

Colofon

jaargang 2007-2008
nummer 05

Foto omslag:

Domrenner-dames op het Clubkampioenschap

Redactieadres:

buitenblad@domrenner.nl

Redactie Buitenblad:

Jasper Hentzen (*hoofdredacteur*)

Chris Ridderbos

Joris van Berkel

Sjaak Veken

Jasper Vis

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

USWV de Domrenner wordt gesponsord door:

Cycles Dupree - Xtreme Bikes

Let me do IT

Snel Tweewielers

Co van Beek Tweewielers

Trias Sportfysiotherapie

Orthofysix Fysiotherapie

Wielers Magazine

Café Ledig Erf

Club van 100:

Loet Scholma

Norbert Mergen

Ignace Janssen

Frans Dieker

Annie Hermelink

Jaap Vermuë

Marieke Vermuë

Oplage:

140 stuks

Kopijdatum volgend Buitenblad:

laatste vrijdag in november

Redactioneel

Beste Domrenners,

voor jullie ligt een nieuw exemplaar van het Buitenblad. Het laatste van dit verenigingsjaar. Het laatste onder bestuur van Matthijs, Daniël, Jolien, Mary Rose en Nivard. Een mooi moment om terug (en vooruit) te kijken.

Allereerst lijkt een groot compliment aan het bestuur op zijn plaats. Een jaar lang hebben zij zich ingezet voor de Domrenner: waarvoor dank. Het is opnieuw een mooi jaar geweest met tal van activiteiten.

Maar niet alleen het bestuur verdient de eer van deze activiteiten, ook de diverse commissieleden hebben hier hun aandeel in gehad. Ook aan hun zijn wij, gewone Domrenners, dank verschuldigd.

Op de ALV (dinsdag 28 oktober, komt allen!) zal alles definitief voorbij zijn voor het jaar 2007-2008. Maar niet getreurd: de Domrenner gaat gewoon verder. Vol goede moed gaan wij het jaar 2008-2009 in. Met een nieuw bestuur. Met nieuwe commissies.

Wie in het nieuwe bestuur plaats zullen nemen is in de wandelgangen al bekend gemaakt. Er is dus geen noodzaak nog langer geheimzinnig te doen, dus zullen wij vanaf deze plaats Joost, Linda, Petra, Jentzen en Matthijs alvast veel succes wensen.

Hoe de commissies gevuld zullen worden is nog wel een groot mysterie. Ook voor het Buitenblad is dat een spannende zaak. In dit Buitenblad is het afscheid van Chris Ridderbos als redacteur te lezen. Vanaf deze plaats willen wij Chris nogmaals hartelijk bedanken voor zijn jarenlange inzet.

Zoals het er nu naar uitziet zullen ook Joris en Sjaak afscheid nemen van het Buitenblad. Alhoewel hun beslissing nog niet zo definitief is als die van Chris; toch is dit de juiste plaats

om een dankwoord uit te spreken voor hun tomeloze inzet.

Kijkend naar 2008-2009 geeft dit een hoop onzekerheid voor het Buitenblad. Met twee overgebleven redacteurs is het Buitenblad op zoek naar nieuw bloed. En een nieuwe hoofdredacteur, want wegens zijn naderende bestuurstaak zal Jentzen het hoofdredacteurschap naast zich neer leggen en als 'normale' (voor zover je iemand met een roze koersbroek normaal kunt noemen) reporter zijn leven vervolgen.

Achter de schermen wordt al aan de opvolging gewerkt. Enkele grote namen (al dan niet bekenden van het Buitenblad) zijn al gepolst. Maar tot de ALV blijft het afwachten.

Dus is ook een oproep aan jullie niet ongepast: lijkt het je leuk een jaar of langer te schrijven voor dit mooie Domrenner-magazine schroom dan niet bij de ALV je hand in de lucht te steken als de Buitenbladcommissie wordt gevuld.

Nu eerst dit Buitenblad: naast het afscheid van Chris is er nog veel meer moois te lezen. Pavis doet opnieuw een duit in het zakje, dit maal vanuit de Dolomieten. Verder legt Arthur uit hoe je pasta klaar moet maken en leer je van Jentzen hoe een Domrennerhuis te stichten.

Veel plezier bij het lezen!

De Redactie.

Van de voorzitter

door Matthijs Kuipers

Voor jullie ligt het laatste Buitenblad van dit verenigingsjaar. Op het moment van schrijven is het de bedoeling dat deze editie vóór de ALV verspreid wordt, maar de traditie wil dat het laatste Buitenblad van het verenigingsjaar op de een of andere manier toch altijd pas klaar is óp de ALV. We zullen zien!

Wat nu, op het moment van schrijven, ook nog onduidelijk is, is hoe het NCK verreden gaat worden. Er is voor het eerst een damesploeg van de Domrenner, wat dat betreft dus een historische dag voor de vereniging. Ook de mannen zorgen hoogstwaarschijnlijk voor een historische editie van het NCK: zij starten zoals het er nu naar uit ziet met vijf in plaats van zes man.

Waar op het moment van schrijven al wel meer over bekend is is het clubkampioenschap. Op 28 september is dit, een dag na het NSK, voor het eerst in de Domrenner-geschiedenis verreden. Op de weg tenminste, we hadden vorig jaar immers al een clubkampioenschap cross. Hoe dan ook, wederom een historische gebeurtenis! Het was wat mij betreft een geslaagde dag: de wedstrijden verliepen goed, maar belangrijker was wat mij betreft de fijne samenwerking die dag met Het Stadion en De Volharding. Een vervolg waard.

Het laatste Buitenblad van dit verenigingsjaar, betekent ook de laatste 'van de voorzitter' van mijn hand. Op de ALV zal er uiteraard (kritisch) teruggekeken worden op het afgelopen jaar, maar ik zie een boektitel als 'de puinhopen van één jaar Kuipers' voorlopig niet verschijnen. Een goede balans van het jaar is eind oktober pas op te maken, dus kom vooral naar de ALV om je stem te laten horen!

Ik heb in ieder geval vertrouwen in het kandidaatsbestuur. De namen zullen inmiddels wel bekend zijn - zeker als dit Buitenblad onverhoopt toch wordt uitgedeeld op de ALV - dus Joost, Petra, Linda en Jasper: succes!

Advertentie:

Wil jij Utrecht beter leren kennen?

Meld je aan als bezorger en ontdek zo de mooiste plekjes van de Domstad!

De redactie is op zoek naar enthousiaste fietsers (m/v) die tegen een kleine vergoeding het Buitenblad willen rondbrengen.

Mail naar [**buitenblad@domrenner.nl**](mailto:buitenblad@domrenner.nl)

De stichting van een Domrennerhuis

door Jasper Hentzen

Kanaleneiland had er al voor ¾ een, Lombok was hard op weg er een te krijgen en nu reeds ook beschikbaar in Vogelenbuurt. Het 100% raszuivere Domrennerhuis is binnen een maand gerealiseerd. Raszuiver houdt hier in dat je lid bent van de Domrenner, beschikt over de Nederlandse nationaliteit en (donker)blond haar en blauwe ogen. We hebben nog last van één hardnekkige kraker binnen dit paradijsje maar die wijzen we binnenkort de deur. Dan is voor de eerste keer in de geschiedenis een 100% Domrenner-studenten-huis een feit. Die tortelduifjes die gaan samenwonen, trouwen en kinderen krijgen tellen natuurlijk niet mee. Eenmaal onder de plak tel je niet meer mee in dit klasement.

Er is natuurlijk de mogelijkheid om deze felbegeerde titel nog van ons af te nemen. Er moet dan echter wel vóór 1 november 2008 gehandeld worden. Handig om reeds in je bezit te hebben; een huis voor 3 of meer personen! Vanwege de rompslomp met makelaars en notarissen haal je de deadline anders nooit. Dit huis moet volledig onbewoond zijn of voor 1 november moet de razzia plaats hebben gevonden. Daarnaast moet je naast jezelf minimaal 2 Domrenners strikken voor je plannetje. De leukste zijn reeds bezet maar tegen een schappelijk prijsje wil ik best Merel of Ruben van de hand doen. Logischerwijs is Ruben een goedkopere aanschaf dan de blonde dame. Voordeliger is het om zelf wat volk bij elkaar te zoeken en ze eventueel via een versnelde inburgeringscursus lid te maken van de vereniging. Het gaat hier niet zozeer of de huisgenoot leuk is of niet, het gaat hier om een gewilde trofee die al jaren geleden uitgereikt had moeten worden.

Een kijkje in de eigen keuken

We hebben met z'n drieën een pand betrokken op de Willem van Noortstraat in de Vogelenbuurt. Mooie centrale ligging

en een tuin van enig formaat is aanwezig. De fietsen hangen buiten, uit de regen en wind, aan een zelf gefabriceerde "fietsenkapstok". De "haakjes" zijn aan te schaffen bij de Rose Versand voor een kleine 8 euro per stuk. Altijd genoeg fietsgereedschap en binnen- en buitenbanden in huis. Er wordt bijna altijd gezamenlijk gegeten door deze fietsequipe. Naast dat dit gezellig is, is het ook functioneel voor het trainen. De keukenkastjes puilen dus ook uit van koolhydraathoudende voedingsmiddelen zoals pasta, rijst en aardappelen. Het bakkie koffie na de maaltijd is een traditie, die ik heb geïntroduceerd, die gretig aftrek vindt.

Nadat Merel heeft gestofzuigd, ons heeft gedoucht, het eten heeft gekookt, het bakkie koffie heeft gezet en de afwas heeft gedaan gaat ze onze wielrenkleding wasen zodat we telkens fris aan de start staan. Geen muffe zure lucht tijdens de trainingen vanuit deze hoek!

Mocht dit je aanspreken, en liggen je wooninteresses bij een vochtige kelder, dan is er nog wat woonruimte over. Enige voorwaarde is dat je Domrenner in hart en nieren bent. Want je kan zeggen over deze 3 Domrenners wat je wilt maar ze stuwen elkaar naar grote hoogte door hun onvoorwaardelijke liefde voor de Domrenner en hun competitieve drang. Wees gewaarschuwd voor volgend seizoen! Dit huis domineert de tijdrjitcompetitie als nooit tevoren. Het nog te introduceren "huizen-klassement" is voor ons!

Verder staat de deur natuurlijk altijd open voor Domrenners die een bakkie komen doen en mooie verhalen hebben.

(Vanwege ons strenge beleid is het huisnummer nog niet vrijgegeven. Eerst telefonisch aanmelden voor de screening voordat je eventueel de beschikking krijgt over het huisnummer.)

Giro delle Dolomiti 2008: Diario di un Ciclista

door Jasper Vis

voorbereiding

Op zaterdag 26 augustus 2008 was de aftrap van de Giro delle Dolomiti, editie 2008. Deze dag stond er nog geen etappe op het programma, maar wel dienden alle deelnemers bij de organisatie hun deelname te verantwoorden. Aangezien de site hier verder geen informatie over gaf, had ik alles verwacht van een Gestapo-verhoor tot een onvrijwillige visitatie. Het bleek allemaal nogal mee te vallen: ik hoefde alleen mijn licentie te laten zien en ik werd weer huiswaarts gestuurd met een tasje met onder andere:

- windstopper,
- nummer voor op je fiets,
- nummer voor op je shirt,
- routeboekje.

Overigens bleek het routeboekje weinig voor te stellen, afgezien van een klein kaartje van de etappes plus hoogteprofiel.

1° tappa: Bolzano - Collalbo

De eerste etappe voerde het peloton van Bolzano naar, eh... Bolzano. Maar dan wel via een omweg van 105 km en een *dislivello* (hoogteverschil) van 1618 m. Dit hoogteverschil was verdeeld over twee klimmetjes, waar op de eerste klim de tijd opgenomen werd.

Aldus is gesloten formatie op weg naar de eerste klim van de dag. Mooie klim, goed asphalt, geleidelijk stijgingspercentage. Vanwege de niet-veel-in-de-bergen-gefietst en de het-zijn-toch-zes-dagen-afzien argumenten besloot ik het (een beetje) rustig aan te doen. (Tenslotte was de zwaarste klim die ik tot op dat moment had opgereden nog altijd de Ghisallo...)

Al met al redelijk makkelijk boven gekomen, met een respectabele vierhonderdzoveelste tijd. Sander had een ander plan en is gewoon volle bak naar boven gevlogen, alwaar hij in de sprint met een groepje de vierde plaats wist te bemachtigen; slechts een handvol seconden achter de winnaar.

Bovenop bevoorrading en als peloton de afdaling in. Enige tijd later werd het peloton aan stukken gescheurd door een stuk vals plat (omhoog welteverstaan), waarna ik de rest van de afdaling mooi in mijn eigen tempo kon doen (dalen in een peloton is zo fijn nog niet).

De afdaling werd gevolgd door een stukje vallei waarna de tweede klim van de dag aanvatte. Naïef als ik ben dacht ik: als ze de eerste klim timen, dan zal de tweede klim wel meevallen. Fout! Alhoewel Sander er weinig aan vond (want 'er werd toch niet gekoerst') heb ik mezelf regelmatig afgevraagd of ik de top ooit wel zou bereiken. De klim leek schier eindeloos.

Toch ook hier heb ik de top weten te halen, alwaar de lunch bleek te zijn. Aangaande de lunch: *complimenti!* Zes dagen lang warme lunch, van een kwaliteit die mijn eigen persoonlijke kookkunst ver te boven gaat. Dat eten is de Italianen wel toevertrouwd!

Na de lunch *in gruppo* de afdaling in en door de vallei terug naar Bolzano.

2° tappa: Passo Rombo

Stel je voor dat je in een peloton rijdt van een paar honderd man. En stel je voor dat het kwik de hele dag niet onder de 30°C komt. Stel je nu voor hoe het peloton na 30 km 'warmrijden' uiteen valt op de eerste voorzichtige hellingen (20 km à 4-5% max) van de dag. Stel je voor hoe dan de renners het échte begin van de klim naderen. Stel je nu voor hoe het is de volgende 10 km te rijden tegen afwisselend heel steile percentages en (bijna) vlakke stukken. Stel je de onverlichte tunnels en bossen als gezelschap voor. Stel je dan voor hoe je de getimedede sector binnenrijdt met nog 10 km te gaan. Stel je nu voor hoe het stijgingspercentage steeds verder omhoog gaat, terwijl je boven de boomgrens komt. Stel je voor hoe je na 9 km afzien Oostenrijk binnenrijdt voor de laatste, vlakke, 1.5 km. Stel je voor dat Sander tweede wordt; etappe én klassement.

Stel je voor dat je bovenop de top je fiets omkeert en dezelfde weg weer teruggaat. En zo was het op de Rombo.

3° tappa: Passo Stelvio

De derde etappe was de kortste van allen met slechts een krappe 70 km. Toch was het de etappe waar ik misschien wel het meest naar uit had gekeken, want de legendarische Stelvio stond op het programma. Als volleerd Giro-liefhebber en Coppa-fanaat bij uitstek heeft de Stelvio toch altijd een speciaal plaatsje in mijn hart.

De start was voor het eerst niet in Bolzano, maar in Prato allo Stelvio, meteen onderaan de voet van Europa's mooiste. Twee kilometer na de start werd het begin van de *cronoscalata* (prachtig woord voor getimede klim) gegeven. Wat dan restte waren de 27 kilometers naar één van de hoogste toppen die je met de fiets op kunt rijden. Het begin is redelijk, procentje of 5-6 voor een kilometer of negen. Dan gaat het richting de 7% voor de volgende vier kilometer. De laatste 14 km gaan aan een schrikbarende 8.6% gemiddeld naar wat al zo vaak het dak van de Giro d'Italia is geweest.

Laat ik bij de avonturen van Sander beginnen: Sander wilde niet te ver vooraan starten uit angst tijd te verliezen op de overige favorieten in het relatief vlakke beginstuk. Ik startte ongeveer halverwege, maar werd 2 kilometer na het begin van de timing voorbij gereden door een sneltrein met daarin alle klassementsrenners en ook 'onze' Sander natuurlijk. (Hint: als je achter je hoort schreeuwen 'occhio a sinistra' betekent dat dat je op moet zouten.) Op circa 10 km van de top moest Sander als laatste bij de leider lossen. De tweede plaats was opnieuw zijn deel, maar zijn voorsprong op de nummer drie werd wel groter.

Mijn klim ging wel aardig. Wederom deed ik er precies 2x zo lang over als Sander - iets wat ik de hele Giro vol zou weten te houden -, maar dat mag de pret niet drukken. Wel duurde de Stelvio één kilometer te lang voor mij. De hele klim heb ik geprobeerd mezelf te 'sparen', een mooi tempo te pakken en

niet kapot te rijden voor het steile gedeelte begon. Toen ik op 5 km van de top nog een beetje drinken kreeg van de meegereide Pavis en Mavis besloot ik daarna iets te versnellen. (Immers: van de 14 steile kilometers had ik er al negen probleemloos af weten te leggen.) De versnelling werkte: een groot aantal mensen die mij waren gepasseerd door mijn stop bij de Viskar wist ik weer in te halen. Op 2 km van de top bevond ik mij weer tussen hetzelfde gezelschap als voor mijn persoonlijke bevoorradingspost.

Ik besloot te 'demarreren'. Wederom wist ik een tiental mensen te passeren, maar het ging al iets moeizamer. Op de kop af één kilometer voor de streep ging 'het licht uit' zoals dat heet. Mijn snelheid halveerde en veel van de mensen die ik zojuist had gepasseerd reden mij weer voorbij.

Op de top (Coppi-gedenkplaat!) gekomen eten en weer afdalen. De eerste groep - met daarin natuurlijk Sander - was al weg en de tweede groep zou pas over enkele minuten vertrekken, maar gelukkig mocht ik ook solo.

Na de afdaling restte nog een twintigtal vlakke kilometers terug naar Prato allo Stelvio. Hier werd ik bijgehaald door een andere Nederlander die ik in de klim ook al was tegengekomen. Samen met die gast terug naar de finish. Onderweg sloot ook nog een Duitser bij ons aan. Door kansloos tactisch rijden werd de sprint voor het bordje 'Prato' gewonnen door onze Duitse metgezel; ook met fietsen winnen de Duitsers altijd in de laatste minuut.

De volgende dag rustdag.

4° tappa: Passo Furcia/Plan de Corones

De vierde etappe ging naar de nu al legendarische Plan de Corones (Kronplatz voor de Duitstaligen). Degenen die de klimtijdrit in de Giro d'Italia gezien hebben weten misschien nog hoe zwaar de profs het hadden in de laatste kilometer.

Start vanuit Bressanone, richting het begin van de Passo Furcia. Want daar begint de klim naar Kronplatz. Vanaf de

CO VAN BEEK

Uw Fietsenonderdelenspecialist

100 m² Fietsonderdelen
Accessoires – Schoenen – Fiets
en Regenkleding

Abus – Agu – Comus – Conti
Cyclops – Lake – Shimano
Sram – Schwalbe – Terry



Springweg 16 – Utrecht
030 – 231 99 33

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

top van de Furcia - een klim van acht kilometer met wat steile stukken, maar geen echt dodelijke beklimming - gaat het linksaf een smal weggetje in. Het stijgingspercentage schiet meteen omhoog en - gelukkig - is de weg dit eerste stuk (15% als het niet meer is) geasfalteerd en kun je dus op je pedalen staan. Als je dan die eerste 100 m hebt overleefd neemt het stijgingspercentage iets af (toch nog steeds meer dan 10%) en kom je op een onverharde weg terecht.

Deze grindweg, net breed genoeg voor één auto, gaat zo 6 km door tot aan de top. De eerste 4 km grindweg zijn steil, maar te doen. Alleen in de haarspeldbochten is het oppassen, omdat het niet altijd even makkelijk is de sturen als je wielen een centimeter in het grind wegzakken. Door een stuurfout heb ik hier ook één keer af moeten stappen, omdat ik in het grind vast kwam te zitten. Gelukkig was het een stukje verder wat vlakker zodat ik weer op mijn fiets kon klimmen. Dan, op twee kilometer van de top, wordt

het vlakker. Dit blijft zo tot de haarspeldbocht net voor de laatste kilometer. (Waar je wordt gadeslagen door op de weg lopende koeien van de naburige boerderij.) Dan volgt er een stuk van een procentje of 20, dat gelukkig slechts 50 m aanhoudt. 'Sprintend' met 4 kph wist ik dat te voltooien evenals de daarop volgende 100 m aan een gezelliger percentage. De pakweg 300 m die dan volgen gaan weer naar de 20% toe, maar dan wel weer met los grind. Aangezien het grind het onmogelijk maakt op je pedalen te gaan staan, werd het daar afstappen en lopen (en zelfs dat is zwaar!). Het laatste stukje voelt dan zo goed als vlak, waarna je jezelf terugvindt bovenop een hele kale, modderige berg.

Op de top bevoorrading, en in de rij voor de kabelbaan voor de afdaling. Ook Sander bleek nog op de top aanwezig, omdat de Italiaanse tv onze Domrennerklimgeit nu toch wel eens wilde interviewen. De etappe was voor hem wat minder rooskleurig ver-

Sport- & Orthopedische revalidatie

“Van Huis & Van 't Klooster”

- Fysiotherapie en manuele therapie
- Expertisecentrum knie & schouder
- Medisch testen en trainen



Catharijnesingel 82 Utrecht, tel. 030-2317551

lopen, omdat hij niet de juiste versnellingen voor de laatste kilometer had. Ondanks gering tijdsverlies had hij zijn tweede plaats in het klassement toch weten te behouden. Enfin, dus gezellig met de kabelbaan naar beneden naar de Furcia. (Wat op zich ook al een avontuur is: met drie renners en fietser in een klein bakje gepropt te worden.) Afdalen in peloton, en vrolijk terugbollen naar Bressanone.

5° tappa (4 Cime): Passo Gardena

De koninginnerit. Deze vijfde etappe stonden er maar liefst vier cols van naam op het programma: te beginnen met de Passo Sella, gevolgd door de Pordoi, Campolongo en de Passo Gardena. Op de Gardena werd de tijd opgenomen. Althans dat was de bedoeling, maar omdat een of andere Duitse motorrijdster aan ravijnverkenning ging doen vlak voordat de kopgroep langs kwam werd de tijdsopname geannuleerd.

Op de Sella ging het boven verwachting goed. Toen we bij de bevoorrading aankwamen, op 6 km van de top van de Sella, zat ik zelfs in het wiel bij mensen die mij alleen bekend waren van de dagelijkse tv-uitzending. Nu moet ik hier wel bijzeggen dat de Sella geen steile beklimming is (3-4%).

Na de bevoorrading - waar we weer als peloton vertrokken - moest ik direct al lossen bij het eerste stuk van het peloton. Toen ik naar een kilometer doorworstelen eens achterom keer zag ik dat er nog hooguit 30 man tussen mij en de achterop komende auto's zaten.

Ik wist dat het enige dat ik nog kon doen was *damage control* tot de volgende bevoorrading... op de top van de Pordoi. Op de top van de Sella, die ik met slechts een handjevol andere renners in grote eenzaamheid wist te bereiken (waar waren de overige 770 man?), at ik mijn laatste mueslireep. Afdaling, blijke cola ontwijken (rolde over de weg heen), meer afdaling, Pordoi.

De Passo Pordoi is niet zomaar een berg. Ook de Pordoi is al vele malen het dak van de Giro d'Italia geweest. Bovendien was het,

met een gemiddeld stijgingspercentage van ruim 8%, de steilste beklimming van de dag. De hele beklimming lang was ik bang dat ik weer een inzinking zou krijgen, maar dat gebeurde vreemd genoeg niet.

Op de top van de Pordoi heb ik mij onbeschaamd vol staan proppen. Ik geloof dat ik bijna een halve appeltaart, drie broodjes, een liter warme thee en 2 bidons sportdrank naar binnen heb weten te werken binnen het half uur. Dit alles vergezeld van het mooiste uitzicht dat ik tijdens de hele zesdaagse tocht ben tegen gekomen.

Na de schranspartij de afdaling ingezet op weg naar de Campolongo. Hier, op de Campolongo, voelde ik mij weer ouderwets slechts. Ondanks dat heb ik toch de top weten te bereiken.

Na de vreemde afdaling (zat geen ritme in) volgde een paar kilometer... vlak! Eindelijk. Maar niet voor lang, want de Gardena stond nog op het programma. Op de Gardena was het bovenal koud en nat. Lang heb ik weten aan te klampen bij een klein groepje. In de laatste kilometer heb ik geloof ik nog 3 of 4 minuten verloren. Op de top barstte het noodweer pas echt los, maar gelukkig stonden daar Pavis en Mavis met een extra jasje.

Een half uur onder een tent geschuild voor de regen (en het onweer). Uiteindelijk werd het droog, maar de weg was nog steeds glad natuurlijk. Heel voorzichtig, tegen-natuurlijk bijna, afgedaald met 'rugdekking' van de Viskar. Halverwege de afdaling was de lunch.

Aangezien de weg weer droog was, was het *piano-my-ass* de afdaling in, want ik had het koud en wilde naar huis. De circa 45 km tot de finish heb ik in een krap uur afgelegd. In de afdaling is de teller nauwelijks onder de 50 geweest (ondanks dat het een bijtrapper was) en in de laatste 23 km vallei kon het me ook allemaal niet zoveel meer schelen... dus 15 km solo vals plat naar beneden (dat dan weer wel...) 40+ beuken.

Op een gegeven moment sloten een man en vrouw bij me aan en toen ben ik fijn in het wiel gaan zitten bij die gast. Hij heeft

de laatste 8 km op kop gereden met 45 in het uur en mij - en een ongeïdentificeerd vrouwspersoon - zo meegevoerd naar de finish. Onderweg nog wel gevraagd of hij het erg vond dat ik niet meer overnam (nee), dus lekker in het wiel blijven zitten tot Bolzano. Aan de finish wel netjes *grazie* gezegd en op zoek naar de Viskar.

6° tappa: Bivio Appiano - Bellavista (Passo Mendola)

De laatste etappe deed, in vergelijking met de andere etappes, een beetje denken aan het obligate rondje wandelen aan het einde van de avondvierdaagse vroeger. 'Slechts' 97 km, 'slechts' 430 hoogtemeters, 'slechts' één klimmetje van 'slechts' 4 km.

Sander deed een aanval voor een etappezege in extremis, maar die mislukte jammerlijk. Wel wist Sander zijn tweede plaats in het klassement te consolideren!

Zelf probeerde ik ook een 'aanval'. Ik had mezelf ten doel gesteld me de laatste dag gewoon helemaal naar de kl*te te fietsen, want het is toch de laatste dag. Dat is wel gelukt, echter de gehoopte sprong in het (dag)klassement bleef uit. Ik deed het wel enkele tientallen plaatsen beter dan 'normaal', maar de top-400 bleek nog steeds iets te ver weg. Al met al, en mede dankzij renners die niet alle etappes hebben (uit)gereden, werd ik een tevreden 424e in het eindklassement.

Toen na 2,5 uur huldigen, waarbij Sander tweemaal het podium mocht beklimmen, eindelijk de huldigingen ten einde waren, was de Giro delle Dolomiti ook voor de Domrenner-pioniers van deze tocht ten einde gekomen.

En volgend jaar? Zeker weten!



Dominoday in Someren

door Pavis

De Tweelandenkoers was de laatste klasieker die we dit jaar meereden. Dus vol goede moed met 6 man starten. De koers begon heel rustig.

Na ca. 50 km een valpartij. Matthijs remde nog net op tijd maar werd omgedrukt door andere renners en viel gewoon om. Weinig schade, een schaafwondje en dat was het dan. In de volgwagen is dat niet eens doorgedrongen want hij was al weer op de been voor we langskwamen.

Bij de volgende valpartij werd het ingewikkelder.

In de volgwagen kijk je dan of er iemand van je team bijligt. Dat bleek het nu geval. Nivard ging mee onderuit. Na een poging om zijn ketting weer op de rails te krijgen werd besloten zijn fiets op het dak van de ploegleiderwagen te zetten. Het achterwiel was krom en het frame misschien ook wel. Er draaide gewoon niets meer. Bij gebrek aan een reservewiel mocht Nivard in de bezemwagen plaatsnemen. Dat kostte behoorlijk veel tijd. Volgende koersen graag meer reserve wielen mee.

De ploegleiderwagen zette de achtervolging in om weer bij het peloton te komen. Dat leverde met sirene en zwaailicht snelheden op van meer dan 100 km/uur door de dorpen heen. Dat alles ondersteund door verkeersbegeleiders van de organisatie. Hulde aan die lui. Geweldig. Je rijdt als volgwagen ook je eigen koers.

Na een discussie tussen de bumper van ons Starletje en de zijkant van de ploegleiderwagen van Nering-Brogel, die weer gewonnen werd door ons Starletje, werd de finish bereikt.

Dan ga je overleggen met die ploegleider over de schade. Het zijn altijd dezelfde

ploegleiders dus we kennen elkaar. Dat werd zonder ruzie opgelost. Onder het motto "we willen alle twee hetzelfde".

Dan staat de ploegleider te wachten op wat er gebeurd is bij de finish. Dat krijg ik niet mee.

Ik heb nog steeds geen scanner.

Dan blijkt Daniël onderuit te zijn gegaan. Een deuk in zijn frame en een bos schaafwonden aan zijn been en zijn schouder heeft ook een flinke klap gekregen. Dat wordt vannacht weinig slapen en morgen overal pijn. Het meest lullig is zijn fiets. De deuk in zijn bovenbuis is misschien nog wel te repareren maar het blijft lullig.

We hebben wel de vijfde plaats in het ploegenklassement veroverd. Dus hebben we nu eindelijk een beker.

Die staat nu bij mij thuis in de kast met de deur dicht. Mag van Mavis niet op de kast; ze vindt hem, voorzichtig gezegd, niet zo mooi. Zonder die valpartijen waren we nog hoger gekomen, hadden we dezelfde beker gehad maar dan nog een paar maatjes groter. Was in dezelfde kast beland met de deur dicht maar het gaat om het idee.

Bij de uitslag werd Arnie nog genoemd bij de eerste 30. Je hoort hem niet maar hij doet wel gewoon zijn werk.

Bedankt voor een geweldig seizoen,

Nu nog het NSK en het NCK.

Volgend jaar weer verder.

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

Cycles Dupree

Al jarenlang de grootste sponsor en trouwste supporter



Jean Paul Dupree
Croeselaan 98
Utrecht
030 2932592

(van tevoren afspraak maken)

Afscheid

door Chris Ridderbos

Als kleine jongen vertelde ik mijn vader dat ik later vrachtwagenchauffeur wou worden. Een vrachtwagenchauffeur is immers altijd onderweg en daarom altijd op reis. Als man die zich aan geen enkele vrouw kan binden leek me dat een mooie gedachte. Elke avond arriveren op een nieuwe plek, om die plek de volgende ochtend weer te verlaten. Maar aangezien het eten in wegresterants niet te vreten is, stelde mijn vader voor de wens chauffeur te worden te laten varen. Als alternatief bedachten wij dat het verstandiger zou zijn om me op een studie Sociale Geografie te richten. Zo kon ik de wereld om me heen vanuit de boeken bestuderen, in plaats vanuit een cabine. Dat deed ik dan ook. Toch miste ik al vrij snel het romantische idee van reizen. Ik besloot daarom te gaan fietsen. Sindsdien beschouw ik elke fietstocht als een reis.

Omdat aan elke reis een verhaal kleeft, begon ik tevens met schrijven. Ik ging schrijven voor het Buitenblad. Verhalen en gedichten. Met ondergaande zon schreef ik aan het strand. Met opkomende zon langs de Vecht. Met blocknote ging ik richting park, of zat ik op een balkon. Als ik schreef, was ik gelukkig.

In eerste instantie reageerden lezers gematigd enthousiast op mijn werk. Het was dan ook zijn tijd vooruit. Toch groeide gaandeweg de waardering. Lezers moesten lachen. Lezers raakten ontroerd. De ene keer waande ik me Deelder, de andere keer imiteerde ik Brusselmans. Ik benaderde het niveau van Mulisch.

Maar zoals het profiel van een buitenband slijt, het pak met hagelslag steeds lichter wordt, een bos met haar plaatsmaakt voor een kale klets, vermindert ook het aantal wielerverhalen en -gedichten dat door één persoon kan worden geschreven. Toen ik me realiseerde dat ik reeds meer gedichten heb geschreven dan dat ik Domrenner-vrouwen

heb versleten, besepte ik dat het tijd werd voor verandering.

Op het moment dat deze nazomer de transferperikelen rondom het vertrek van Harry de Beuker en Kristian Lievense tot hun hoogtepunt waren gekomen, zaten de vakbladen ook niet stil. Zo lonken onder andere Elsevier en Privé naar de diensten van Ridderbos. Het wordt daarom tijd om het stokje over te dragen aan jonge, gretige schrijvers. Het Buitenblad biedt hen een podium, zodat zij voor nieuw elan kunnen zorgen. Dit is waar het schrijven uiteindelijk om draait. Mijn overgang naar een ander vakblad heeft dan ook niks te maken met de vele oliedollars die hier mee zijn gemoeid. Ik ben toe aan een nieuw avontuur. Een volgende reis, met een vertrek en een aankomst. Tot ziens.

Pavis Logisch Toch: Dwaze Domrenners Do- len Dwars Door De Dolomieten

door Pavis

De Jan Janssen toertocht was de laatste activiteit voor de Viskar voordat de vakantie aanving.

De planning was wat ruim en we stonden al om half twaalf op de Zijpeberg, enige uren voordat de Domrenners verschenen. Maar geen probleem. Lekker met vrouwlief op een bankje genieten van rust, ruimte en natuur.

Nog even een niet Domrenner met een gebroken ketting op weg geholpen en daarna de Domrenners voorzien van bananen, krentenbollen, water, cola etc. Rond een uur of vier waren alle Domrenners voorbij behalve Kristian en Myrte. Omdat we niet wisten of zij nog zouden komen zijn we toen toch maar vertrokken naar Wageningen voor het transport naar huis.

Nu werd het toch eindelijk wel eens tijd om het dakrek, dat in een vorige column werd genoemd, eens af te maken. Alle onderdelen waren bij elkaar gespaard en het monteren kon beginnen. 46 beugeltjes zagen, 112 gaten boren en rond de 60 bouten op maat maken. Een dagje mezelf in de rondte schroeven en hij zat op zijn plek. Net op tijd want nu hoefde de Visbak er niet achter tijdens de rit naar Italië. Dat scheelt toch in de snelheid. Nog even het bord erop geschroefd en dan met de hele handel op het dak naar de Dolomieten. Daar bleek alles er nog gewoon op te staan. Het rek werkt dus. Tijdens de klim naar de Brennerpas bleek dat de Viskar niet echt geboren is als klimgeit. De steilere stukken gingen in de derde versnelling. Net voor de top werden we ingehaald door een oudere man die, denk ik, die ochtend ruzie had gehad met zijn vrouw. Terwijl hij ons probleemloos inhaalde op de driebaans snelweg toeterde hij en gebaarde driftig dat we harder moesten rijden.

Bij de afdaling kwamen de bochten-

kwaliteiten van ons Starletje prima tot zijn recht. Bij de tol aan het eind van de Brennerautobahn zag ik nog net kans de linkerbaan in te schieten en de chagrijnige opa klem te rijden achter een colonne vrachtwagens. Was mijn dag toch nog goed.

Bij de start van de Giro delle Dolomiti bleek Sander ook van de partij. Hij werd de eerste dag gewoon meteen maar vierde; de tweede dag tweede in etappe en klassement. Dat hield hij nog tot het eind van de Giro vol. De ploegleiderwagen stond op de Passo Rombo, de Stelvio en de Plan de Corones op ca. 7 km van de top om Sander, indien nodig, en Jasper van water en evt broodjes te voorzien. Sander had daar allemaal geen tijd voor omdat hij het in z'n hoofd had gezet om zo hoog mogelijk te eindigen. Jasper daarentegen maakte er dankbaar gebruik van en bleef dan nog gezellig een minuutje of tien kletsen. Zij doel was uitrijden en dat is gelukt.

Het is trouwens een fantastisch gezicht om een peloton van ca. 700 renners te zien vertrekken en in gesloten formatie naar de start van de geklokte onderdelen te zien rijden.

Het verkeer in Italië is iets aparts. Invoegen op de snelweg met 40 km/uur of stoppen op de snelweg om een invoeger voor te laten. Op verkeerspleinen snappen ze er niets van als je er op snelheid oprijdt en achteruit rijden daar hebben ze al helemaal geen mozzarella van gegeten. De eerste dag werd ik, lopend, bijna platgereden door een auto die van een parkeerplaats afkwam, de tweede dag weer, maar wel op een andere manier.

Een Italiaanse dame stapte in de auto, draaide het raampje open en terwijl ze achteruit kwam riep ze "vorsicht" en reed me bijna te pletter. Die Dolo-Mietjes spreken gewoon Duits en ik ook dus kon ik

haar even vriendelijk toespreken. Pruttelend, ik bedoel de dame en niet de auto, reed zij weer verder.

Drie keer is scheepsrecht dus...

Op de rustdag wilde ik even snel een krant halen voor de uitslagen. De parkeerplaats was vol dus stond ik een paar meter achter een Audi te wachten op een plek. De bestuurster van de Audi vond dit toch te lang duren en kwam achteruit om de parkeerplaats te verlaten. Ik kon niet meer weg want achter mij stonden nog anderen te wachten. Toeteren hielp niet en de Audi kwam met een behoorlijk lawaai tot stilstand tegen de brave Viskar.

Kalm blijven, niet boos worden en rustig kijken wat de schade is. Dat viel voor mij alles mee. En wit viesje, dat ik zo bloedig op de bumper had geplakt, is over de lengte van een paar centimeter beschadigd. Dat wordt weer knippen en plakken en dan is dat probleem ook weer over. De Audi kwam er minder goed van af. Het lawaai dat ik hoorde tijdens de aanvaring was afkomstig van de bumper van de Audi. Die lag los onder de wagen.

De dame vertelde dat ze me niet had gezien vanwege de helling waar ik op stond. Die moet echt aan een bril, want met de fiets en de wielen op het dak is het geheel hoog zat. Starlet tegen Audi 1 – 0.

Maar eerlijk is eerlijk, ook Nederlanders gaan wel eens de mist in. Een motorrijder kwam er op een steil stuk in een haarspeldbocht achter dat een hellingproef hier toch effe anders is dan in de Daalsetunnel. Op zo'n steil gedeelte moet je je rechtervoet op de rem houden en, als je daar zoals hij voor het stoppen niet aan hebt gedacht, moet je de motor met je linkervoet in de eerste versnelling zien te krijgen. Met twee voetjes van de vloer val je gewoon om. Gelukkig waren er genoeg renners en omstanders in de buurt om de goede man en zijn passagier onder de motor uit te plukken en weer op weg te helpen. Om mijn trouwe fan, die mij altijd

zeer kritisch volgt voor te zijn nog even het volgende: "nee lieve jongen, de voorrem biedt geen oplossing op een steil gedeelte met losse steentjes. Dat gaat niet werken. Onvoldoende druk en dus geen grip".

Op de Plan de Corones was ook veel te beleven. Veel renners met pech, vooral leuke banden door het onverharde steile stuk. Een gebroken ketting werd door twee mecaniciens van de ronde in wel drie kwartier gerepareerd. Om de juiste lengte van de nieuwe ketting te bepalen werd tot drie keer toe het aantal schakels van zowel de oude als de nieuwe ketting nageteld, zeker is zeker. De bij ons zo beproefde methode, de twee kettingen naast elkaar leggen, is hier nog niet doorgedrongen. Op de Zijpeberg ging het echt een stuk vlotter.

Een Italiaanse renner kwam voor mijn neus ten val en verboog daarbij het patje op de achtervork. Dat werd vakkundig op de Italiaanse wijze door zijn mecanicien gerepareerd. Tien minuten in zeer rap Italiaans heen en weer praten en vooral wanhopig kijken. Op een bepaald moment kwam de mecanicien op de Viskar aflopen. Er werd een stortvloed van Italiaans op me afgevuurd, wat ik lekker toch niet verstond, en er werd enthousiast op de kofferbak gewezen. Ik heb de klep uiteindelijk maar open gedaan en jawel, het Italiaans werd nog rapper en er begonnen oogjes te glimmen. De gereedschapskist bleek hiervan de oorzaak. Er werd een Bahco opgevist en de reparatie kon beginnen. Dat ging als volgt: men neme de Bahco en men zette een beetje kracht, het patje werd al iets rechter. Nog niet rechtgenoeg dus overnieuw met een beetje meer kracht. Nog niet echt recht, dus nog maar een keer maar nu met een paar forse rukken. En jawel, gelukt! We hadden nu zowaar twee onderdelen, het frame en een afgebroken patje. Het rappe Italiaans verstomde en het werd verdacht stil. Met een wat schor en bedeesd gefluisterd "grazie" kreeg ik de Bahco weer terug.

Oproep:

De Domrenner

ALV en Borrel



28 oktober

Plaats: rode barakken tegenover Olympos (ALV)

Café Ledig Erf (Borrel)

Tijd: 18:30 uur (ALV)

aansluitend borrel

Thema:

pretty in pink

Aanwezigheid Gewenst

*Dresscode: **Casual***

Eén dag later brak op de Passo Gardena een hevig onweer uit met complete wolkbreuken. De kopgroep was net de top gepasseerd maar Jasper heeft tot de top nog een half uurtje verzuipertje gespeeld.

Op de top werd massaal in een restaurant geschuild en weer een half uur later lieten veel renners zich met auto's van goedwillende voorbijgangers en door de bezemwagen naar beneden brengen. Je staat er van te kijken hoeveel fietsen er in een busje kunnen. Jasper wilde koste wat het kost zelf naar beneden fietsen. Toen het eindelijk wat droger werd, werd de afdaling van af en toe 14%, krappe haarspeldbochten en een zeiknat wegdek, ingezet. Daar reed een hele natte Domrenner, keurig afgeschermd door z'n eigen ploegleiderwagen.

De vakantie week is nu voorbij. Alhoewel elke dag om 6 uur op om op tijd bij de start te zijn nou niet precies is wat ik me van een vakantie voorstel. Ik heb wel in een fantastisch mooie streek rond getoerd.

Respect en pet af voor de beide Domrenners die elk op hun eigen manier deze klus hebben geklaard.

Met dank aan de Viskar, ons Starletje dat op zijn hoge leeftijd van 14 jaar, heftig rokend (je zal er maar achter rijden), alle passen heeft bedwongen ga ik nu verder met mijn vakantie.

Groeten uit de Dolomieten.



Al meer dan **65** jaar een kwaliteitszaak
Eigen fabriek fietsen, op maat en naar wens gebouwd
topservice, snel en bekwaam
1e klas fietsen

Amsterdamsestraatweg 414 a-b-c

3551 CX Utrecht tel. 030 - 244 19 71

info@snel-tweewielers.nl

Het Pavis interview

door Sjaak Veken

Pavis is inmiddels een begrip binnen de vereniging. Met de opvallende Vismobiel rijdt hij de Domrenners van koers naar koers, en ook tijdens de koers is hij na de succesvol afgeronde cursus als officiële ploegleider aanwezig. Was hij twee jaar geleden nog incidenteel aanwezig bij de wedstrijden, na het afgelopen jaar is Hans Vis een vaste waarde die als geen ander weet wat er speelt onder de koersende wedstrijdrenners. Tijd voor een terugblik, tijd voor een interview met Pavis.

Wat vond je van het afgelopen jaar bij de Domrenner?

"Het was voor mij een goed jaar. Gewoon met de jongens op pad zonder wanklanken. Wat betreft de prestaties maak ik me niet zo druk. 'de Domrenner' doet het niet slecht in het geheel maar het gaat me vooral om de lol in het fietsen. Als aan het eind van de dag de renners het idee hebben dat zij, voor zichzelf, goed gepresteerd hebben is de dag geslaagd. Zit een renner in de put dan probeer ik hem er uit te lullen."

"Het gaat om winnen van jezelf, je eigen niveau opkrikken. De rest is eigenlijk niet zo belangrijk."

Over zijn rol binnen de wedstrijdsectie:

"Ik zie mijn taak niet zoals andere ploegleiders dit doen. Ik ben er voor vervoer, reserveonderdelen en gereedschap en indien nodig als volgwagen. Ik ben er niet om mijn stempel op het geheel te drukken voor wat betreft tactiek, etc. Daar bemoei ik me niet mee."

"Ik heb daar af en toe best wel ideeën over maar ik vind dat niet tot mijn taak horen. Dus werk ik eigenlijk een beetje op de achtergrond in dienst van het geheel. Dat vind ik prima."

Wat was voor jou het hoogtepunt dit jaar?

"Eigenlijk waren er meer. De districtskampioenschappen en het NSK bijvoorbeeld. Het gaat dan niet om de prestaties, want de resultaten van deze koersen leken niet op elkaar. Vooral bij deze koersen vond ik het fantastisch om te zien dat "de Domrenner" als vereniging optreedt. Je ziet de hele dag door een nest Domrenners bij elkaar zitten, kabaal maken en elkaar steunen. Dan kan mijn dag niet meer stuk."

Het absolute hoogtepunt:

"Absolute hoogtepunt was de 'Giro delle Dolomiti' met Sander Smits en Jasper. Was geen echte Domrenneractiviteit, maar het kwam toevallig zo uit.

Twee jongens die elk hun eigen doel hadden gesteld en dat voor elkaar kregen. Elke avond zaten we voor de TV voor het dagverslag en zagen we Sander weer door het beeld schuiven en werd "de Domrenner" weer genoemd. Sander werd bekend als "Vliegende Hollander" (l'olandese volante). Zelf heb ik nog een interview gegeven voor een Italiaans wielersblad met een foto van de Viskar."

Waren er ook mindere momenten het afgelopen jaar?

"Eigenlijk niet. Natuurlijk voel ik me rot als renners vallen en hun lijf en/of fiets beschadigd is. Dat lijf groeit meestal wel weer aan maar schade aan de fiets is duur. En ik weet wat de fiets voor sommige renners betekent. De nieuwe fiets van Jasper hangt boven zijn bed en wordt alleen gebruikt bij heel mooi weer, anders wordt hij vies."

Zal de Domrenner de lijn van dit jaar doorzetten naar het volgend seizoen?

"Ik hoop het maar dan zal er wel iets moeten

gebeuren met de opvang en opleiding van nieuwe leden. Juist omdat het nu zo'n hechte groep is hangen die er een beetje bij. Als nieuwe leden na de eerste de beste training nooit meer komen opduikelen zal er toch een andere aanpak gekozen moeten worden. Anders raak je ze kwijt."

Blijf je komend jaar ook ploegleider?

"Ja, zolang het lijf en de Viskar het blijven doen wel. Dat is dus niet afhankelijk van de deelname van Jasper. Gewoon omdat ik dat zelf wil. Er zijn nu ook koersen waar Jasper niet aan meedoet en waar ik wel ben."

Heb je al aanbiedingen van andere ploegen op zak?

"Nee. Wel reed ik in de Tweelandenkoers ook met wielen van enkele renners van "de Volharding" rond en ik ben in overleg om dit wat beter te gaan regelen. Als zij zonder ploegleider zitten en ik ben er toch kunnen we dit vaker doen."

Ben je ook betrokken bij de verrichtingen van de Domrenner damesploeg?

"Vrouwen zijn een aparte minderheids-groep. Wat mij betreft hebben ze recht op dezelfde ondersteuning als de mannen. Alleen weet ik nooit waar en wanneer ze rijden. Dat schermen ze fantastisch af. Dat moet echt anders /beter. Als ik dan onverwacht toch weet waar ze rijden en er bij de start achter kom dat er niemand is voel ik



me niet zo happy. Ze mailen onder elkaar en de rest weet niets. Ze doen zichzelf op deze manier tekort."

Wie gaat er komend jaar hoge ogen gooien?

"Maakt me geen ruk uit, als we maar schik hebben. Het gaat om het fietsen. Ik heb geen voorkeur. Volgens mij is Daniel op afstand de sterkste van het spul. Wil je een ander soort ploegleider die alleen voor het resultaat gaat moet je effe roepen, dat kan ik ook best wel. Ik heb die ploegleidercursus niet voor niets gevolgd."

"Ik ben alleen bang dat dan het karakter van "de Domrenner" verloren gaat. Hoge

ogen gooien ze allemaal; Daniel, Matthijs K, Mark, Arnie, Jan, Matthijs R, Remy, Joost, zet de rest er ook maar bij (Sjaak, Joris, Geert, in mindere mate Nivard, red.). Kwaliteit genoeg."

"Wat niet meer moet is de scheiding van geesten dit jaar. Geen groep die zich naast de rest wil profileren. Dat is niet goed. Heeft ook helemaal niets opgeleverd."

Pavis, bedankt voor het interview en we kijken uit naar jouw begeleiding in het volgend seizoen!...

Olympische sporters helpen wij op weg!

Waarom zou *U* met minder genoegen nemen?

TRIAS

Fysiotherapie & Sportrevalidatie

Erkend faciliteit **Utrecht Topsport** en
Olympisch Steunpunt Midden-Nederland

Mississippidreef 61 3565 CE Utrecht
Afspraak sportfysiotherapeutisch consult? Tel: 030-2717508
info@trias totaal.nl

Pret met je pasta

door Arthur van den Doel

Dat jullie nog niet van de scheurbuik van je fietsje zijn gedonderd is mama een groot raadsel, altijd alleen maar pasta vreten en het hoogste dat je er verder mee bereikt is het verzuipen in tomatensaus en een berg groenten, tsksk.

Tijd voor mama om jullie iets nieuws te leren!

Dus hophop naar de appie voor een bakje catalaanse worstjes, wat kerstomaatjes, zakje penne'tjes. Begin maar even rustig met een pannetje water op te zetten en je worstjes opensnijden en de vulling eruit te vissen, lekker knoeien! Velletjes mag je opvoeren aan je kat of je huisgenoot. Gooi ook even een bouillonblokje bij je water met een teentje knof als je scoor langskomt en je net dat laatste beetje goede indruk wilt maken. Snipper een uitje en plet een knofje en fruit ze in een beetje olijfolie (dat noemen ze nou een soffritto, weer wat geleerd!), mik je worstprutje erbij en plet dat leuk aan stukjes (nog meer knoeien, joehoe!).

Gooi intussen ook je pasta maar een keertje in het water als dat kookt. Jaja, je worstjes-spul is veeeel eerder gaar dan je pasta, big deal, de saus wacht op de pasta, nooit andersom! (Je leert echt nog wat hier.) Giet je pasta af als die klaar is, afspoelen met een klein beetje koud water tegen het plakken, als je cheapie student bent scheutje olijfolie erbij, als je koning bent wat geraspte parmesaanse kaas. Worstprutje erbij, halveer je kerstomaatjes en laat die heel even meewarmen. En als je het echt af wilt maken doe je er aan het begin een beetje rozemarijn en thijm bij of een handje fijngehakte peterse-lie aan het eind. Wat? Geen groente? Doe er wat courgette bij of een salade, moet ik dan alles voor je bedenken? Eet smakkelijk!

Big mamma



Even voorstellen...

door Frank Robertz (OrthoFysiX)

Sinds 1 september ben ik werkzaam als fysiotherapeut bij OrthoFysiX op de Catharijnesingel in Utrecht. Daarvoor heb ik 8 jaar gewerkt in een andere fysiotherapiepraktijk. Ik heb veel ervaring met het behandelen van orthopedische klachten, klachten aan de gewrichten en spieren. Daarnaast heb ik veel affiniteit met sport en sporters. Mijn doel is altijd de sporter zo snel mogelijk fit te krijgen om toch aan die ene leuke wedstrijd te kunnen deelnemen. Zelf ben ik op dit moment actief als hardloper, maar heb veel verschillende sporten beoefend, zoals badminton, roeien, judo en zwemmen.

OrthoFysiX

Bij OrthoFysiX kun je terecht voor de behandeling van jouw klachten volgens een actieve benadering. Jarenlange ervaring heeft ons geleerd dat een snelle interventie de voorkeur geniet boven een afwachtend beleid. Daarom is er een samenwerking tussen Orthofysix en de Domrenner: zodat je snel weer jouw favoriete afstanden fietst! Een afspraak maak je makkelijk door even te bellen: 030-2317551.

Warming up

In de periode 2000-2005 vonden gemiddeld 1,5 miljoen sportblessures per jaar plaats. Hiervan moesten er 760.000 medisch worden behandeld, waarvan 160.000 op een Spoedeisende hulpafdeling (SEH) van een ziekenhuis. In 1,3 miljoen gevallen was sprake van een acute blessure. De overige blessures zijn geleidelijk ontstaan.

Bij het sporten worden spieren, pezen en gewrichten intensief belast. Dat is geen enkel probleem als je met een goede warming-up begint!

Een goede warming-up zorgt ervoor dat je spieren warm en soepel worden. Het is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de aankomende lichamelijke inspan-

ning. Daarbij neemt hierdoor ook de kans op acute en chronische sportblessures aanzienlijk af, de prestaties verbeteren en het sportplezier wordt vergroot.

Een goede warming-up duurt minimaal 15 minuten en bestaat uit drie onderdelen:

1. Algemene losmakende, dynamische oefeningen
2. Rekoefeningen
3. Sportspecifieke oefeningen

Cooling-down/ rekken

Om het herstel na het sporten te bevorderen en spierpijn te voorkomen is het verstandig om na de training of wedstrijd een cooling-down uit te voeren. Een goede cooling-down duurt maximaal 15 minuten en begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpasje. Tussendoor rek je alle spiergroepen en met name de extra belaste spiergroepen.

Het nut van een warming-up en cooling-down is wetenschappelijk aangetoond: blessures kunnen erdoor verminderd worden. Er bestaat echter nog altijd veel onduidelijkheid over het nut van rekken. Onderzoekers spreken elkaar tegen en fysiotherapeuten soms ook.

Mijn standpunt: mocht je van jezelf weten dat je (te) korte spieren hebt, dan is het verstandig om te rekken, zelfs dagelijks. Belangrijk is steeds dat je er een goed gevoel bij hebt, anders moet je het niet doen!.

Via deze weg zal ik regelmatig van me te laten horen. Heb je vragen en/of opmerkingen, neem dan contact met me op: **030-2317551** of info@OrthoFysiX.nl.

Ik wens je een sportief, succesvol en blessurevrij winterseizoen toe.

De tijdritcompetitie is ten einde

door Jasper Vis

Domrenners, de tijdritcompetitie is ten einde. Al het Domrenner-tijdritgeweld dat dit jaar de provincie Utrecht heeft geteisterd is tot rust gekomen. Tijd dus om de balans op te maken (lees: wat veren in de reet van de winnaars te steken)!

Dames

Zoals het een gentleman (uhm) betaamt: *ladies first*. Met 3 overwinningen uit 3 deelnames heeft Mary Rose voor de tweede maal in haar carrière deze felbegeerde titel op haar palmares mogen bijschrijven.

De basis van haar eindzege werd gelegd op het parcours van Vechten-Werkhoven-Vechten. Zowel VWV-I als VWV-II wist Mary Rose met overmacht op haar naam te schrijven. Sneuvelde in april al het oude record bij de dames; in september werd daar nog eens een krappe 40 seconden vanaf gedaan.

Daarnaast werd 'MR' ook nog als winnaar afgevlagd op de Ruiterberg. Om het maar bij de woorden van Daniël te houden: Mary Rose rijdt 'smerig hard' dezer dagen. Op naar een derde zege in 2009?

Gedeeld tweede werden Esther Koolen en Merel Wuisman. Wie van deze twee klasbakken op 2 en wie op 3 is geëindigd, mogen jullie lezertjes onder elkaar uitvechten.

Feit blijft dat Esther haar 19.1 punten verdiende met een zege op de Amerongse Berg en een tweede plaats op de Ruiterberg; Merel deed dit met een overwinning op de Tankweg en een tweede plaats op VWV-II.

Eindklassement dames (top 3):

1. Mary Rose Postma
(30.3 pts - 3 deelnames)
2. Esther Koolen & Merel Wuisman
(19.1 pts - 2 deelnames)

Heren met licentie

Bij de heren met licentie werd onze geliefde HdB de eindlaureaat. Zijn 46.2 punten uit 5

deelnames bleken voldoende om Arnold en Erik van Lakerveld achter zich te houden. Daniël bleek niet van het podium af te slaan, boekte twee overwinningen (DKT en Tankweg), werd ook nog 2 maal tweede (RHR en A-Berg) en 1 maal derde (VWV-I). Alleen VWV-II moest hij aan zich voorbij laten gaan wegens een blessure.

Met een knappe winst op VWV-II wist Arnold zijn tweede plaats veilig te stellen. Voor de debutant op het hoogste schavot was dit wel zijn zesde deelname (de vijf beste resultaten tellen), dus werd zijn achtste plaats op VWV-I geschrapt. Verder grossierde hij in derde plaatsen (RHR, A-Berg en Tankweg). Een tweede plaats op het DKT completeert het rijtje.

De man met de meeste overwinningen eindigt dit jaar op de derde plaats: Erik van Lakerveld reed met nieuwe records op VWV, RHR en A-Berg naar drie prachtige zeges. Toch bleek dit niet voldoende voor de eindzege; zijn gering aantal deelnames bleek daar debet aan.

Eindklassement heren met licentie (top 3):

1. Daniël Borst
(46.2 pts - 5 deelnames)
2. Arnold Jansen
(43.1 pts - 6 deelnames)
3. Erik van Lakerveld
(30.3 pts - 3 deelnames)

Heren zonder licentie

De competitie bij de heren zonder licentie bleek een walk-over voor onze Buitenbladkanjer in het roze. Jentzen boekte 4 zeges in evenzoveel deelnames en won de competitie daarmee met overmacht. Hij was de snelste op VWV-I, RHR, A-Berg en de Tankweg.

De strijd om de tweede plaats bleef het hele jaar door spannend: Yohan en Joost ont-

liepen elkaar niet veel, maar uiteindelijk be-
wees Johan dat ook geboren en getogen
Nieuwegeiners snel kunnen fietsen (i.t.t. de
schrijver dezes). Tweede op VWV-I, derde
op RHR en VWV-II en vijfde op de Tankweg
bleken voldoende resultaten voor een plek
op het podium.

Joost eindigde als derde met een derde
plaats op VWV-I en tweede plaatsen op de
Ruiterberg en de Tankweg.

Saillant detail: bij de heren zonder is er nog
een winnaar naast het podium gevallen:
VWV-II werd, bij absentie van Jasper H., ge-
wonnen door Niels.

Eindklassement heren zonder licentie (top 3):

1. Jasper Hentzen
(40.4 pts - 4 deelnames)
2. Johan de Klein
(31 pts - 4 deelnames)
3. Joost Vermuë
(26 pts - 3 deelnames)



Daniël Borst



Mary Rose Postma



**Jasper
Hentzen**

NCK

Tot zover de Domrenner-tijdritcompetitie 2008. Maar het tijdritgeweld was nog niet ten einde! Op 4 oktober stonden een Domrenner-dames en -heren team aan de start bij het Nederlands Clubkampioenschap in het verre Hoogezand-Sappermeer.

Bij deze ploegentijdrit werd het damesteam vertegenwoordigd door Jolien, Mary Rose, Hedwig en Aukje. Tot op 5 km voor de meet wist dit viertal bij elkaar te blijven, maar toen moest Aukje de inspanningen bekopen. Als drietal kwamen de Domrenner-dames binnen met een 23e plaats tot gevolg. Voorwaar geen slecht resultaat voor een debuterend team!

Bij de heren stuurde de Domrenner een team van vijf man; op het laatste moment moest 'zesde man' Jeroen van Maanen afzeggen. Snel rondbellen leverde geen vervanger op en dus werd er met een man minder gestart. Het vijftal werd gevormd door Arnold, Matthijs K., Matthijs R., Nivard en Joost. Ook zij wisten lang bij elkaar te blijven. Wederom op een vijftal kilometers van de meet moest Joost de overige Domrenners laten gaan. (Alhoewel de achterstand aan de meet beperkt bleef tot zo'n 100m, dankzij de hulp van een Jeep en de Viskar die hem 'thuis' brachten.) Uiteindelijk werd de 55e tijd gereden.

Zo. Dat was het voor 2008. Op naar een mooi 2009!...



Note van de secretaris

door Jolien Janssen

We hebben er weer zeven nieuwe leden bij: Eric Scheffers, Frank van der Voort, Margot Taks, Mattijs Heitink, Mireille Post, Roel Kissner en Francisco Freitas.

Helaas zijn er ook een aantal mensen die de vereniging verlaten hebben: Alex Meeldijk, Freek van Polen, Gabi Janssen, Joen Hermans, Rosanna van Diepen, Steyn de Haas en Wouter Caro.

Wij feliciteren...

Oktober

05 Sander Smits (1977)
06 Jorg van Oostende (1982)
06 Alexandra Albrecht (1979)
13 Matthijs Raaben (1980)
18 Tim Zwart (1987)
21 Barend Rip (1978)
23 Erik van Lakerveld (1984)
30 Yvon Ariese (1986)

November

03 Aukje Koopmans (1981)
05 Chris Ridderbos (1983)
08 Valentijn Bon (1982)
09 Simone Droog (1988)
10 Joris van Berkel (1983)
14 Matthijs Kuipers (1986)
22 Jeroen den Hamer (1976)
23 Pieter Cruq (1982)
25 Chris Donswijk (1984)

December

01 Tjalling Reijmer (1988)
02 Jasper Vis (1985)
03 Esther Koolen (1983)
04 Eline van Baal (1987)
11 Martijn Mensink (1978)
11 Joost van Helvert (1979)
12 Roel Kisner (1986)
14 Jan Maarten de Heer (1982)
16 Jan Willem van der Paauw (1981)
31 Yvette Ruyters (1985)

Quotes

heb je een quote? stuur 'm op naar buitenblad@domrenner.nl

"Wat een kutsport is dit eigenlijk."

Jasper Hentzen, compleet met verse knieblesure, vlak na de finish van het NSK.

"Ja, ik heb toen nog een paar weken op een hometrainer rondgereden, maar dat begon op den duur ook te vervelen."

Vis en vM in gesprek over de geestdodendheid van het trainen op een hometrainer/tacx. Maar eh... Vis rijdt op een hometrainer?!

"Wat heb jij daar nou voor haar hangen?"

Kristian, wijzend op het kruis van Mary Rose.
Ook de Redactie is geschokt.



**2 nummers van
KNWU Wieler Magazine
voor 5 euro!**

Lid van de club maar geen licentiehouders? En zou je wel KNWU Wieler Magazine willen ontvangen? Dat kan!

Stuur een mail naar info@wielermagazine.nl o.v.v. KNWU Wieler Magazine proefabonnement en je naam- en adresgegevens. Dan ontvang je binnenkort 2 uitgaven van KNWU Wieler Magazine vrijblijvend thuis. Dit proefabonnement wordt na 2 uitgaven automatisch stopgezet.

www.wielermagazine.nl