

Colofon

Het Buitenblad is het officiële orgaan van de Utrechtse Studenten
Wielervereniging "De Domrenner".

Redactie

Joost Hectors
Thijs Heus

Redactie-adres

Joost Hectors
IBB 57
3582 VP
Utrecht
e-mail: hectors@fys.ruu.nl

Oplage

125 stuks

2^e jaargang, nummer 4

Port betaald
Utrecht

Frank vd. Velden
Van Lieflandlaan 98
3571 AG Utrecht

1

Het Buitenblad



2^e jaargang nr. 4 - mei 1996

Officieel orgaan van de Utrechtse Studenten Wielervereniging "De Domrenner"

Hieronder staat een overzicht van de activiteiten die worden georganiseerd door de Domrenner voor:

Maandag: Cursus
 Dinsdag: Speciale avond met o.a. tijdritten
 Woensdag: Snelle avond
 Donderdag: Lady's night
 Vrijdag: Toeravond samen met schaatsvereniging "Softijs"
 Zaterdag: Rustdag!!
 Zondag: Toertochten

Mocht je vragen hebben, aarzel niet en bel één van de onderstaande bestuursleden:

Voorzitter:	Rien van Noord	030-2512659
Secretaris:	Joost Hectors IBB 57 3582 VP Utrecht (secretariaat)	030-2510151
Penningmeester:	Frank van der Velden	030-2718817
Licentiehouders:	Wouter Meys	030-2732287
Lid:	Tijs Wouda	030-2541870

François Reulen

Zaanstad 6 januari 1979 - Driebergen 12 mei 1998

Op dinsdag 12 mei 1998 is tijdens een fietsavond van De Domrenner door een tragisch ongeval François Reulen om het leven gekomen. François was van plan lid te worden van De Domrenner en had eerder op de avond ter kennismaking meegedaan met een tijdrit uit onze tijdritcompetitie. Tijdens het uitrijden erna gebeurde totaal onverwacht het noodlottig ongeluk. Vanaf deze plaats willen wij familie en vrienden ons medeleven betuigen. Hieronder volgt de tekst uit het bidprentje, uitgereikt tijdens zijn begrafenis in Roermond.



"François werd geboren driekoningen 1979 's nachts om 13 minuten over twee. Dikke pakken witte sneeuw die toen de Zaanstreek bedekten kleurden toen al zijn prille leven in heldere pracht. De peuterklas en de lagere school "de Golbreker" doorliep hij met veel vreugde. Tot november 1993 "vloog François als het ware op het Michaëlcollege te Zaanstreek door de eerste jaren Atheneum waarbij hij er zelfs in slaagde om regelmatig meerdere tieners op zijn rapport te behalen. Hij was niet alleen student maar wist ook op sportief gebied zijn mannetje te staan bij de wielervereniging DTS te Zaandam. Uitgesproken trots was hij op de supergrote en loodzware karpers die hij samen met zijn vrienden in de Zaanse poldersloten wist te vangen. Zijn passie, de loodzware wielersport, kreeg nog meer gestalte na onze verhuizing naar Roermond eind 1993. Als lid van de wielersclub "Midden Limburg" fietste hij zo goed dat hij in 1995 o.a. de tweede plaats wist te behalen bij het Limburgs Kampioenschap nieuwelingen.

Individuele sport en studie wist François goed te koppelen aan verbreding van zijn vriendenclub waarbij zijn broer Raoul zijn allergeenste boezemvriend was. Jos zijn "pap" stimuleerde en begeleidde hem, als een van zijn twee kostbare diamanten, in studie en sport. Boven alles stond de hechte en innige band met zijn "mam/oermoeder" Martlies; symbolisch hiervoor was de prachtige ketting welke hij een week geleden nog voor moederdag kocht. In augustus 1997 startte François met veel enthousiasme zijn studie fysieke-geografie aan de Rijksuniversiteit Utrecht en stond hij nu op de drempel van zijn propaedeuse.

Wreed, onmenselijk wreed is François uit ons leven weggenkt, een Zaanse "bank" die met Limburgse inborst flinterluttend zijn levensweg uitstippelde is tot zwijgen gebracht. Als iemand wil weten wat voor mens François Reulen was kijk dan naar de foto die op het bidprentje staat; knap, een tikkelte jidel, soms eigenwijs, openhartig en stralend naar zijn omgeving toe. François was om met Guido Gezelle te spreken "een schitterend bloemke dat maar in weinig hoven bloeit".

Een stralende toekomst werd in één klap weggevaagd. Wat echter altijd zal blijven bestaan is de herinnering aan een fantastische jongeman met een uitstraling die anderen verblijdde. Het is deze herinnering die ons de kracht zal moeten geven om dit onmenselijk zware en oneerlijke verlies, ook met uw hulp, enigszins te kunnen dragen. "Franswatje" zal altijd ons hart vervullen en ons inspireren; alleen op deze wijze zal dit ons leven de zin kunnen geven die nu zo ver weg lijkt.

Redactioneel

Na lang wachten is hier dan eindelijk het vierde Buitenblad van dit jaar. Dit heeft alles te maken met het ongeluk van François Reulen op 12 mei jongstleden. Deze gebeurtenis heeft een diepe indruk achtergelaten op ons allen, in het bijzonder degenen die bij het ongeluk aanwezig waren. Wij hopen dat zij toch hun plezier in het fietsen kunnen behouden.

Groeten,
De redactie.

Fietsende reizigers gezocht

Met de fiets en backpack op een rustig tempo van het meest zuidwestelijke puntje van Zuid-West Engeland in de noordelijke richting via historische monumenten als het stadje Bath naar het mysterieuze Stonehenge? De organisatie NIVON Jeugd en Jongeren organiseert deze zomer een trektocht van drie weken door dit gebied. De jongerenreizen van het NIVON (Nederlands Instituut voor Volksontwikkeling en Natuurvriendenwerk) worden georganiseerd door een groep studenten die als grootste hobby reizen hebben en als tweede hobby het organiseren ervan. Jaarlijks vertrekken er 25 groepen naar allerlei bestemmingen in Europa, vooral om te wandelen, maar er zijn dus ook fietstochten. Het trekken van plek naar plek met eigen backpacking en samenwerking binnen de groep kenmerken onze reizen. Als deelnemer heb je dan ook veel eigen inbreng.

Als je tussen de 19 en 25 jaar bent kun je mee met deze reis. Er gaan maximaal 10 deelnemers mee, plus 2 reisbegeleiders (zelf ook niet ouder dan 25 jaar).

Datum: 9 juli 1998 tot en met 31 juli

Kosten: f 995,- (exclusief eten)

Er zijn ook een aantal wandeltrektochten (Noorwegen, Pyreneeën, Italië, Andalusië, Ierland) en een wandel- en kanoreis in Finland. Ook is er een fietstocht van centraal Frankrijk naar Barcelona voor 23-30 jarigen. Deze reis vindt plaats tussen 8 augustus en 26 augustus. Kosten f 1095,-.

Als je meer over deze reis wilt weten kun je bellen met het NIVON tel. 020-6269661. Ook kun je mij bellen als je iets meer wilt horen (en dat wil je).

Groetjes Hans Broere
Tel. 030-2514887

Afzien voor gevorderden (Slot)

Een wielerveuilleton in drie delen door Frank van der Velden.
Wat er aan vooraf ging: De Utrechters doen het goed. Van de vijf heeft er eenje, Ron van Zuid, kilometers lang alleen op kop gereden, en zitten twee anderen, Frans van der Duinen en de ik-persoon, in een kopgroep. Het peloton is inmiddels compleet verslagen en Ron is door de kopgroep bijgehaald. Intussen is het gaan regenen - en hard ook.

Onweer, regen en wind. Mijn benen zijn zwart van de modder. Mijn mond zit er ook vol mee. De ketting kraakt van het zand dat er tussen is gekomen. Er is geen kip op de weg nu. Alleen wat verdwaalde automobilisten en een enkele, dappere fietser. Zojuist passeerden we een fietser die volledig ingepakt in plastic tegen de wind in aan het zweegen was. Hij had plastic zakken over zijn schoenen gedaan. Toen we hem passeerden riep hij iets, maar ik kon niet verstaan wat hij zei. Waarschijnlijk was het zoiets als: 'gekken', of, maar dat betwijfel ik, 'helden'. Het was in ieder geval iets met een è-klank er in. We draaien goed. Iedereen doet zijn portie kopwerk. Alleen Ron slaat wat rondes over. Maar niemand neemt hem dat kwalijk.

Staphorst. Klinkers, klinkers en nog eens klinkers. Ik denk even dat ik gek ga worden. De regen van boven, de wind van voren en dat slechte en spegladde wegdek van onderen:

werkelijk van alle kanten worden we nu aangevallen door de elementen.

Iedereen ziet verschrikkelijk af. We rijden in waaivorm, want de wind komt van rechts voor. Mijn benen doen behoorlijk pijn. Ik bedenk me dat diegenen die denken dat wielremmen hetzelfde is als snel fietsen, het mis hebben.

Wielremmen is bijna dood gaan. Wielremmen is afzien voor gevorderden.

Dat is wel meteen het laatste dat ik me bedenk. Verder denken gaat niet meer. In mijn hoofd zit slechts nog een zich herhalend stukje klassieke muziek dat er maar niet uit wil. Steeds weer herhaalt het wijsje zich in mijn hoofd. En ik krijg het er niet uit. Ik probeer bewust te denken, aan mijn vriendin bijvoorbeeld.

Maar op het moment dat ik daaraan begin, zie ik steeds dezelfde dingen voor me. Hoe ze lacht bijvoorbeeld. Steeds weer zie ik haar gezicht voor me, lachend, in eendeloze herhaling. Daar komt dat wijsje weer. Achter ons geen spoor van het peloton.

Het laatste kwartier is er door niemand iets gezegd. Zelfs Mathijs Wooda, die, in zover ik hem ken, toch altijd wel wat te vertellen heeft, houdt zijn mond. Althans, er komt geen woord uit. Zijn mond staat wagenwijd open. Net als de mijne overigens. Mijn mond zit vol met zand en modder dat ik er ondanks het constante spugen niet goed uit krijg. Af en toe pak ik mijn bidon om mijn mond te spoelen met het beetje water wat er nog over is.

Even is iedereen moe van de hoge snelheid. Een paar seconden lang strek ik mijn rug. Nog ongeveer vijftien kilometer naar Zwolle. Plots draaien we in een grote, flauwe bocht naar rechts. De weg die we nu volgen loopt langs de A-28 naar Zwolle. De wind hebben we hier honderd procent van voren. Wat zal het zijn? Windkracht zes, zeven?

Verraderlijke rukwinden zorgen voor gevaarlijke situaties. Een jongen van een ploeg uit Amsterdam waait op een gegeven moment bijna de berm in. Hij moet lossen. Als ik achterom kijk, zie ik dat hij van zijn fiets stapt, of eigenlijk valt, en languit in de berm gaat liggen. Ik kom weer op kop. Er wordt gelukkig snel van kop gewisseld, zodat je niet te lang in de wind hoeft te rijden. Eenmaal op kop besef ik dat ik nu op het topje van mijn kunnen aan het rijden ben. Mijn benen voelen aan alsof ze ieder moment kunnen ontploffen. Iemand gaat met een schaaft over mijn dijbenen. Iemand anders slaat met een hamer binnen in mijn hoofd tegen mijn schedel aan. Doffe klappen. Pijnscheuten schieten door mijn onderrug. De achterkant van mijn bovenbenen zit muurvast. Hout. Als ik me af laat zakken, schud ik mijn benen. Maar ik denk niet dat dat nu nog veel helpt.

Frans neemt de kop van me over. Hij oogt een stuk frisser dan ik. Ook Ron zit er nog bij. Hij wrijft in zijn ogen. Als ik achter aan sluit, wat ontzettend veel moeite kost, valt me op dat er nog een man minder over is. Waarschijnlijk kon hij niet meer aanpakken toen hij zich van de kop had laten afzakken. We zijn dus nog maar met zijn zessen.

Wat ik voor me zie: slechts nog het smerige achterwiel van mijn voorganger en af en toe niets. Tot ik weer een achterwiel zie. Ik heb de laatste tien minuten verschrompelijk veel pijn gehad. Drie keer heb ik gedacht aan lossen, steeds als ik van de kop af ging. Ik probeer nu een beetje 'op reserve' te rijden, zodat ik straks mijn laatste beetje energie over heb om Frans te lanceren. Mathijs Wooda moppert nu wat. 'Kom op jongens!' roept hij.

Op een moment als dit, als je al vele uren op de fiets zit, gaat het lichaam zichzelf in die mate drogeren dat de pijn die je voelt minder sterk lijkt te worden. Er wordt een stofje aangemaakt, een aan morfine verwant 'ecodrug', dat de pijn van de duursporter doet afnemen. Veel duursporters zijn verslaafd aan dit stofje, hoewel ze dit vaak zelf niet door hebben. Ik merk aan mezelf dat ik de pijn nu minder onprettig vind dan bijvoorbeeld een half uur geleden. De pijn is er nog wel, maar het doet me niet zoveel meer.

'Ik ga er niet af,' dreunt het door mijn hoofd. Het zinnetje vermengt zich met de melodie van het klassieke stuk, dat nog steeds in mijn hoofd hangt. Van binnen zing ik de woorden mee met de melodie, wat een vreemd soort nieuw lied oplevert. Dit is eigenlijk heel idioot. De hersenen maken kortsluiting.

Ik...ga...er...niet...af....Ik...ga...er...niet...af....

Een stukje met los liggende tegels. Gerammel. Ik ga er niet af. Nooit! Op kop nu, één, twee, drie, vier, vijf trappen en laten aflossen. De regendruppels tikken op mijn helm. Verder niets dan stilte.

Nog een kilometer naar de finish. Er staan hier werkelijk mensen langs de kant te klappen. Ze roepen 'kom op!'. Ik weet dat het goed bedoeld is, maar het hoeft niet van mij. Allemaal weg gaan, alstublieft, hier sterven mensen. Achthonderd meter. Nervositeit alom. Ik kijk achterom. Van het peloton geen spoor. Frans kijkt waar ik zit. Ik zit achter hem. Vijfhonderd meter. Ik zet aan. Frans pikt aan. Alles doet pijn. Mijn hoofd laat ik hangen, want alle energie moet naar de benen. Mijn handen lijken het stuur stuk te willen knijpen. Ik bries en blaas, ik heb mijn ogen dicht en trap, trap, trap...links van me schieten twee renners voorbij. Frans op kop. Nu komt de rest er overheen. Plots een valpartij. Een fiets slaat dwars over de weg. Ik kan niet ontwijken, zie nog net twee man op het asfalt liggen, tot ik over iemands fiets heen rijd en naar rechts uitval. Mijn voeten zitten nog vast aan de pedalen. Met mijn rechterhand vang ik mezelf op en dat voel ik in mijn pols. Ik werp een blik opzij. Frans en Ron liggen er niet bij. Wel Mathijs Wooda. De andere gevallen renner ligt met geschaafde armen en benen op een meter of drie van mij vandaan. Dan een blik vooruit. Twee handen de lucht in, als bliksemafleiders. Twee bemoderde armen, die van iedereen kunnen zijn. Er zijn onbekende mensen die me vragen of het gaat. Ik hoor mezelf 'ja' zeggen. Mijn benen trillen. Even voel ik me draaierig en misselijk. Ik laat me achterover zakken, tot ik languit op het natte asfalt lig. De regen tikt heerlijk op mijn gezicht.

Frans was tweede geworden, Ron derde. Ikzelf vijfde. Samen met Mathijs Wooda was ik over de finishlijn gelopen, met mijn fiets aan de hand. De bliksemafleiders bleken later van een mij onbekende jongen uit Drenthe te zijn. Het peloton, met daarin Joop en Walter, die ondanks zijn kromme derailleur gewoon was doorgereeden, arriveerde met een achterstand van ongeveer zes minuten op de winnaar.

Geen van de twee renners die met mij gevallen waren had ernstige blessures aan de valpartij overgehouden. Behalve wat schaafwonden en materiele schade, was er niets aan de hand. Ik had een zwaar gekneusde pols. Nu, al weer drie maanden na de finish in Zwolle, heb ik er nog steeds last van.

Het stukje klassieke muziek, dat gedurende de wedstrijd steeds door mijn hoofd bleef rollen, heb ik niet meer kunnen achterhalen. Ik was naar een vriend gegaan, die veel van klassieke muziek af weet, maar hem zei het wijsje niets. Soms speelt de melodie nog wel eens door mijn hoofd, maar ik let er dan niet op.

Het seizoen zit er op, het is winter. Volgend jaar staan er weer nieuwe kansen klaar. Het is alleen te hopen dat de zomer dan wat zachter op de ruggen van de renners neer zal komen.

Einde

Kalender

1-6: Luik-Bastenaken-Luik, België

9-6: Tjtdritcompetitie 18.30 u. Stadion Galgenwaard

13-6: Studentencompetitie-wedstrijd in Utrecht (voor niet-licentiehouders)

14-6: Raboprestatieklassieker 120 km Utrecht

4-7: la Marmotte 174 km. Frankrijk

9-8: Ronde van Vlaanderen 160 km. Ruiselede, België (bij Gent)

1-9: Tjtdritcompetitie 18.30 u. Stadion Galgenwaard

20-9: De verschrikkelijke Gelretocht 125 km. Westervoort, (bij Arnhem)

22-9: Tjtdritcompetitie 18.30 u. Stadion Galgenwaard

Voor verdere inlichtingen over de licentiewedstrijden: Neem contact op met Wouter Meijs

(advertentie)

Racefiets te koop

Cascarsi-frame 58 (2 jaar oud)

Campagnolo groep record i.z.g.st.

Arno Bouten: 077-3828797

Rien weet raad

Beste Rien,

Ik benader je bij deze met een vraag die ik aan niemand anders durf te vragen. Soms fiets ik met een groep andere wielrenners en dan snuit er iemand voor me zijn neus. En dan niet met een zakdoek, nee, door heel vies een neusgat dicht te duwen en vervolgens heel hard te snuiten, zodat het snot (bah!) alle kanten opvliegt. Wat moet ik hieraan doen? Ik heb er al aan gedacht om naast de clubkleding ook clubzakdoeken te laten maken (eventueel met een andere sponsornaam er op, b.v. tempo). Is dit een goed idee? Of ben ik gewoon een waije?

Weer een anoniempje.

Het antwoord van Rien (van 'Rien weet raad'):

Hallo weer een anoniempje.

Het leven van een wielrenner gaat niet over rozen. Iedereen wil zo hard mogelijk fietsen en iedereen wil zo vroeg mogelijk in zomeroeffit rondlopen. Gevolg van die koude wind om je bezweette lijf: je wordt verkouden. En aangezien iedereen zo hard mogelijk wil fietsen, neem je natuurlijk zo min mogelijk bagage mee en zeker geen loodzware zakdoek. Clubzakdoeken maken lijkt me dus geen oplossing, hoewel je met zo'n sponsor misschien wel harder gaat fietsen. Conclusie: Je zult er gewoon mee moeten leren leven, waije!

XXX-jes,

Rien (van Rien-weet-raad)

Toertochten

Er zijn alweer 2 tochten waaraan wij deel zouden nemen verstreken, maar door de wat magere opkomst (0) hebben wij als vereniging ons daar niet bepaald in de kijker gereden.

Daarom zou ik iedereen willen aansporen om op 14 juni aan de Rabo-prestatielassieker deel te nemen. Dit is een mooie tocht van 120 of 160 km door de Utrechtse heuvelrug. Als je hiervoor interesse hebt kun je mij bellen voor meer informatie en een inschrijfformulier. Als je je al hebt ingeschreven maar niet alleen wilt starten, zorg dan dat je rond 8.00 uur bij de start aanwezig bent.

Omdat voor sommigen de afstanden die bij toertochten worden gereden wat te groot zijn, zullen we voortaan ook regelmatig zelf-uitgestippelde tochtjes gaan rijden rond de 70-90 km. Het tempo zal niet al te hoog liggen, dus iedereen kan meefietsen.

Op 7 juni zal er zo'n tochtje worden gereden. Er zal dan om 12.00 uur bij het stadion worden gestart.

Voor de wat meer getrainde fietsers zonder wedstrijdlicentie zal er op 13 juni een wedstrijd gereden worden op een afgesloten parcours. Er zullen ook fietsers zijn van andere universiteiten, dus voel je vooral geroepen om Utrecht's eer te verdedigen. Hiervoor kun je je opgeven bij mij of één van de andere bestuursleden.

Tot op de Fiets
Tijs Wouda

Clubkleding

De verkoop van de Domrennerclubkleding loopt zeer voorspoedig! Dit betekent voor mensen die zich op de weg begeven dat je regelmatig iets Domrennergeels voorbij gaat zien scheuren. Wil jij dat ook, dan kan dat. Er is weer nieuwe kleding besteld. We verwachten de kleding over enkele weken te hebben. Ook als je nog niet besteld hebt (schande!) kan je toch nog nieuwe kleding aanschaffen, maar op=op. Als jij nu over de streep bent gehaald om ook wat (extra) kleding te kopen, dan kan je dit opgeven bij Rien (van Kledingadviseur Rien).

De prijzen zijn (onder voorbehoud):

- Koerstrui f 50,-
- Koersbroek f 55,-
- Winterbroek f 80,-
- Jack f 100,-



Race-, sport- en tourfietsen
kwaliteit op maat, van 'n vertrouwd adres



- Vakmanschap
- Maatwerk
- Voorlichting
- Service



„SNEL“ mark:
gedeponeerd
in Benelux



Amsterdamsesiraalweg 414 a-b-c
3551 CX UTRECHT - Tel. 030-2441971

lid worden?

Dat kan (heel graag zelfs!) Om lid te worden moet je het volgende doen. Allereerst moet je je inschrijven bij Sportcentrum Olympus op de Uithof. Als student kan je je daar inschrijven voor 25 gulden. Doe dit zeker, want aan de hand van het bij Mesa Cosa geregistreerde leden krijgt de Domrenner subsidie! Vermeld bij je inschrijven dat je inschrijft voor het wielrennen.

Daarna kan je bij ons lid worden voor **slechts 10 gulden!!!** Daarvoor ben je een jaar lang lid, kan je clubkleding kopen, kan je profiteren van de gezamenlijke inschrijving bij toertochten, mag je mee op fietskampen en krijg je natuurlijk ook dat fantastische *Buitenblad* in de bus. En dit is maar een handgreep uit de voordelen van de vereniging.

Lid worden en je contributie voldoen kan dan bij een van de activiteiten. Contributie kun je ook overmaken op bankrekening 39.46.69.665

Voor mensen die al een sportkaart van Olympus hebben omdat ze al een sport doen is het veel simpeler. Als je de kaart verlengt moet je er even bijzeggen dat je je ook in wil schrijven voor wielrennen. Ben je al langs geweest om je kaart te verlengen ga dan nog even een keer langs om je ook in te schrijven voor het wielrennen. **DIT KOST NIETS EXTRA** ofwel **DIT IS HELEMAAL GRATIS!** Daarna kan je dan je contributie betalen bij een activiteit of overmaken op de clubrekening

Je bent dus lid van USWV De Domrenner voor slechts 10 gulden!

Je merkt dat je het voor het geld niet voor hoeft te laten, dus wordt lid en profiteer van de vele voordelen van De Domrenner!

Mensen die geen student (meer) zijn en ook geen sportkaart hebben en toch bij de Domrenner betrokken willen zijn, kunnen donateur worden voor minimaal f35,-. Donateurs mogen met alle activiteiten meedoen. Leden hebben echter voorrang. Voor meer informatie kun je contact opnemen met het bestuur van de Domrenner.

VEILIGHEID

We kunnen het niet vaak genoeg herhalen, dus hier zijn nog een keer de veiligheidsregels van de Domrenner:

1. Besef dat er mensen dicht naast, voor of achter je rijden. Besef ook dat je min of meer verantwoordelijk bent voor de veiligheid van diegenen die achter je rijden. **Rijd daarom altijd geconcentreerd en in een rechte lijn.** Vermijd onverwachte bewegingen, zwiepers, plotsklaps remmen etc.
2. Simpel, maar nogal eens vergeten: **roep of gebaar in geval van risicovolle situaties.** Geef altijd aan wanneer er tegenliggers zijn of als de groep wordt ingehaald. Waarschuw ook voor paaltjes op de weg, drempels etc.
3. **Draag ter bescherming van jezelf een helm.** Dit is niet verplicht, maar wordt wel sterk aangeraden. Ook wielhand schoenen zijn nuttig tegen geschaafde handen bij eventuele valpartijen.
4. Een triatlonstuur op je fiets is heerlijk voor als je in je eentje of op kop rijdt. **Het is echter niet aan te raden om triatlonsturen te gebruiken als je in een groep fietst.** Tenslotte kun je dan niet snel bij de rem, je kunt minder goed uitwijken etc. Je kunt je triatlonstuur wel gewoon laten zitten, kijk alleen uit met het gebruik ervan.
5. **Kijk uit bij het oversteken van een weg of kruispunt.** Denk niet te snel: 'ik kan nog net voor die auto langs', want er zitten mensen achter je voor wie je verantwoordelijk bent. Om dezelfde reden betekent een rood licht ook echt 'stoppen'!
6. De knieën vormen bij wielrenners een gemakkelijke bron van blessures. **Probeer daarom, als het buiten fris is, zoveel mogelijk de knieën warm te houden** door een lange broek te dragen en een kleine versnelling te rijden.
7. **Pas op in de bochten.** Er zijn veel wielrenners die verhalen kunnen vertellen over een valpartij na met de pedalen over de grond te zijn geschuurd. De

regel is eenvoudig: indien het gevaar dreigt dat je met een pedaal de grond raakt in een bocht, til dan aan de juiste kant je voet met pedaal op (in een linkerbocht bijvoorbeeld til je je linkervoet op).

8. **Snijdt niet af** als je iemand inhaalt.
9. **Zorg er voor dat er altijd een bepaalde afstand bestaat tussen jouw voorwiel en het achterwiel van diegene achter wie je fietst.** Zit je er te dicht op, dan bestaat in het ergste geval de kans dat je de ander met je voorwiel omver tikt. Als je in een waaiert zit gelden natuurlijk andere regels. Dan rijdt je heel dicht bij elkaar. Het spreekt voor zich dat er dan heel strak gestuurd dient te worden.

10. **Wees extra op je hoede als het geregend heeft**, als er modder ligt of als er takken op de weg liggen. Pas ook op voor natte putdeksels in bochten: die kunnen spiegelglad zijn.

11. **Last but definitely not least: zorg er voor dat je fiets in orde is.** Het is niet verantwoord om met een tot op de binnenband versleten buitenband rond te rijden. Verder kan het geen kwaad als je af en toe nakijkt (bij voorkeur natuurlijk iedere keer voordat je op de fiets klimt) of de remmen goed werken, of ze niet aanlopen, of de wielen goed vast zitten met behulp van de snelspanners etc. Een simpele check-up kan een hoop ellende voorkomen.

12. **Allerlaatse tip: wees niet bang om mensen te wijzen op hun fouten.** Vind je bijvoorbeeld dat iemand voor je teveel slingert, wijs hem of haar hier dan op (al is het Erik Breukink himself). De andere kant: neem tips van meer ervaren renners aan, je kunt er alleen maar beter van worden!

Frank van der Velden

Adreswijziging

per direct:
Jan de Ruiter Ameland 113 3524 AM Utrecht 030-2888901

**Vandaag nog weten
wanneer u rijexamen doet ?**

**Bel nu voor uw examendatum !
(030) 273 08 40**

Opleidingen voor:

- ◆ Personenauto
- ◆ Personenauto automaat
- ◆ Personenauto met aanhanger
- ◆ Motor en vrachtwagen
- ◆ Trekker + oplegger
- ◆ Theorieopleidingen:
Auto-, motor- en chauffeursopleidingen

BOVAG

**Veronica
Verkeersschool**

Blauwkapeliseweg 153 - 3572 KE Utrecht

UNIEK EIGEN OEFENTERREIN