een vogelvlucht en met name Matijn, Nienke en Bart wilde dat wel eens zien. Er werd snel gepolst bij Peter, maar helaas... Het bleek dat Peter Jansen niet alleen beerpong flink onder de knie had, maar zeker ook Tinder! Een date voor de Onnavolgbare belemmerde een eventuele escalatie van het BB doet. Om een redelijk schappelijke tijd kwam een einde aan de avond; Matijn was immers ook bij ons en van het introkamp weten we dat die graag op tijd op bed ligt.
Heerco bedankt voor het eten, je gastvrijheid en de gezelligheid!

De redactie van het Buitenblad ziet graag in Het BB doet... een extra element om voor wat competitie te zorgen bij de gastheren/-vrouwen. Daarom wordt vanaf deze editie The Cool Wall in het leven geroepen, bekend van het TV-programma TopGear. Aan de hand van waar de foto van de BB doet... editie wordt geplaatst op The Cool Wall kun je de beoordeling aflezen. De beoordeling gaat op basis van criteria die alleen bekend zijn bij de redactie, waardoor de gastheer/-vrouw alles uit de kast zal moeten trekken!

Mogelijk is het BB op bepaalde wijzen omkoopbaar... 'Het BB doet... Heerco' is al terug te vinden op de Wall!

