

HET BUITENBLAD

Verenigingsblad USWV De Domrenner
oktober 2017 | 22e jaargang



WINTERTIPS | CLUBKAMPIOEN | BIERPAREL

en verder Quote's, De Tussensprint,
het bestuur stelt zich voor en meer!



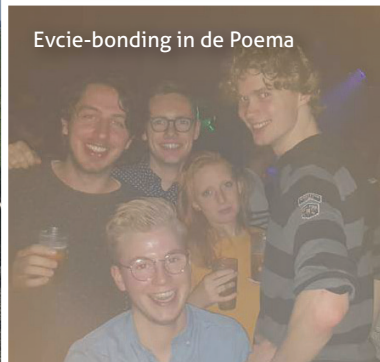
Domrenner van de Maand en CK 2017 truien werden uitgedeeld op de novemberborrel



Vol verwachting en van inspanning klopten de hartjes in deze Domrennertrein tijdens de intocht-tocht



Het ging er heftig aan toe op de Domrenner constitutieborrel



Evcie-bonding in de Poema

BESTUUR 17 - 18

"Be There or Bidon"

Voorzitter

Freek van Aernsbergen
voorzitter@domrenner.nl

Secretaris

Jelle Spooren
secretaris@domrenner.nl

Penningmeester

Douwe de Wit
penningmeester@domrenner.nl

PR-commissaris

Nienke Pronk
prcommissaris@domrenner.nl

Wedstrijdcommissaris

Jannes van Weele
wedstrijdcommissaris@domrenner.nl

COLOFON

Jaargang 2017 — 2018
Nummer 1

Foto omslag

Bestuursfoto 17-18
Brechtje Jansen

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

12 december 2017

Volgend Buitenblad

Februari 2018

© USWV De Domrenner

Achter St. Pieter 25
3512 HR Utrecht

Nieuwe redactie, nieuwe ideeën, nieuwe katernen, nieuwe dagen. En een nieuw Buitenblad. Een fris Buitenblad, die (mede) dankzij de creativiteit van de voormalig PR-commissaris er lekker vers uit ziet. Het enige wat niet nieuw is, is de hoofdredacteur. Dezelfde stoffige oude vent verwelkomt jullie middels dit stuk. We duiken inmiddels met z'n allen de winter in, waar sommigen beter mee omgaan dan anderen.

Dit is het jaargetijde waar je een aantal Domrenners uit het oog verliest, die al dan niet in de lente pas weer uit hun hol kruipen voor de eerste zonnige, warme buitentrainingen. Een aantal echte bikkels zetten het seizoen voort, bij de wintertrainingen, spinning, circuit, toertochten, borrels of in Watopia/Richmond/Londen. Hulde aan deze bikkels. Het is altijd aftellen tot we weer mogen buitenspelen; maar tot die tijd moeten we de steun bij elkaar zoeken. Voor de winterslapers: we zien elkaar rond maart weer.



Redactioneel	3	Domrennerconfessions	17
Van Het Bestuur	5	Wielerpuzzel	18
Kleed je de winter door	6	Het Beste van De Schreeuw	20
De Tussensprint	7	Trainingstips	24
Het Bestuur stelt zich voor	8	Fietsonderhoud	25
De Bierparel	14	De Clubkampioen	26
Quotes	16	Domrennersoap	28
		Hoogtepunten '16-'17	30



AGENDA

10 DEC		Deadline kledingbestelling
16 DEC	10.00 @ OLYMPOS	Zaterdagtraining met Hellingproof
16 - 17 DEC		Winterkamp
22 DEC	19.00 @ PNYX	Wedstrijd infoavond
22 DEC	21.00 @ OZEBI	Evcie presents: Poolen
23 DEC	10.00 @ OLYMPOS	Laatste zaterdagtraining voor de vakantie
26 DEC		Deadline Domrenner v/d Maand
30 DEC	10.00 @ NEDEREINDSE BERG	CK Cross
7 JAN	10.00 @ OLYMPOS	Nieuwjaarstoertocht
10 JAN	21.30 @ CAFÉ REX	Nieuwjaarsborrel
30 JAN	21.30 @ CAFÉ REX	Eindmaandsborrel
4 FEB	12.30 @ SLOTEN	Baandagje

De donkere maanden zijn alweer volop aan de gang. Voor vele is het in het donker opstaan en bijna in het donker weer thuiskomen. Onze trainingen zijn bijna allemaal binnen, waardoor het domrenner geel een stuk minder is te zien dan in de zomer.

Ondanks het donker staat de Domrenner zeker niet stil. Alle commissies zijn alweer druk bezig met de plannen voor aankomend jaar. Geweldig om te zien hoe het winterkamp binnen 2 dagen vol zat en hoe er binnen alle appgroepen al naar wordt uitgekeken. De vraag hierbij is natuurlijk of de licentiehouders weer een "introkampje" uit gaan voeren. Met het vooruitzicht naar alle andere kampen en activiteiten zal het aan-

komend jaar ook weer een geweldig jaar worden. Het afgelopen jaar hebben we veel mooie dingen gezien; overwinningen bij de sportklasse en amateurs, een nieuw kamp, een auto en de nieuwe kleding. Dit willen we allemaal graag zo houden. Ondanks dat we de cadet moeten missen in de wedstrijd ploeg van de domrenner hopen we op net zoveel overwinningen en deelnemers bij activiteiten en trainingen. Hierbij wil ik Bart veel succes wensen bij de Elite.

Ik heb in ieder geval heel veel zin in het aanstaande jaar. Na een korte stop in de kerstvakantie zie ik jullie in 2017 graag allemaal terug op de trainingen. Laten we er wederom een topjaar van maken!



het is winter

KLEED JE DE WINTER DOOR

THIJS DE LANGE

Ik ben iemand met bijzonder weinig principes, maar een groot deel daarvan zijn temperatuur gerelateerd. Twee voorbeelden: het moet in ieder geval tussen de 37 en 38 graden zijn en onder de 20 graden is er geen mogelijk excuus om met ontblote ledenmaten te trainen. Ik gok dat die laatste mede de basis was om mij te vragen een stukje te schrijven voor de beginnende Domrenner over hoe je te kleden in de winter, maar ik kan het fout hebben natuurlijk.

Het is niet bevorderlijk voor het lezen van dit stuk, maar ik begin meteen maar met het gouden woord: laagjes! Hierbij snijdt het mes letterlijk en figuurlijk van twee kanten. De kou komt vanaf buiten er veel minder makkelijk in en mocht je dan toch te warm zijn aangekleed, dan bereik je vieze natte zweet niet zo snel je buitenste laag, waardoor je het niet alsnog koud hebt. Ohja, bijkomend voordeel: je 'ik heb net afgezien' lucht bereikt andere mensen net iets minder snel. Dus trek gewoon die hele kleding kast aan.

Als je maar genoeg kleding hebt is die eerste tip natuurlijk helemaal gratis uit te voeren. Maar mocht je dan toch willen investeren, dan hier een paar



tips. En zeg nou zelf, wat is er leuker dan geld uit geven aan nieuwe wielers equipment. Begin met de bescherming tegen de kou van je 5 uiteinden (die 6de trekt zichzelf toch wel terug). Vraag mij niet waarom, maar dit zijn plekken waar je het meeste warmteverlies leidt. Ga vervolgens voor het thermo ondergoed en een buff. Aangezien dit allemaal niet slijt zijn dit aankopen voor het leven. Koop daarnaast niet direct het warmste, de kans is groter dat je alleen boven het vriespunt op de fiets stapt, dan eronder.

Kleed je de winter door – Thijs de Lange

Dan nu even wat anders, is het je al eens opgevallen dat in zowel alle wintermaanden, als het woord winter zelf een R zit? Dit is namelijk geen toeval, deze staat voor Regenjas. Niet alleen omdat buienradar rond deze tijd niet te vertrouwen is, maar ook om aan te doen als je lek hebt. Of wanneer je net die andere leuke Domrenner tegenkomt die, helaas, net 5 kilometer langzamer rijdt.

Tenslotte nog een paar #lifehacks zoals menig hipster ze zou noemen. Verpak je voeten in aluminiumfolie voordat je je schoen aan doet. Trek een groot boterhamzakje over je schoen voordat

je je overschoen aan doet. Doe een setje wegwerp latex handschoenen aan onder je handschoenen. Smeer je neus, oren en kin of mocht je echt lekker bezig zijn, je hele gezicht in met vaseline. Doe dit alleen als de nood hoog is, want wat is dat een verschrikkelijk spul om er vervolgens van af te krijgen.

Mocht je het nu toch nog koud hebben, dan zijn er twee opties: harder fietsen of niet zeuren. Als je comfortabel wil zitten is de zetel en niet de fiets de juiste plek. En denk eraan, ook in de winter is soigneren niet een keuze maar een plicht.



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 Peter Jansen.

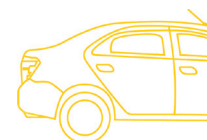
DE TUSSENSPRINT

PETER JANSEN

JE MOEDER; Leidend/lijdend voorwerp binnen de Domrenner

HALFVOL/HALFLEEG; Maakt niet uit, als het (bier)glas maar niet leeg is.

KAATSEN; Mijn kaatstechniek is onnavolgbaar. Volgens...



HET BESTUUR STELT ZICH VOOR

Een nieuw jaar - een nieuw bestuur! Sinds oktober staat een frisse, enthousiaste groep renners aan het hoofd van de USWV. Zij zullen komend seizoen keihard werken om de Domrenner draaiende te houden, onder het motto "Be There or Bidon". Jannes, Nienke, Douwe, Jelle en Freek stellen zich graag aan jullie voor!

FREEK VAN AERNSBERGEN

Ik zal het maar eerlijk bekennen. Tot en met afgelopen maart riep ik dat ik nooit bestuur wilde doen. Te weinig tijd en te veel werk. Nu zit ik dan alsnog in het bestuur als voorzitter en ik heb er tot nu toe nog geen minuut spijt van gehad. Voor degene die mij nog niet kennen zal ik mezelf even voorstellen. Van de 23 jaar dat ik er ben zit ik er al 17 op de fiets. Van al deze jaren koers ik er ongeveer 13. Natuurlijk kan het fietsen (vooral in de regen) soms vervelend zijn, maar het is al mijn hele leven een manier van ontspanning en plezier. Hoewel men kan zeggen dat ik enigszins ervaring heb in het wielrennen, kunnen we wel stellen dat het niet erg te zien is in de wedstrijden. Iets met (g)een deuk in een pakje boter. Hopelijk komt er dan dit jaar wel iets van terecht. Hoop is er altijd!

Dat is iets wat ik ook zeg tegen de kinderen die ik lesgeef. Want naast het bestuur zit ik ook in het laatste jaar van de Pabo.

Of zoals een kleuter tegen zijn moeder zegt: "we hebben een nieuwe meester die leert om juf te worden."



Verder vind ik het heerlijk om gitaar te spelen en daarbij te zingen, of het nu vals is of niet, dat maakt mij niet uit. Daarnaast is speciaal bier drinken zeker een van de leukere dingen in het leven en roep ik vaak "lachen en zwaaien." Ik hou er niet van om langer dan 1 uur niet vrolijk te zijn. Dit jaar mag ik samenwerken met een geweldig leuke groep. Met Jelle als mijn rechterhand die er op let dat ik niet te vaak "gezellig" zeg, Douwe die altijd blijft lachen, Nienke die mij praktisch heeft omgekocht om het bestuur te doen en Jannes die nu al weer wedstrijden wil rijden gaat het een topjaar worden! Ik kijk uit naar alle trainingen, kampen, wedstrijden en evenementen met de domrenner, Tot dan!

JELLE SPOOREN

Ik denk dat de meeste van jullie mij inmiddels wel kennen; Jelle Spooren, 21 jaar oud en jullie nieuwe Secretaris! Ik sta zeker niet bekend als de meest fanatieke Domrenner op de weg, maar een passie voor wielrennen heb ik zeker. Ik volg al sinds jaar en dag intensief het profpeleton. Zoals bij ieder van ons begon dit met de Tour de France, maar al snel werd deze interesse uitgebreid naar de voorjaarsklassiekers, Giro en Vuelta. Inmiddels zijn er maar weinig wedstrijden waar ik al uitbrakende op de bank voorbij zap. Ik heb op mijn 14e besloten deze wonderschone sport zelf uit te gaan oefenen. Ik heb mijn eerste fiets gekocht, en ben in de zomervakanties de Europese berggebieden gaan verkennen.

Niks mooiers dan zelf de bekende cols uit Giro en Tour te bedwingen!

Toen ik aan mijn studie Biologie begon in Utrecht, vielen mijn voetbaltrainingen weg, en ben ik gaan zoeken naar een andere manier om in mijn sportbehoefte te voorzien: wielrennen dus! Om deze reden ben ik lid geworden bij de Domrenner, een van de betere keuzes uit mijn studententijd. Bij de Domrenner kom ik op sportief gebied voldoende aan mijn trekken, zeker in combinatie met het gezapige doch intensieve potje voetbal dat ik op zondag nog altijd op de mat leg met mijn vrienden uit Boxtel. Daarnaast heb ik bij de Domrenner veel vrienden gemaakt, en is het zuip



gehalte, wat eerst voornamelijk tot Boxtel beperkt bleef, flink in frequentie toegenomen! De kans dat je mij bij gezelligheidsactiviteiten tegen het lijf loopt is dus significant groter dan de kans dat je mij op een zaterdag morgen lijkbleek en golven van misselijkheid onderdrukkend bij Olympos ziet staan. Ik ben dus misschien niet de meest getalenteerde of competitieve fietser, maar ik kan als geen ander genieten van lange tochten door schitterende gebieden, met uitdagende klimmetjes onder een waterig zonnetje. Ik kijk dus met verlangen uit naar het zomerseizoen, en in het bijzonder de kampen, waar ik dit jaar mijn record van gereden kilometers in één jaar vast en zeker ga verpulveren.

Al met al heb ik erg veel zin om mijn taak als Secretaris op een goede manier te gaan vervullen. Samen met mijn bestuursgenoten gaan we er een memorabel verenigingsjaar van maken. Be there or Bidon!

DOUWE DE WIT

Ik ben Douwe, ik ben 21 jaar oud en ik woon nu ruim 3 jaar in Utrecht. Afgelopen studiejaar heb ik mijn Bachelor gehaald aan University College Utrecht, een internationale studie waar alle studenten hun eigen vakkenpakket kunnen samenstellen. De hoofdrichtingen die ik hier had gekozen zijn Economics en Political Science. Dit jaar geniet ik van een, naar eigen zeggen, welverdiend tussenjaar dat grotendeels wordt opgevuld met de nodige fietsgerelateerde bezigheden.



Na een jaar te hebben gewoond en gestudeerd op de campus van University College besloot ik om lid te worden bij de Domrenner, om op die manier wat meer betrokken te raken met de Utrechtse studenten. Ik had al wel wat wielervaring opgedaan in mijn middelbare schoolperiode in Hengelo, waar ik wel eens een rondje ging fietsen met twee vrienden van me.

Maar de echte passie voor de sport ontstond pas gedurende het eerste jaar bij de Domrenner.

Zo bleek toch al heel snel dat het samen fietsen in een blauw-geel peloton toch wel heel wat inspirerender was dan het standaard rondje van 30 km dat ik op een goede zondagmiddag wel eens wegtrapte. Het fietsen heeft een veel grotere rol gekregen in mijn leven; zelfs zo dat de Zomerse fietsvakanties in een buitenlands geaccidenteerd landschap onmisbaar zijn geworden.

Ondanks dat het penningmeesterschap als een grote verrassing is komen aanwaaien, heb ik er niet lang over na hoeven denken. Ik zie het als een heel erg grote kans om nog meer betrokken te raken bij de vereniging en daarnaast om veel mensen te leren kennen. Tot nu toe heb ik het heel erg naar mijn zin gehad en ik kijk erg uit naar het komende jaar!

NIENKE PRONK

Het eerste nummer van het Buitenblad van vorig jaar was het eerste Buitenblad wat ik ooit las. Ik was net lid en had geen idee van wie die rare/grappige quotes kwamen en welk gezicht er hoorde bij de schrijvers van de stukjes. Inmiddels heb ik dat uiteraard wel en heb ik ook door dat de quotes zelfs behoorlijk gecensureerd zijn. Toen ik vorig jaar in dat eerste buitenblad de voorstelstukjes van het inmiddels OB las, had ik nooit verwacht dat ik een jaar later zo'n pagina mocht vullen. Maar desalniettemin vind ik het super leuk dat ik dit jaar de rol van PR-commissaris op me mag nemen. Samen met de rest van het bestuur ben ik ervan overtuigd dat het een mooi jaar wordt met alle (nieuwe) activiteiten en kampen.

Het is voor mij pas 2,5/3 jaar geleden dat ik het licht zag op het gebied van sport. Inmiddels breng ik redelijk wat uurtjes door op de fiets en voor de tv tijdens crosswedstrijden, klassiekers en de grote rondes. Op het moment ben ik helaas geblesseerd maar ik hoop binnenkort weer op de trainingen te zijn. Afgelopen jaar heb ik een licentie genomen en voor het eerst kennis gemaakt met het amateurpeloton. Het bevalt mij goed en ik ga er komend jaar voor om de prestaties van afgelopen jaar flink te verbeteren. Maar het draait niet alleen om prestaties en ik kan dan ook zeker genieten van een bourgondisch ritje.



Het mooiste zijn voor mij de ritjes in de bergen, hoewel ik af en toe mijn fiets wel van de berg af kan gooien ben je bij terugkomst altijd voldaan.

Buiten het fietsen en het bestuur doe ik dit jaar een minor in Internationale Betrekkingen in de keuzeruimte van mijn bachelor Economie en Bedrijfskunde die ik in januari 2019 hoop af te ronden. Wat je verder van mij moet weten is dat ik ontzettende zwak heb voor mijn twee lieve labradors die regelmatig komen logeren.

Tot snel op een van de activiteiten of trainingen!

JANNES VAN WEELE

Ik was met mijn studiegenootjes van Aardwetenschappen (het zal toch niet) weer eens in Spanje beland om zo veel mogelijk stenen te vinden, toen ik door Daan gebeld werd met de vraag wat ik komend jaar van plan was. Die hint was voor mij voldoende om te weten dat ik werd gevraagd of ik wedstrijdcommissaris wilde worden.

Toch was ik ook wel een beetje verrast, aangezien ik pas net een jaar een beetje actief was bij De Domrenner en nog geen enkele commissie had gedaan. Maar goed, het wedstrijden rijden was me uitstekend bevallen en ik kon het goed vinden met de mensen van de ploeg en de rest van de vereniging. Dus natuurlijk wilde ik meedoen in het bestuur! En of ik nog iets over mezelf kan vertellen? Vast wel, al zullen velen van jullie dat al wel weten.

Oorspronkelijk kom ik uit Breda, waar ik vroeger nog op tennis en atletiek heb gezeten. Daarna heb ik bijna 5 jaar bij de jeugd geroeid, maar in mijn achterhoofd speelde altijd al het idee om later toch wielrenner te worden (prof uiteraard). Daarom heb ik 3 jaar geleden mijn eerste racefiets aangeschaft (ook een Ridley natuurlijk) om wat doelloos in het rond te toeren.

Tijdens de UIT-week heb ik lang getwijfeld om verder te gaan met roeien, maar uiteindelijk kwam ik bij de Domrennerstand.



Aldaar heb ik besloten om mee te gaan op introkamp en definitief het roeien achter me te laten. Tot de dag van vandaag heb ik daar geen spijt van gekregen. Op introkamp kwam ik er ook achter dat ik klimmen het allerleukste vind aan fietsen, het gaat me ondanks mijn bijna 80 kilo ook nog eens redelijk af.

Mijn tweede jaar bij De Domrenner ben ik een stuk actiever geworden (ook op de fiets zelf), vooral omdat ik een kamer in Utrecht had gevonden. Met een sportklasse-licentie heb ik al een hoop leuke wedstrijden gereden, met als hoogtepunt de 15e plaats op het NCK in de stromende regen. Komend jaar zal ik als amateur proberen de concurrentie scheel te rijden en hoop ik dat De Domrenner wederom zal gaan schitteren in de koers!

Nieuwe fiets?

Laat als Domrenner gratis en vrijblijvend een offerte maken bij



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 BIERPAREL

BRECHTJE JANSSEN

De welbekende wielerparel zal dit jaar afgewisseld worden met de bierparel: het favoriete biertje van een Domrenner. Brechtje trapt af met een op het zuipweekend geïnspireerde Belgische editie!

Eerlijk? Ik ben echt een bierdrinker, maar je maakt mij het meest gelukkig met een simpel koud pilsje. Toch wilde ik voor deze bierparel graag een lekker speciaalbiertje kiezen. Het Belgische biertje dat ik het meeste drink dan? La Chouffe. Maar dat zal voor de meeste niet echt een ontdekking zijn. Daarom heb ik er voor gekozen een kleine bierproeverij te houden met twee huisgenootjes (waaronder één Belg!) waarbij we naast La Chouffe (8%) nog vijf andere Belgische blondjes geproefd hebben: Paljas Blond (6%), Bush Blond (10,5%!), Wieze Royal Blond (5,9%), Kwaremont (6,6%) en De Koninck Wild Jo (5,8%).



Door naar de Bush Blond dan, niet zo'n bijzondere naam en ook geen bijzonder flesje (wel veel geel!), maar wel het biertje met het hoogste alcohol percentage. Daarvoor was ik een beetje huiverig, want vaak is het bier dan ook erg zoet en daar hou ik helemaal niet van. Maar wat een verrassing was dit biertje, fris en zacht met veel koolzuur. Niet zo'n duidelijke afdronk wat het misschien een ietwat saai biertje maakt, maar waardoor het wel heerlijk wegdrinkt. Anders dan de Wieze Royal Blond, volgens huisgenoot Ruben. Die ging bijna over zijn nek bij het ruiken van dit zure biertje. Ik vond het bitter en wat zuur, maar wel oké. Ruben heeft dit biertje door de gootsteen gespoeld, ai. Snel door naar de volgende dan: Kwaremont! Dit wielerbier mocht natuurlijk niet ontbreken en stelde gelukkig ook niet teleur. Een welbekend

biertje, dat er qua smaak niet bovenuit steekt maar met zijn gouden kleur én referentie naar de Oude Kwaremont wel punten scoort.

Dan zijn we toe aan Wild Jo van De Koninck – dé Antwerpse stadsbrouwer en dus een biertje dat we op crosskamp prima kunnen drinken.

Hoewel... Mijn huisgenoten omschrijven dit biertje als volgt: Eerst zuur, daarna niets. Bitter. Bedorven limonade. Pis. Oeps, snel door naar ons eindoordeel.

La Chouffe legde de lat hoog en scoorde dan ook goed, maar wellicht komt dat door de bekende smaak. De Paljas vond ik ook erg lekker, maar wat mij betreft is Bush Blond de winnaar: een fris biertje dat lekker wegdrinkt, niet te zoet is en wél een hoog alcoholpercentage heeft. Perfect om goed lam te worden op Winterkamp!



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? Of wil je anoniem iets opbiechten in de Domrenner Confessions? Tip de redactie!

QUOTES

DOMRENNERS SPREKEN ZICH UIT

Jelle, hijgend naast Brechtje op een zweterig matje tijdens circuit
"Nou, dit is het dichtste bij seks dat ik het afgelopen halfjaar ben geweest"

Bij het zoeken van de Scheldecross op youtube
Guy: **"Nee deze is het niet, want dit is aan zee"**
Jelmer: **"Dat is de Schelde lul"**

Nienke bij de bestuursfoto van een andere vereniging
"Ik zal even aanwijzen wie hier de vrouwen zijn"

Jannes over zijn Bonte Avond outfit op wisselweekend
"Ik had grotere tieten dan Brechtje!"

Tijdens de constitutieborrel van de Domrenner, toen de avond ten einde liep
Okke: **"Waar heb je die pitcher gelaten?"**
Joost **"Die heb ik geruild voor seks"**

Jasper die nieuwe handschoentjes past
"L?! Dat extra gewicht moet ik allemaal mee omhoog nemen!"



"Eén van de weinige keren dat ik gelegenheid tot naaien had, kotste ik via de wasbak tegen mijn plafond"

"Ik heb Valkenburg eigenlijk alleen maar 's nachts gezien. Terwijl ik lam was."

Domrenner Confessions

"De plas onder m'n spinningfiets zijn eigenlijk gewoon tranen"

"Ik zou verdwalen als ik het kleine rondje in mijn eentje zou moeten fietsen"

"Ik verdwaal sowieso altijd als ik alleen ga fietsen"

Oei, de onnavolgbare had het zwaar met de Tussensprint... Helaas heeft Peter de tweede helft niet per fiets afgelegd, maar per auto. Gelukkig wacht hij ons op met de andere helft van zijn antwoorden.



DE TUSSENSPRINT

PETER JANSEN

...Mart ben ik goud waard als ik aan het kaatsen ben.

KERSTDINER; Dan ga ik altijd aan de wijn, garantie op een gezellige avond.

SPANJAARDEN; Hele vriendelijke mensen. Heb afgelopen zomer op de Tourmalet een keertje moeten liften en toen werd ik direct door een Spaanse familie opgepikt. Ze hadden ook nog een mooie dakdrager, dus mijn racefiets kon ook mee.

d	b	j	l	i	n	k	e	b	a	l	l	e	n	c	e	v	g	m
a	e	e	d	r	e	e	n	g	i	o	s	e	g	h	e	r	f	v
c	s	q	z	i	e	a	j	m	b	t	g	l	m	a	r	f	h	b
a	s	w	k	e	v	g	a	r	a	n	e	s	p	s	e	w	e	v
b	i	n	e	e	m	s	v	e	t	m	b	h	e	s	q	r	m	l
g	m	c	o	e	u	w	b	g	p	o	l	k	r	e	g	n	o	h
c	s	b	k	w	s	i	a	c	v	f	h	u	i	p	u	m	g	r
f	s	r	n	a	e	e	c	g	e	w	b	g	a	a	e	c	r	z
q	i	o	e	m	t	l	f	t	e	c	x	s	d	t	e	t	e	m
j	k	o	n	c	t	t	r	b	m	n	g	r	x	a	c	e	i	h
c	s	d	n	z	e	j	w	e	b	j	g	d	e	t	x	m	a	n
a	s	f	a	l	t	e	c	z	e	e	m	z	e	v	n	p	a	i
m	v	i	p	z	e	s	c	e	b	m	h	i	f	r	a	o	w	e
x	d	e	v	j	g	z	b	d	o	k	k	e	r	e	n	b	n	t
w	g	t	b	m	r	u	e	i	g	h	e	d	m	e	x	e	e	i
v	x	s	t	m	w	i	n	t	e	r	v	e	t	e	z	u	l	p
m	e	e	f	c	v	g	w	i	u	n	g	f	e	n	s	l	o	a
w	b	r	e	g	u	e	m	l	o	s	s	e	n	x	f	m	g	k
c	h	v	v	t	d	r	h	j	n	i	u	h	l	p	w	t	n	g
z	k	u	i	t	e	n	b	i	j	t	e	r	s	e	c	v	o	e
b	e	a	x	y	b	e	r	e	b	b	a	r	k	a	w	i	m	w

Asfalt-eczeem
Wieltjeszuiger
Gesoigneerd
Hongerklop
Aranesp
Mongolenwaaier
Kissmiss
Kuitenbijter
Chasse patate
Pannenkoek

Musette
Dokkeren
Wintervet
Bezemsagen
Tempobeul
Krabber
Wegkapitein
Linkeballen
Lossen
Broodfietser

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, ex-
clusieve korting bij
aankoop van kleding
bij DressMe!

FYSIO
DOMSTAD



- SPORTFYSIOTHERAPIE
- MANUELE THERAPIE
- SAMENWERKING SPORTARTS
- AFFINITEIT MET WIELRENNEN
- REVALIDATIEPROGRAMMA'S OP MAAT
- DRY NEEDLING / MEDICAL TAPING / ECHOGRAPHIE
- 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

HET BESTE VAN

De Schreeuw

BART LEMMEN

De Schreeuw is hét medium van De Domrenner dat geen blad voor de mond neemt, zo leest het op de site. Hier wordt van alles gewenst dan wel ongewenst besproken. Sinds de laatste uitgave van het Buitenblad op 14 oktober zijn er 75 berichten geplaatst. Het is nu tijd om de meest in-het-oog-springende, ludieke en interessante berichten uit te lichten en waar nodig van commentaar te voorzien.

In de nacht van 14 op 15 oktober vierde ik mijn verjaardag bij mij thuis. Dit moest haast wel leiden tot een aantal mooie gedichten over escapades binnen De Domrenner, waaronder die van de Kleine H en de Voorleeskampioen op introkamp, en een klasse poging van Ossip in de Poema.

ANALE FIXATIE (03:46 15-10)

Op Introkamp bleven de bazen over,
De USWV ging slapen, gozer
De vaseline was in overschot,
Toen de voorleeskampioen zich begaf naar zijn grot.
De kleine H snelde zich naar dezelfde tent,
Daar wachtte immers zijn gespierde vent.
Van het een kwam het ander,
Vannacht vingerden zij elkander.
Terwijl de stoere Domrenners de laatste bietjes genoten,
Likten deze twee licentiehouders elkaars kloten.
Gelukkig bleef het nog lang onrustig buiten,
Terwijl zij elkaar rustig vol spuiten.
Het piepte en het kraakte als carbon,
Het was een lange nacht in Schoonbron.

TRAGEDIE (02:57 15-10)

Ossip oh Ossip, lijf van graniet,
Doe jij al die andere mannenlijven
teniet.

Lekker als goud bier,
Doe jij alle vrouwen veel plezier.

Claire wist niet wat haar overkwam,
Toen de bagagedrager langs kwam

Echter, regelen werd het niet,
Dit deed jou veel verdriet.

Eenzaam belande je in bed,
Alleen je rechter hand bracht jou
nog pret.

Ook bij Claire bleef het gort droog,
In plaats van dat ze je helemaal leeg
zoog

In de afgelopen weken was de Grote J een graag en vaak besproken onderwerp op dit medium. Een schrijver vol met vragen omtrent de gedraging van de Grote J heeft uiteindelijk onderstaand parelstuk met ons gedeeld.

DE GROTE J (19:28 18-10)

Och lieve Jelmer, ekte eliterenner
Als ouwe donateur
Vertoonde je je op de ALV als een ware charmeur
Zo verscheen je op haar boyscanner

Dit jaar geen lastige vragen
Je hield je in
Zichtbaar met enige tegenzin
Maar je had een missie die moest slagen

In de Rex kon je pas echt werken
Je nestelde je naast haar
Iedereen vond het notoir
Gelukkig komt je ego je altijd versterken

Langdurig maakte je praatjes
Opeens was je weg
Dat was voor jou natuurlijk een makkelijke uitweg
Maar wij weten nu niet wat er gebeurd is met je
zaadjes

Heb je de Kleine-J in de hand genomen
Lag je eenzaam op het matras
Of lag je er samen met je latex regenjas
In daar vervolgens je witte emulsie in te laten
stromen

Lieve Jelmer, geef ons openheid

De schrijver werd op zijn
of haar wenken bediend,
want binnen 24u verscheen
het volgende bericht...
Interpreteren mag de lezer
zelf doen.

19-10-2017
(11:33 19-10)

3 sterren restaurant de Grote J
opent zijn deuren

Toen eind oktober het CK
was geweest, is er getracht
om wat gezeik op elkaar op
te wekken, zie de volgende
posts.

POSITIVITEIT
(14:46 22-10)

Geen gezeik op elkaar na
clubkampioenschap?

Gek genoeg ging het na het CK uiteindelijk alleen om de rondemiss.

PRIJSUITREIKING
(16:28 22-10)

De rondemiss haar hartslag ging niet alleen met de koers omhoog

PRIJSUITREIKING
(19:40 22-10)

De vraag is wat ging er bij de voorleeskampioen omhoog?

Slechts een aantal uur later, toen ook de inschrijving van het winterkamp al geopend was, stond deze rondemiss nog steeds centraal.

KRITSCHIE NOOT (02:01 23-10)

De Rondemiss gaat mee op winterkamp. Dat belooft een weekend vol miscommunicatie en het an plein publiek uitkramen van liefdesverklaringen over een niet nader te noemen mede-licentiehouder....

De meest recente berichten stonden met name in het teken van een zekere GF. Lees en geniet van deze selectie.

DURFTEVRAGEN (15:24 17-11)

Waarom heeft Guy zovaak ruzie met mensen?

ANTWOORD! (10:48 18-11)

Omdat het eigenlijk wel een beetje een eikel is?

AAN DE ANDERE KANT
(13:41 19-11)

soms is die ook niet een eikel, maar een volwaardige lul

GF
(13:00 09-11)

Kwam net heeleen
tegeb
ooit
lang geleden
lekker ook
maar met de vriend
nog steeds lekker
lekker dus

Dit was het beste van de Schreeuw van de afgelopen periode. Blijf posten en tot de volgende!

Sponsor advertentie



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

Sponsor advertentie



VITESSE

Vitesse Sportswear - Passion. Quality. Trust.

www.vitesse.pl/en

TRAININGSTIPS & FIETSONDERHOUD

MATIJN STRAATSMAT

Omdat in de maanden met een r erin het fietsen vaak ondragelijk is, en wanneer je wel een keer beslist een dappere poging te wagen om te fietsen je fiets helemaal vies is, zal ik wat tips geven over het trainen in de winter en het fietsonderhoud.

TIP 1 Blijf thuis als het regent en het kouder is dan 10 graden. Niemand wordt blij van fietsen in dit weer.

TIP 2 Zoek een andere sport uit dan fietsen om te doen in de winter. Ga bijvoorbeeld lekker binnen squashen. In de winter is het belangrijk dat je niet teveel fietst zodat je weer overstroomt van het moraal om te wielrennen als de lente dan eindelijk weer aanbreekt.

TIP 3 Als je wel gaat trainen, wanneer het niet regent, zorg dan voor voldoende kleding. Kouder dan 15 graden is arm- en beenstukken. Kouder dan 10 graden is extra dik ondershirt, overschoenen en een buff. Kouder dan 5 graden is muts/hoofdband, buff, minstens 2 ondershirts, gevoerd jasje, of windstopper en handschoenen. Kouder dan 0 graden, +1 ondershirt t.o.v. 5 graden, extra broek, gevoerde handschoenen, gevoerd jasje + windstopper, kortom ongeveer alles wat je kan vinden kun je maar beter aandoen (aankleedtijd is dan

opgelopen tot +15min). Meer weten over winterkleding? Lees het stuk van Thijs op pagina 4!

TIP 4 Go Zwift! Lekker binnen trainen, online tegen anderen. Geen last van de kou. Het schijnt dat je er zelfs profcontracten mee kan verdienen. Moet je wel eerst even een hometrainer aanschaffen die Zwift ondersteunt, kost natuurlijk wel wat maar hiervoor kun je ome DUO raadplegen.

TIP 5 Plan een trainingskamp in een lekker warm oord. Van vakantie knap je natuurlijk altijd op, en al helemaal als je in die vakantie je favoriete bezigheid kan doen in een heerlijk behaaglijk zonnetje. Bestemmingen om aan te denken zijn: Tenerife, Mallorca & Alicante. Tegenwoordig (als je een beetje goed zoekt) vlieg je al retour voor 100 euro naar een van deze bestemmingen. Voor alle andere onkosten kun je natuurlijk weer ome DUO lief aankijken.

TIP 1 Spuit ten alle tijden je fiets af nadat je in de winter hebt gefietst. Vooral bij temperaturen onder de 5 graden, er is dan namelijk vaak gestrooid. Ook al is de weg droog, de pekkel zal op je fiets komen en roest en corrosie veroorzaken. Wanneer je je fiets goed afspuist zal je al het vuil eraf spuiten.

TIP 2 Vergeet niet je ketting in te smeren. Wanneer je tip 1 voltooid is het nodig om je ketting in te spuiten

met nieuwe kettingolie. Wanneer je dit niet doet zullen je ketting en tandwielen verroesten. Wanneer je tip 1 in de wind slaat, vergeet dan zeker niet om je ketting in te spuiten!

TIP 3 Koop een winterfiets. Hierdoor zal je goede fiets ook echt goed blijven. Winterkilometers (vooral met pekkel op de weg) zorgen voor meer slijtage aan je fiets dan de hele zomer heeft gedaan. Om deze reden is een winterfiets zeker rendabel!



TIP 4 Als je tip 3 hebt opgevolgd, kun je je goede fiets in de winter ombouwen. Dus heb je altijd al een nieuw stuur erop gewild? Of moeten je kabels nodig vervangen worden? Nieuw stuurlint? Etc. etc. doe dit dan in de winter. Zo zorg je ervoor dat wanneer het nieuwe seizoen begint alles klaar staat om te gebruiken!

TIP 5 Als je tip 3 niet hebt opgevolgd, zorg er dan voor dat je of op een oude wielset rijdt of dat je na elke rit de remrand van je wielset goed schoonmaakt! Nattigheid en remmen zorgt er namelijk voor dat je remrand sneller inslijt, wat natuurlijk zonde is!

DE CLUBKAMPIOEN

THOMAS NEKKERS

Ik had 's ochtends nog mijn twijfels. Ik vertrok richting de supermarkt om het klaarblijkelijke superontbijt (van twee afgebakken kaascroissants en een bapao) te halen.

Samen vertrokken Okke en ik een paar uur later richting Nieuwegein. Zo snel als we bij de Socratesbrug aankwamen, begon de traditie die ik regelmatig voor koersen in ere hou: "Wie zijn er en wie kan ik hebben?" Ik zag een Chiel aankomen, een Koen, ik wist dat Okke er al was (die mij een paar weken daarvoor bang gemaakt had met zijn 20min test) en ik voelde al dat een podium heel lastig zou worden.

15 minuten voor de koers vroeg Douwe

aan mij: "Voel je je goed?" "Douwe, ik zal blij zijn als ik er een kwartier aan blijf hangen."

Vanaf de start was meteen duidelijk dat ik iets te nerveus was. Met mijn 'nieuwelingen-start' kreeg ik vanaf minuut 1 al verwijten naar mijn hoofd gegooid. Het peloton voelde er niet veel voor om meteen voluit te gaan. De eerste helft van de koers was dan ook, op z'n Hollands, retesaaï.

Tot Joris en Antonio samen wegreden. Okke sprong erachteraan en dat wiel miste ik al. Chiel probeerde het ook en het wiel van die locomotief zou ik écht niet missen. Toen Chiel afgaf ging helaas voor hem de handrem erop en

kon ik zelf samen met Okke een even saaie en ellenlange achtervolging inzetten. 10 seconden. 15 seconden. 20 seconden. 15 seconden. 17 seconden. Toen stopte Jelle maar met het verslaan van de koers, wat hem op een verbaal bedankje van Okke kwam te staan.

Met nog precies anderhalf ronde te gaan, op het korte stuk voor de heuvel waar de wind vol op kop stond, konden Okke en ik met een ultieme krachtsinspanning het gat dicht.

Joris en Antonio hadden ons niet meer verwacht, wat verklaarde waarom het gat opeens dicht kon; de heren waren begonnen met het naar elkaar kijken. Okke en ik hadden al lang en breed afgesproken geen vinger uit te steken als we de aansluiting zouden vinden en daar hielden we ons netjes aan. Zoveel zelfs, dat een ronde na samensmelting, vier niet-licentierenners naast elkaar met 25km/u tegen de wind in reden en twijfelden of ze nou heel slim bezig waren, of zichzelf voor lul zetten. We konden er gelukkig zelf ook om lachen.



Uiteindelijk was het Joris die (on)bewust voorop het lint kwam en de finale was ingezet. Het zou tot bovenaan de brug duren voordat er iets gebeurde. Antonio vertrok omdat hij niet op zijn sprint wou gokken. Okke volgde, want er was een gat. Joris volgde Okke en ik moest zwaar de verkramping in om Joris' wiel te houden. Het bleek uiteindelijk de pijn waard. Zo snel als het gat dicht was en we de laatste bocht doordraaiden, reed Joris zowel Okke als Antonio voorbij en vond ik mijzelf perfect geplaats in zijn wiel.

Mijn beoogde vierde plaats was opeens een worst-case-scenario geworden.

Joris keek verschrokken om toen hij zag hoe de situatie was en we gingen allebei aan. Tot mijn (en ieders) grote verbazing, wist ik Joris op een fietslengte te kloppen en kwam er een ongecontroleerde, onvoorbereide oerschreeuw uit alvorens ik door had hoeveel pijn ik had. Mijn doelstelling om het beter te doen dan het jaar ervoor was gehaald.

ONRUST OP DE 22^E

CLAIRE FRISSEN

Het begon allemaal in een geel gouden wereld. Yellow cabs, bier, gouden medailles en Domrenner kleding.

Vroeg op de ochtend wordt Helmuta wakker met hevige spierpijn in haar benen, ontwikkeld door de beruchte kikkersprongen tijdens de training van Martino. Toch zal Helmuta haar gele hemelbed uitmoeten springen. Er wacht namelijk een fietstocht op haar met Giantina. "Oeps! Verslapen!" schreeuwt Helmuta. Ze heeft vannacht haar voetstappen achterlaten in de beruchte jaagclub... "Misschien zijn de scheurtjes in mijn spiervezels ook nog ergens anders aan te wijten." kraakt het in Helmuta's hersenen.

Afin, hop het bed uit. Voordat ze op haar zetel stapt, voedt ze zich eerst nog met twee sneetjes bruine boterhammen bekleed met stroop. Nog eentje extra smeren voor in het achterzakje en de kou kan worden getrotseerd. Helmuta vervolgt haar route naar de lift, met haar tweede vriendje bij zich. Ze vertelt de Slimstaanders echter dat ze elke dag de trap neemt wanneer ze naar beneden gaat in de wolkenkrabber (vanaf de 22e verdieping). Net zoals Draakje vorige week die bekende

turner metzonderLand in het écht gezien had, op een foto bij het toilet.

"Ting", daar is de lift! Helmuta stapt de lift in. Op dat moment veranderde alles. Er staat een jongeman in een geel pak in de lift. "Wil je mijn tweede kopje koffie?" vraagt hij aan Helmuta. Ze pakt het kopje aan zonder iets te zeggen. Voordat de spieren in haar vingers de kans kregen om samen te trekken, ondervonden die van de jongeman in geel pak al relaxatie. Op dat moment was de zwaartekracht de kracht die de grootste invloed had op het kopje koffie. De route van het kopje was nog onvoorspelbaarder dan de korte route die werd gefietst tijdens de Lustrumdag. Helmuta schrikt. "Sorry", zegt ze zachtjes. De jongeman kijkt naar zijn gele bloes en geeft vervolgens Helmuta een verwarde blik.

To be continued...

Sponsor advertentie



**WIJ HEBBEN
NOG EEN
BAANTJE
VRIJ!**

**BISON BOWLING
ZOEKT COLLEGA'S!**

Mail voor meer info naar
anke@bisonbowling.nl

Bison Bowling Utrecht | Mariaplaats 13A | 3511 LJ Utrecht

Sponsor advertentie



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

www.coldufatten.com

terugblik op het jaar

HOOGTEPUNTEN '16 - '17

BRECHTJE JANSEN

2016 – 2017, wat een jaar! Het beste aan bestuur zijn is dat je alles wat er binnen de vereniging speelt meekrijgt en bij alle activiteiten betrokken bent. Zo stond een groot deel van mijn leven afgelopen jaar in het teken van de Domrenner. Ik pik er een paar hoogtepunten uit, zodat we nog éven na kunnen genieten van dit gouden jaar.

Het seizoen werd afgetrapt tijdens de ploegenpresentatie, waar ook de nieuwe kleding uitgedeeld werd. Ik had veel werk in dat pakkie gestoken, dus om al die wedstrijdrenners in het nieuwe tenue te zien en de enthousiaste reacties te horen was VET. De nieuwe aero kleding hielp, er werd steeds vaker podium gereden! Tijd voor mij om een mooie koers bij te wonen: Nes aan de Amstel. Met een flinke Domrenner delegatie stonden we langs de lijn en aan de start. Avondzonnetje, veel geel én... twee keer winst! Bart en Lex pakten hier de eerste plaats en maakten deze avond onvergetelijk.

Richting de zomer werd het drukker met Domrenner- en wielactiviteiten. Natuurlijk met het Lustrum in mei, waarbij de Lustrumdag (en -nacht) drukbezocht en zo vet was. Voor mij als jong lid ook leuk om een paar oude Domrenner legendes te spreken.

Juni was een maand met alleen maar hoogtepunten: het GNSK in Eindhoven waar ik als soigneur/ barvrouw de renners van genoeg water/ bier voorzag. De mannen werden na een episch weekend eerste en de dames reden naar een knappe tweede plek.

Het weekend daarop mocht ik samen met Marieke volgautootje spelen, Daan en Pieter deden namelijk een aanval op het record van Amsterdam – Parijs. Compleet met GPS trackers, duizend kilo eten, dertig flessen water en AA, een megafoon en honderd uur aan foute nummers reden we richting Parijs. Over deze dag kan ik met gemak een boek schrijven, maar laat ik het zo samenvatten: toen we na 15 uur rijden, diep in de nacht door een verlaten Parijs scheurden om vervolgens Pieter en Daan in de armen te vallen onder de Eiffeltoren was ik zó trots dat ik een klein traantje heb gelaten. Heb natuurlijk gezegd dat het Daan z'n zweet was.

Het weekend dat volgde was dat van de Utrechtse Wielervedstrijden. Mooie koersen in ons eigen stadsje, weliswaar met wat regen maar dat mocht de sfeer niet drukken. Veel geel op het podium, genieten!

Tja, en wat nog meer? De UIT was fantastisch, alle kampen waren GOUD, de cantus was legendarisch en hoewel alle avondjes poema in één grote waas door elkaar lopen was het altijd top. Ikzelf heb ook echt genoten van alle commissie-, bestuurs- en wisselweekenden in Volendam, Almelo, Breda en Budapest.

Al met al een onvergetelijk jaar. En hoe lekker het seizoen ook startte, het eindigde nóg beter met winst bij Red Bull Kop over Kop en een fantastische 15e plek tijdens het NCK. Met recht een jaar én vereniging om trots op te zijn!





Het eerste frisse Buitenblad van 2017 - 2018 is een feit! In een nieuw jasje, met nieuwe rubrieken maar natuurlijk ook met klassiekers als de Quotes en De Tussensprint – dit keer met Peter, zal hij de eindstreep halen?!

Deze editie staat in het teken van de winter. Thijs leert je hoe je gesoigneerd deze barre maanden doorkomt en Matijn geeft je trainings- en fietsonderhoudtips.

Verder stelt het nieuwe bestuur zich voor, blikt Clubkampioen #PRONEKKERS terug op het CK, proeft Brechtje biertjes voor Winterkamp en kun je het beste van De Schreeuw lezen, voorzien van commentaar door Bart.

Geniet ervan!