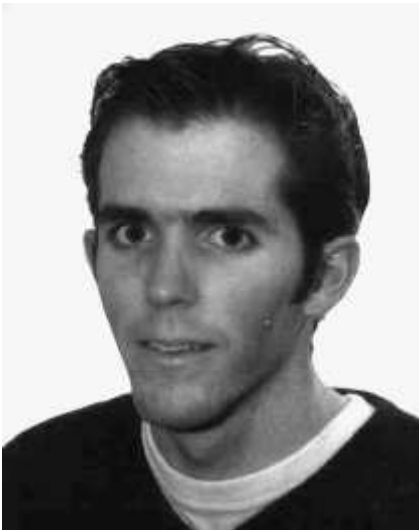


Port betaald
Utrecht

Het Buitenblad



Vanaf heden is medelijden met de bestuursleden niet meer nodig: zij zijn continu in gesprek. Mocht je toch een poging willen wagen:

<i>Voorzitter:</i>	Jan Willem Leeuwis Dahliastraat 11 3561 ST Utrecht 030-2345946 j.w.leeuwis@students.med.uu.nl
<i>Secretaris:</i>	Barend Rip Cambridgelaan 289-4 3584 DZ Utrecht 030-2516647 barend_rip@hotmail.com
<i>Penningmeester:</i>	Sander Smits 't Goylaan 78 I 3525 AJ Utrecht 030-2897688 ajj_smits@hotmail.com
<i>Licentiehouders:</i>	Geert Scholma Warande 33 3705 ZC Zeist 030-6952445 g.scholma@phys.uu.nl
<i>Toertochten:</i>	Joris van Nieuwstadt Warande 54 3705 ZD Zeist 030-6952207 j.a.h.vannieuwstadt@phys.uu.nl

Voor donaties is Postbankrekening 8664695 beschikbaar.

De Domrenner op Internet:
<http://www.studver.uu.nl/uswvdom>
uswd@studver.uu.nl
emallijst: domrenner@listbot.com

Colofon

Foto omslag

Een nieuw jaar, een nieuw seizoen maar niet zo erg nieuwe foto's van wel een nieuw bestuur. Van linksboven naar rechtsonder: Sander Smits, Geert Scholma, Joris van Nieuwstadt en Barend Rip. In het midden: Voorzitter Jan Willem Leeuwis.

Redactie-adres

Joris van Nieuwstadt
Warande 54
3705 ZD Zeist
030-6952207

Redactie-mailadressen (kopij graag versturen naar alle drie)

g.scholma@phys.uu.nl (Geert Scholma)
r.franken@phys.uu.nl (Ronald Franken)
j.a.h.vannieuwstadt@phys.uu.nl (Joris van Nieuwstadt)

Oplage

80 stuks

Kopijdatum volgende Buitenblad

Zondag 18 Maart 2001

USWV *De Domrenner* wordt gesponsord door:

Dupree Cycles - Xtreme Bikes
Café Ledig Erf
Grieks - Italiaans restaurant Mr. Jack's
restaurant Het Oude Tolhuys
Snel Tweewielers
Roccade

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

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten, aan te passen en weg te donderen.

Tja... 2001 een nieuwe kans om al je voornemens; van het 'nog' harder/vaker trainen en er niet alleen over nadenken tot het eindelijk waarmaken van uitspraken die je er in het verleden wel eens 'onnadenkend' uitgeflapt hebt...

De redactie wenst in ieder geval iedereen veel gezondheid (want daar begint het toch altijd mee) en veel conditie toe in het komende jaar.

Wij hebben er alweer zin in en zijn ook volop in training. Dus tot trains.

Het Oude Tolhuys

Weg naar Rhijnauwen 13-15
3584 AD Utrecht
telefoon 030 511215
fax 030 543328



HEERLIJK ETEN, FEESTEN EN VERGADEREN IN EEN RUSTIEKE AMBIANCE. Door haar gunstige en centrale ligging, in het hart van Nederland, op 5 minuten loopafstand van de Uithof is Het Oude Tolhuys een zeer geschikte plaats voor het houden van de meest uiteenlopende bijeenkomsten.

Het Oude Tolhuys kan het haar gasten uitstekend naar de zin maken, of het nu gaat om een goed kopje koffie op het terras, het houden van een cursus of het vieren van een uitbundig feest.

Naast een uitstekend a la carte restaurant voor lunch en diner kunt u bij Het Oude Tolhuys ook terecht voor "bourgondisch eten" en "gourmetten" va. fl 22,50 p.p.

NIEUW! WIJNPROEVERIJ in "MAISON du VIN" met vinoloog Louis Ijtsma. Prijs inclusief 6 wijnen proeven en Franse kazen va. fl 30,00 p.p.

Sinds november heeft de Domrenner een nieuw bestuur (verderop in het Buitenblad stellen de nieuwe leden zich allemaal voor), waarvan ik de voorzitter ben. In de afgelopen twee jaar ben ik toersecretaris (1999) en wedstrijdsecretaris (2000) geweest.

Het nieuwe bestuur is goed op weg, de kledingbestelling is bij het verschijnen van dit Buitenblad bijna de deur uit (er moet natuurlijk eerst gepast worden), de licenties voor de licentiehouders zijn besteld en de trainers zijn zich aan het voorbereiden op het nieuwe seizoen. Zij hopen dan iedereen, van wedstrijdrijder tot toerder, te kunnen helpen zijn of haar fietsdoel te kunnen bereiken. Binnenkort vergadert de toercommissie over de interne tijdritcompetitie en de toertochten. De spinning loopt goed en wordt steeds populairder. De thuispagina op het internet is eind december bijgewerkt en zal in de loop van het jaar een nieuw uiterlijk krijgen. Hij zal ook vaker worden bijgewerkt met het laatste nieuws dan vorig jaar. Houd de pagina in de gaten voor het laatste nieuws. De ledenlijst is tot in de puntjes bijgewerkt en het blijkt dat alle leden een e-mailadres hebben. Wij willen dan ook dit jaar e-mail meer als communicatiemiddel gaan gebruiken. Het handigst is (als je dit nog niet gedaan hebt) om je aan te sluiten bij de mailinglist (zie: van de rol, red.) van de Domrenner, via welke je natuurlijk ook zelf berichtjes aan de leden kunt sturen (bijvoorbeeld om je oude fiets te verkopen of trainingsafspraken te maken)

Iedereen een goed seizoen toegewenst en voor al je vragen kun je altijd bij iedereen van het bestuur terecht.

Jan Willem Leeuwis

VREEMD



Lid worden en lid blijven

Een aantal mensen dat vorig jaar reeds lid was van de Domrenner en aangegeven heeft graag lid te willen blijven, heeft zijn contributie voor komend wielerjaar nog niet betaald. Wij willen hen op het hart drukken dat wij van het bestuur het toch wel heel erg zouden weten te waarderen wanneer zij dit zo spoedig mogelijk wisten te doen, ondanks de heersende files in de agenda. Aangezien de redactie tegenwoordig de moeite neemt het Buitenblad integraal live aan huis te bezorgen, lijkt dit ons niet te veel gevraagd. BVD

Leden die gerekend vanaf september 2000 meer dan 1 jaar geleden zijn afgestudeerd en die dit jaar weer lid willen blijven, worden verzocht vooraf toestemming te vragen aan het bestuur. Mesa Cosa, de studentsportorganisatie werkzaam binnen de muren van Olympos, verplicht ons namelijk te voldoen aan de 80-20 regeling. Dit wil zeggen dat wij een ledenbestand moeten hebben met minimaal 80 % studenten. Vandaar.

Domrenner homepage, emailadres en emajlijst

De Domrenner heeft nog steeds een eigen emailadres en een echte emajlijst, waarmee je mailtjes naar al je ploegmaats tegelijk kunt sturen. Het Domrenneradres is uswd@studver.uu.nl, het emailadres van de lijst is domrenner@listbot.com Je kan je in- of uitschrijven voor de lijst op onze homepage www.studver.uu.nl/~uswvdom

Spinning

Voor de mensen die de benen 's winters niet in het vet wensen te zetten worden uiteraard net als afgelopen winter weer spinningtrainingen verzorgd. Deze trainingen vinden ook weer plaats op Olympos op donderdag om 21:15 - 22:15 uur.

Borrelen

Vooral ook in de winter gaat het borrelen gewoon door; de eerstvolgende borrel is gepland donderdag 25 januari om 21:00 uur in café Het Ledig Erf.

De Club van honderd is een nieuw initiatief dat ontsproten is uit een tip van Loet Scholma, vader van de gelijknamige zoon en tevens eerste lid van de Club, die verder is gevuld met de moeder van onze penningmeester Sander Smits. De Club staat open voor goedaardige en welwillende mensen die de Domrenner een warm hart toedragen en daarnaast bereid zijn honderd gulden in de vereniging te investeren, op een basis van liefdadigheid.

De Utrechtse Wielervereniging De Domrenner werd vrij recent opgericht, eind 1997. Ze telt inmiddels een vijftigtal leden en donateurs (oud leden). Naast een fanatieke toerafdeling kent de Domrenner ook een groep van momenteel 11 licentiehouders. Hiervan rijden er zes sportklasse A en vijf Sportklasse B. Enkele mooie resultaten uit het verleden zijn winst in de Midden Nederland Competitie door Frank van der Velden, een derde plaats in het criterium voor Stef Vorstermans en een eerste plaats voor Jan Willem Leeuwis in de Districtskampioenschappen en een zeer verdienstelijke tweede plaats in de Rabo tot RUG tijdrit voor Ralph Meijer. Resultaten van naam. Echter, dit kost héél erg veel geld. De contributie en steun van sponsors dekken grotendeels de kosten, maar aanvulling is zeer wenselijk. Daarom dit verzoek aan u om lid te worden van de "Club van Honderd" en de meest succesvolle Utrechtse Studenten Wielervereniging te steunen. Door een bijdrage van honderd gulden per jaar maakt u niet alleen voor ons veel mogelijk maar ook voor u zijn er een paar leuke kanten aan dit lidmaatschap verbonden:

U wordt minimaal twee maal per jaar in het Buitenblad genoemd bijvoorbeeld in de vorm van een kleine advertentie; Alle leden komen op de fraaie website van onze vereniging te staan met indien gewenst een link naar uw eigen website; U bent welkom bij alle activiteiten van de vereniging, zoals de ploegenpresentatie, het NSK individueel en de maandelijkse borrels. Kortom meer dan één reden om snel lid te worden. Door honderd gulden over te maken naar de penningmeester op giro 8664695 onder vermelding van "Club van Honderd" en tevens mogelijke wensen aan het bestuur kenbaar te maken is alles geregeld en zullen 80 jonge sportmensen u erg dankbaar zijn.

Alvast bedankt!

Enige tijd geleden werd binnen de Domrenner het idee geopperd om in de winter mountainbike- en/of cyclocrosstrainingen te gaan organiseren. Dit als aanvulling op het huidige winterprogramma met spinning op donderdagavond en rustige duurtraining op zaterdagmiddag. Er lijkt onder de leden voldoende animo voor te zijn, veel mensen hebben een ATB of crossfiets en zin om erop te gaan rijden. Zo ook ondergetekende. De enige serieuze hindernis die nog genomen moet worden op de weg naar het modderig bospad bestaat uit een combinatie van klimatologische, galactische en roostertechnische omstandigheden.

Het blijkt voor de huidige mountainbike-commissie, bestaande uit Gesinus Heusinkveld en mijzelf, onmogelijk om een vaste trainingsdag en – tijd te prikken omdat we beide doordeweeks tijdens de uren dat het buiten licht is college moeten lopen, practica moeten uitvoeren, of andere verplichtingen hebben. En trainen in het weekend heeft ook zo zijn bezwaren in de vorm van ouders, kampen, dergelijke, en wedstrijden.

Er zijn een paar oplossingen voor dit probleem: we kunnen de winter-mountainbiketraining voorlopig alleen op afspraak laten plaatsvinden. Dat wil zeggen: als iemand, al dan niet vanuit de commissie, besluit om te gaan crossen dan stuurt hij een mailtje naar de mailinglist (domrenner@listbot.com) waarin hij dag, tijd en vertrekpunt aangeeft, zodat andere bikkels kunnen meerijden.

Ook kunnen we de vaste wekelijkse mountainbiketraining uitstellen tot de zomer, als het weer lang genoeg licht is om na college-uren te gaan fietsen. Op zich een goede optie, zij het dat het bos natuurlijk bij uitstek ideaal is voor wie in de winter wil doorfietsen.

De derde optie, en volgens mij de meest wenselijke, hangt af van jou, beste lezer. Heb je een mountainbike of cyclocrossfiets, weinig, een beetje of veel ruimte in je lesrooster en wil je iets doen voor je vereniging, sluit je dan aan bij de mountainbike-commissie. Als we met meerdere mensen zijn wordt het mogelijk om een vaste trainingstijd te kiezen, en daarmee een echte mountainbike-tak binnen de Domrenner op te zetten. En *dat*, waar(d)e wielervriend (goeie grutjes, het wordt nu echt een wervingspraatje) zou wel eens van doorslaggevende betekenis kunnen zijn voor de toekomst van de vereniging in termen van groeiende ledenaantallen, samenhang en gezelligheid.

met wervende groet,
Joris van Nieuwstadt

WAAROM

"Geen Faam, Wel Pijn: De Hel van Eglwysbach"

In oktober reisde ik samen met Karen door Groot-Brittannië. Drie keer hebben we daar fietsen gehuurd. Na een geweldig mountainbike-avontuur in Schotland, waar ik een echte mountainbiker bergop finaal eraf reed, maar in de technische afdalingen twee keer over de kop ging, in de ijdele hoop net zo goed te kunnen afdalen als hij, raakten we verzeild in Llandudno, in Noord-Wales. Daar fietsten we door de Conwy Valley, een vallei die het nationaal park Snowdonia doorkruist. Ik ontmoette in dat prachtige gebied hoogstpersoonlijk een klim die ik nu de 'hel van Eglwysbach' noem. Iets verwijderd van het mini-dorpje Eglwysbach lag een weg richting een ander mini-dorpje, die leidde over een bergkammetje. Het leek me wel aardig om daar even overheen te rijden. Nog voor het begin van de klim stond er een bordje met daarop de surrealistische tekst 1:3. Eén op drie? Is dat niet 33% steil? 'Ja, whatever,' denk je dan, en hup, links de bocht om en knallen maar. Nu moeten jullie begrijpen dat ik op een mountainbike zat met een versnelling van 1 op 1. Daar rijd je tegen muren mee op, denk je dan. Al in de eerste tientallen meters echter moest ik naar dit piemelverzetje schakelen om erger te voorkomen. Rukkend, sleurend, stoepend en rochelend kreeg ik het voor elkaar om de eerste paar honderd meter af te leggen. Toen gebeurde er iets dat eigenlijk niet mag als je een wielrenner bent: ik moest afstappen. Voorovergebogen over mijn stuur, de kwijl druipend uit mijn mondhoeken, stond ik te twifelen aan alles wat ik over mezelf wist. Zou dit dan die ene beruchte berg zijn die sterker is dan de mens en die iedere renner zoekt? 'Nee!' riep ik hardop. Geleund tegen een muurtje in een buitenbocht wist ik mezelf toch weer op de fiets te krijgen. Ik moest en zou de top halen. De meters schoven langzaam aan me voorbij. Ik dacht een top te zien, wat zoveel moed gaf dat ik er zelfs een tandje bij schakelde. Tot ik ondervond dat de top een bocht bleek te zijn en er een muur voor mijn ogen opdoemde die het predikaat '33%' niet misstond. Maar ik moest en ik zou. Weer terug naar de kleinste versnelling en bijten. Op zo'n vijftig meter voor de waarschijnlijke top kreeg ik een déjà vu: ik stapte af. Niet omdat ik dat graag wilde, maar omdat ik moest. Mijn maag lag namelijk ondersteboven in mijn buik, mijn gezichtsveld tolde rond als dat van een deliriumpatiënt en uit mijn mond stroomde nu het slijm alsof iemand een brandkraan vol had opengedraaid. Ik dacht werkelijk dat ik daar ter plekke een hartstilstand zou krijgen. Wat doet een eerlijke renner op zo'n moment? Hij geeft toe dat de berg gewonnen heeft, draait zijn fiets om en tracht met bibberende knieën een helling van rond de 30% af te dalen. Eenmaal beneden, waar Karen op mij wachtte, heb ik pas echt erkend dat het bestaat. Dat er een natuur bestaat die onoverwinnelijk is. Dat er bergen zijn waar je vanaf moet blijven. Misschien op een andere dag, in een beter seizoen, als de benen beter zijn, als ik mijn eigen fiets bij me heb, als, als, als...

Frank van der Velden.

Voorzitter, Jan Willem Leeuwis

naam	Jan Willem Leeuwis
studie	Geneeskunde (vierdejaars)
fiets	Koga Miyata GranRacer 1996, Shimano RX100 8-speed
km/jaar	ongeveer 7500
email	j.w.leeuwis@students.med.uu.nl en jleeuwis@dds.nl
mobiel	niet te bereiken
taak bestuur	voorzitter
eet graag	pannenkoeken met suiker, fruit, stinkende kaas, chocolade, boterhammen met pindakaas, yoghurt
eet niet	lever, slakken, oesters
drinkt graag	water
drinkt niet	wodka, whisky en zwarte koffie
kamer	2,5 x 5 = 12,5 m ²
Maartensdijk	een vader, een moeder, twee zusjes (15 en 19)
lengte	1,83 m
gewicht	70 kg (wintergewicht)

Fiscus, Sander Smits

Gegroet snelle en minder snelle fietsers. De meeste van jullie kennen mij waarschijnlijk wel, aangezien ik vorig jaar ook al in het bestuur heb gezeten als toersecretaris, maar voor de nieuwe of minder actieve leden hier toch nog een korte biografie.

Ik ben Sander Smits, 23 jaar geleden geboren in het noordbrabantse Oirschot (tussen Eindhoven en Tilburg). Sinds 1996 woon en studeer ik in Utrecht, waar ik aanvankelijk begon met de studie natuurkunde. Na een jaartje vond ik dat echter wel mooi geweest en ging geneeskunde studeren. Bij de geneeskundefaculteit ben ik inmiddels dus vierdejaars. Om wat afwisseling te hebben en om het begin van mijn co-schappen een beetje uit te stellen ben ik dit jaar ook nog begonnen Italiaans te studeren. Verder zit ik bij de studievereniging van geneeskunde, MSFU *Sams*, in de Buitenlandse Excursiecommissie, die begin mei een studiereis voor 50 geneeskundestudenten naar Praag en Krakau organiseert.

Wat mijn fietscarrière betreft, zoals zovelen kocht ik in een grijs verleden een Giant-fietsje (een Peleton Lite) en fietste daarop vooral bij goed weer wat rond. Een enkele keer ben ik er zelfs mee naar Luxemburg gereden. Pas op het eind van mijn tweede studiejaar kwam ik via ex-bestuurslid Tijs

Wouda (een goede vriend van mij die ik al van het VWO kende) bij *De Domrenner* terecht en een half jaar en enkele kampen later kocht ik een nieuwe fiets, een Jan Janssen met aluminium frame. De daarop volgende november werd ik geïnstalleerd als toersecretaris en besloot op de ALV-borrel voor het volgende jaar een Sportklasse B-licentie te nemen. Aldus geschiedde en ik reed mijn eerste wedstrijdjes. Ook ging ik in de zomer voor het eerst fietsen in de Alpen, misschien wel de mooiste fiets-ervaring tot nu toe. Het besturen vond ik zo leuk, dat ik het nog wel een jaartje wil blijven doen, nu als penningmeester. Het geld dat ik beheer probeer ik ook zelf voor de vereniging binnen te halen want ik zit ook in de Sponsorcommissie. Verder zit ik nog in de Toercommissie en heb ik voor komend seizoen weer een Sportklasse B-licentie. Ik ga me vooral richten op de Midden-Nederland-Competitie en de Marmotte, die in juli in de Alpen gereden wordt. Ook regel en verzorg ik voor *De Domrenner* de spinningavonden bij Olympos. Nog tot eind maart kun je daar op donderdagavond van 21:15 tot 22:15 uur op een soort hometrainer lekker af komen zien op muziek. Verder informatie hierover is bij mij te verkrijgen.

Tot ziens op de fiets, op de spinning of op de Domrennerborrel allemaal!

Sander Smits

Secretaris, Barend Rip

Hallo allemaal,

Komend seizoen ben ik jullie secretaris. Nu denken jullie natuurlijk: wie is die gast dan wel? Nou ik ben Barend Rip, 22 jaar, en kom uit 's-Hertogenbosch. Ik studeer nu voor het derde jaar Algemene Sociale Wetenschappen, wat weer eens iets anders is tussen al die natuur- en geneeskundigen. Dit is mijn tweede jaar als lid van de Domrenner, en als motivatie om eens wat harder te trainen, heb ik dit jaar voor het eerst een Sportklasse B licentie genomen, dus we zien wel hoe het gaat uitpakken. Verder wens ik iedereen een sportief jaar toe en tot ziens bij de trainingen op de weg!

Secretaris Licentiehouders Geert Scholma

Wielrenners zijn grofweg door de mand genomen vrij botte figuren. Niets is echter minder waar, wanneer we de secretaris licentiehouders beschouwen. Deze is zelfs redelijk beschaafd. Sommigen van u hebben hem misschien wel eens in het echt mogen aanschouwen, waarschijnlijk op de fiets. Maar anderen ook niet, kijkt u hem gewoon eens recht in de ogen en u belandt vanzelf in de eerstgenoemde groep mensen.

Χαίρετε, gegroet,

Ik ben afkomstig uit Brabant, uitstekend wielerland bij uitstek. Het is 6 augustus 1981 wanneer in het pittoreske Bavel nabij Breda een complete crisis uitbreekt door de komst van nóg een extra inwoner. We maken hier een sprongetje in het verhaal en zie, ik ben reeds een jaar of veertien. Ik besluit voor vijfhonderd pieken een mooi licht carbonfietsje over te nemen van een snelle vriend van mijn twee jaar oudere broer. In absolute eenzaamheid train ik drie jaar lang op een redelijk fanatiek niveau. Ik ben niet bij een vereniging aangesloten en op Joris van Nieuwstadt na heb ik geen fietsende vrienden. Maar om me toch met anderen te meten rijd ik iedere zondagochtend vanaf negen uur 's ochtends met een absoluut slakkengangetje op de door wielrenners beter bezochte wegen. Wanneer er dan een snelle groep van achter op me inrijdt probeer ik ze het leven zuur te maken met bikkelharde tempi op kop en venijnige demarrages. Zo gaat de reis vaak naar Belgische wielergaten als Wortel en Wuustwezel. Het blijkt dat ik best wel potentie in me heb zitten, want af en toe kom ik ook wel eens jongens van mijn leeftijd van de plaatselijke wielclub tegen en ik hoef zeker niet onder te doen voor ze. Een maand na het moment dat ik achttien jaar ben geworden, rijd ik mijn eerste wedstrijd in Uden. Samen met nog zestig andere junioren rijd ik zestig kilometer lang om het hardst. Dankzij een in de viernalaatste ronde illegaal aangepakte bidon rijd ik de koers uit in het peloton. De eindsprint kan me gestolen worden, over sfeer gesproken...

Sindsdien zijn anderhalf jaar verstreken en ben ik pas twee tientjes prijzengeld verder. 'kdacht dat topsporters een dikker bestaan leidden. Om de tijd tussen de trainingen te doden ben ik maar natuurkunde gaan studeren en als hobby heb ik verder nog het secretarisschap over Domrenners licentiehouders.

Secretaris Toerrijders, Joris van Nieuwstadt

Hallo, zijnde Joris van Nieuwstadt ben ik de nieuwe toercommissaris. Komend jaar ben ik verantwoordelijk voor de interne tijdritcompetitie, de verschillende kampen (Luik-Bastenaken-Luik, Crickqckqueleone etc.) en, vanzelfsprekend, de toertochten. Daarnaast zit ik in de mountainbike-commissie (zie elders in dit Buitenblad), en in de redactie van het Buitenblad. Zéér invloedrijk dus.

Wat persoonlijke smeuiïge details: ik ben 19 jaar oud, tweedejaars Domrenner en dito student (astro)fysica, en ik neem volgend jaar, zoals het een waar toertochtopperhoofd betaamt, geen wedstrijdlicentie. Dat wil zeggen: geen *wieler*licentie, eventueel wel een *skeeler*licentie en volgende winter zeker weer een *schaats*licentie. Zoals je in het vorige Buitenblad had kunnen lezen ben ik vorig jaar TijdRitKamPioen geworden bij de Heren-Niet-Licentie-HouDers, en ik ben van plan die titel volgend jaar onder aanzienlijk toenemende concurrentie te prolongeren.

Moed, Macht en Mythen

"Winter"

Winter. Fascinerend seizoen toch. Om de een of andere reden denkt men dat het dan nodig is om minder op de fiets te gaan zitten. En dat terwijl de winter toch juist het seizoen bij uitstek is om te gaan trainen! Er zijn vrijwel geen wedstrijden, dus het risico dat je je, in een vlaag van verstandsverbijstering, in het peloton verstoppt is een stuk kleiner. Bovendien heb je het weer mee om je verder af te harden, om te lijden. Zeker bij een goede duurtraining, waar het juist als je na 90 km de Posbank hebt gehad, begint te hagelen, zijn de omstandigheden ideaal om te bikkelen.

Mensen die niet door trainen in de winter hebben geen benul van lange termijn beleid. Iedere Wielrenner-in-den-Dop heeft slechts 3 doelen in zijn leven: Winnen in Parijs-Roubaix, Winnen in Vlaanderen en het peloton tot in de oordopjes van de ploegleider laten kraken op de Champs Elysées. De rest is training. Je werkt dus vanaf het moment dat je papa je zijwieltjes van je fietsje haalde toe naar die momenten en in die visie past natuurlijk niet dat je halverwege de Weg ineens part-time gaat trainen. Zomin als het nergens op slaat om reeds voortijdig gebruik te maken van stimulantia als dure fietsen en technische snufjes. Dat is korte-termijn denken waarmee je



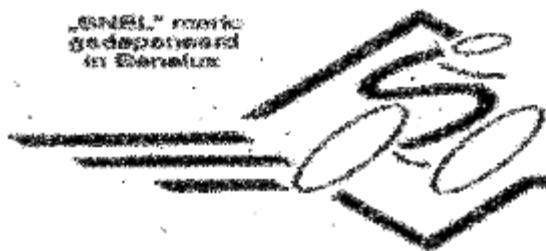
Race-, sport- en tourfietsen
kwaliteit op maat, van 'n vertrouwd adres



- Vakmanschap
- Maatwerk
- Voorlichting
- Service



"SNEL" merk
gedeponeerd
in Benelux



SNEL
tweewielers

Amsterdamsestraatweg 414 a-b-c
3431 GK UTRECHT - Tel. 030-2441971

onvermijdelijk en voortijdig zal stranden.

Fascinerend zijn ook de mensen die wel doortrainen. Velen daarvan zijn de korte-termijn visionairs, waarschijnlijk ook verantwoordelijk voor een behoorlijk belang in World Online. Maar let op! nu doet er zich iets grappigs voor. Prompt rijden ze namelijk allen op hun oude Koga uit begin jaren zestig, hoewel wordt gefluisterd dat ook Hyppolite Aucouturier nog eigenaar van het vehikel is geweest.

“Als deze vies wordt maakt het niet uit” roepen ze dan.

Ofwel: “Ik weiger dienst in de discipline bevorderende total workout en blijf voor altijd een wielrenner van bijzonder klein formaat”

Ofwel: “Het is winter nu kan ik gewoon Wielrennen zonder dat collega watjes mij zien en kan ik weer eens trainen op een echte fiets, en dus toegeven dat mijn veel te glimmende, veel te lichte, te soepel lopende, ja veel te veel geld kostende barrel, een miskoop was”

Fiets dus gewoon het gehele jaar door, op je standaard niet-fancy racefiets, maak hem na iedere tocht schoon om discipline te trainen, of niet om te zorgen dat het een betere trainingsfiets wordt. Dat wil zeggen, als je Wielrenner wilt worden. Mocht dit niet het doel zijn, of denkt je al op je hoogst haalbare platform te strijden, kan je stoppen met zowel fietsen als lezen van deze column. Voor nuttige tips voor deze categorie: Zie verder in dit Buitenblad (bedoeld wordt de column geschreven door de professor in de velodynamica, red.)

Mr. Jack's

GRIEKS-ITALIAANS RESTAURANT

Keuken open tot 24.00 uur

Voorstraat 61 3512 AK Utrecht Tel. 030-2328533

PIZZA'S & PASTA'S

9,50

GRIEKSE GRILLSPECIALITEITEN

14,50

*Mr. Jack's.... goed, gezellig en goedkoop
Ook afhalen!*

Wanneer?

Vanaf zaterdag 17 februari 2001

Waar?

Verzamelen om 09.45 uur bij restaurant De Biltsche Hoek in de Bilt. Vertrek om 10.00 uur voor training van \pm 2 uur.

Wie?

Zowel licentiehouders als niet-licentiehouders vanaf \pm 15 jaar.

Wat?

Eerste weken voornamelijk duurtraining,
later ook interval-, techniek- en tactiektraining.

De trainingen worden gegeven door Nelly Voogt en Cora Westland.

De eerste training starten we met een kennismakingsrondje en met koffie. Als je van plan bent om enkele trainingen mee te doen willen we vragen zeker de eerste keer te komen. Indien je dan niet kunt moet je je even telefonisch afmelden bij:

Nelly Voogt

Wageningseberg 174
3524 LT Utrecht
030-2802175
Nelly.Voogt@rivm.nl

Cora Westland

Vlindermeent 75
1218 CW Hilversum
035-6922269
Cora.Westland@nl.fortis.com

TTT

"psychisch snel-herstel"

Voor de mensen die er niet naar streven een echte Wielrenner te worden, heb ik slecht nieuws. Hoogstwaarschijnlijk heeft Andrea's column eerder in dit periodiek het Leeuwendeel van jullie trouw LezersVolk reeds voor het grootste deel verpest. Nochtans ga ik proberen de toegebrachte geestelijke schade enigszins te repareren door een aantal statements met een verhoogd waarheidsgehalte te deponeren. Echter, in het verleden behaalde resultaten - winst in eenzaam afgelegde trainingen, kopposities in diverse mongolenwaaiers, nog platter uit bochten vliegen, heelalkampioen blufpokerface, duidelijk aantoonbare kaakafdrukken in afgebroken stuurbochten - bieden geen garantie voor de toekomst.

- Wielrennen \neq hard fietsen.
- Wedstrijden zijn er om te winnen, verliezen doe je maar in trainingen. Eet tijdens de koers dan ook altijd eerst het bordje van je tegenstander leeg, voordat je aan je eigen bordje begint. (met dank aan Hennie Kuiper)
- Materiaal is de basis voor snelheid: Basissnelheid is recht evenredig met de catalogusprijs van je fiets en exponentieel omgekeerd evenredig met het aantal spaken dat je beide wielen telt. (Eenvoudig rekenvoorbeeldje: Een tijdritfiets met een dicht achterwiel en een standaard zesendertigspaaks voorwiel scheelt, in vergelijking met twee zeserdertigspaaks wielen, een factor $72/38 \approx 2$. Ralph zou normaal gesproken dus boven de tachtig kilometer per uur moeten kachelen om echt te bewijzen dat hij de sterkste is.
- Wist je dat Ralph Meijer afgelopen jaar zijn gewonnen tijdritten met een dicht achterwiel reed.
- Geschoren benen en aerodynamische overschoenen dragen substantieel bij aan een hogere basissnelheid. Voor één procent fysisch en voor negenenegentig procent psychisch. Witte sokken zijn hier een slap aftreksel van, bovendien vinden vrouwen dit absoluut niet aantrekkelijk of sexy.

Supercompenseerze,

Professor in de velodynamica

Kop over kop

Het heeft even geduurd, maar hier is dan toch een nieuwe Kop over Kop. Ik heb eigenlijk een ontzettende hekel aan kopwerk, maar deze keer ontkom ik er niet aan.

Vroeger dacht ik altijd dat fietsen een ontzettend domme sport was. Hoe harder je kan trappen hoe sneller je gaat. Intussen weet ik beter. Fietsen is meer dan hard trappen. Er zijn natuurlijk vormen van wielrennen waarbij je niet veel verstand nodig hebt. Voor een tijdrif bijvoorbeeld. En al het verstand dat je hebt kun je dan het best op nul zetten. Het rijden van een koers is iets anders. Je hoeft geen Einstein te zijn om mee te kunnen doen, maar een beetje boerenverstand kan geen kwaad. Toch zijn er renners die ook dat lijken te missen. Soms gebeurt het bijvoorbeeld dat er zonder enige aanleiding iemand rondom lang op kop gaat sleuren die vervolgens als een dood vogeltje achter aan het peloton terechtkomt en uiteindelijk moet lossen. Of renners proberen met windkracht 8 in de eerste ronde te ontsnappen om na drie ronden als natte dweilen weer terug te vallen in het peloton. Geen idee waarom ze het doen. Pure zelfkastijding of misschien het gevolg van gekke-renners-ziekte. Opvallend is wel dat deze renners in het dagelijks leven helemaal niet zo dom hoeven te zijn. Je kunt er zelfs een normaal gesprek mee voeren. Wel over fietsen natuurlijk, maar dat spreekt voor zich. Het bestijgen van een fiets doet blijkbaar rare dingen met een mens.

Dat je tijdens het fietsen niet zo goed meer kunt denken is misschien nog wel te verklaren: de meeste zuurstof wordt gebruikt voor je benen en het beetje dat overblijft is (meestal) net genoeg om op tijd te kunnen remmen en sturen. Voor sommigen lijkt ook de gedachte aan fietsen al een aanslag te zijn op het verstand. Zo zag ik afgelopen zomer wielrenners die een dure 9-speed cassette op hun fiets geïnstalleerd hadden om vervolgens 6 tandwielen te vervangen door lege ringen. Doodzonde, koop dan in ieder geval een 5-speed cassette, dan hoef je maar 2 tandwielen weg te gooien. Overigens komt dit wel weer goed van pas voor renners die denken dat je berg op zwaarder zou moeten trappen dan op het vlakke. Geen idee waarom ze dat denken, maar je kunt wel met minder tandwielen toe. Wel vreemd dat er dan ook weer fietsers zijn die onder aan de berg hun bidon weggooien. Hierdoor ga je juist weer lichter trappen, maar misschien denk ik nu te simpel. Een klein rekensommetje leert trouwens dat je door het weggooien van een bidon slechts een minimale winst behaalt. Uitgaande van een fietser van 70 kilo met een fiets van 10 kilo en een leeg bidonnetje van 100 gram, zou je op een beklimming 0.125% winst kunnen behalen. Stel dat je een steile buitencategorie col beklimt waar je normaal gesproken een uur over doet. Als je onder aan je bidon weggooit zou je maar liefst 4.5 seconden winst kunnen halen. Waarschijnlijk net zoveel als je verloor toen je de bidon uit de houder haalde en van je af gooide. Met het weggooien van een volle bidon kun je natuurlijk meer winst behalen, maar daar krijg je halverwege de klim spijt van.

De nieuwste rage in wielerland is de hartslagmeter. Om nog enigszins mee te kunnen praten in het peloton moet je naast je teller tegenwoordig ook een elektronisch hart op je stuur monteren. Vermoeidheid wordt niet meer in gevoel uitgedrukt maar in harde cijfers: "Ik zat de hele klim tegen de 180". De toegevoegde waarde is ook hier weer nihil. Wat heb je er aan om te weten dat je op hartslag 150 zit als je volledig verrot bent? Waarschijnlijk heb je dan hongerklop en daar verandert dat ding niks aan. Vroeger was verzuring iets dat in je benen zat maar tegenwoordig moet je 5 minuten boven je omslagpunt rijden voordat het pijn gaat doen. Binnenkort gaat dat ding op je stuur ook roepen dat je het zwaar hebt.

Voorlopig dus geen hartslagmeter op mijn stuur. Is ook alleen maar extra gewicht, hoewel dat in het Nederlandse landschap niet veel uit zal maken. Maar misschien zit ik wel helemaal naast en ga je met hartslagmeter gewoon sneller dan zonder. Zou ik iedereen op woensdagavond het snot voor de ogen rijden als ik wist wat mijn hart voelde. Ik wil daarom de kop overgeven aan iemand die er meer verstand van heeft, onze eigen club-dokter: Don, succes.

Trainingstips

"En tellen maar !..."

De rustperiode voorbij. De reserves van kerst en nieuwjaar tegen de kou. Dus het wordt maar weer eens tijd om serieus te gaan trainen. Hoe ging dit ook al weer. Ik zelf schijn het elk jaar bijna te vergeten en de eerste keren dat ik dan ga fietsen in het bos of op de weg weer volle bak van start probeer te gaan.

Gelukkig heb ik dan nog een trainer die de handrem weet te vinden en mij het nut van zo'n hartslagmeter weer uit kan leggen. Aangezien ik anders de rest van de training met een hand in mijn nek mijn hartslag aan het tellen ben...

De opbouwfase, wat was dat ook al weer?

De bedoeling van training is om het aantal haarvaatjes in de spieren te laten toenemen, zodat er bij inspanningen meer zuurstof in de spieren kan komen. **DIT MOETEN WE HEBBEN!** Dit wordt ook wel de verhoging van de VO_2 -max genoemd, je kunt een steeds grotere belasting aan zonder te verzuren. Pas als de VO_2 -max op een goed niveau zit, kan begonnen worden met intensievere trainingen.

Het verhogen van de VO_2 -max kan op twee manieren: met duurtraining en intervaltraining. Deze twee soorten trainingen geven wel verschillende resultaten. Uit onderzoeken blijkt dat goede intervaltraining voor een zeer snelle verhoging van VO_2 -max zorgt. De intervaltraining zorgt er ook voor dat explosieve kracht wordt opgedaan. De goede duurtraining zal daarentegen voor dezelfde verhoging van VO_2 -max zorgen (verschillen dat de ene soort meer verhoogt dan de ander zijn namelijk nooit aangetoond) maar deze verhoging zal in een langzamer tempo voltrekken. Een duurtraining zorgt in tegenstelling tot interval voor een groot duurvermogen.

Aangezien wielrennen in beginsel een duursport is, zal de extensieve duurtraining voor een wielrenner die de tijd heeft om in conditie te komen, de beste oplossing zijn. Daarbij zal wat langzaam komt ook langzaam vertrekken. Dit geeft een wielrenner dan een goede basis voor het 'hele' seizoen. Na een periode aan duurtraining gedaan te hebben zullen de trainingen intensiever gemaakt moeten worden om ook de explosieve kracht op te bouwen.

Je hartslag.

Voor het uitvoeren van een extensieve duurtraining is het belangrijk om je hartslag in de gaten te houden. Een hartslagmeter is hierbij een goed begin, want anders wordt het tellen... De hartslagen voor deze duurtraining liggen tussen de 65% en 80% van je Reserve Hartfrequentie (HFR) + Rusthartfrequentie (HFrust). Hoe rekenen we de HFR uit:

1) Bepaal je maximale hartslag, door:

- a) een keer heel hard te gaan fietsen, na een goede warming-up
- b) ongeveer 220 - leeftijd. Dit zal zeker niet bij iedereen kloppen

2) Bepaal je ochtendpols (HFrust)

dan geldt:

$$HFR = HF_{max} - HF_{rust}$$

De minimale en maximale hartslaggrenzen waartussen je dan moet trainen bereken je door:

$$1) HF_{\min} = 0,65 \times HFR + H_{\text{frust}}$$

$$2) HF_{\max} = 0,8 \times HFR + H_{\text{frust}}$$

De frequentie

Belangrijk tijdens de trainingen is dan ook om je trapfrequentie bij te houden. De grootste krachtpaters zullen nooit de souplesse hebben om ene Armstrong bij te houden. Ben je goed getraind op hoge trapfrequenties dan zul je hier in wedstrijden goed gebruik van kunnen maken om je benen lang te sparen op een 'licht' verzet. Als je het dan later in de koers nog moeilijk zou mogen krijgen kun jij nog altijd een tandje bijschakelen en terugvallen op een lager trapritme, waar een ander moet lossen aangezien die geen tandwielen meer over heeft (het tandwielletje met 9 tandjes zit er mijns inziens nog lang niet aan te komen).

Toch is dit niet de belangrijkste reden, maar als je altijd gewend bent geweest een ritme van 100 omwentelingen per minuut te trappen, dan zal het zeer moeilijk zijn om ineens 110 omwentelingen te rijden en dit zal in een wedstrijd toch wel eens/of vaker gebeuren. Reken maar mee:

100 omwentelingen/minuut

op 53/15 geeft 45,2 km/u

op 53/14 geeft 48,5 km/u

110 omwentelingen/minuut

op 53/15 geeft 49,7 km/u

op 53/14 geeft 53,4 km/u

120 omwentelingen/minuut

op 53/15 geeft 54,6 km/u

op 53/14 geeft 58,3 km/u

En iedereen weet hoe hard er wel eens gereden kan worden tijdens wedstrijden in de grote groep. Het is dan ook zeer aan te raden om te trainen met een trapfrequentie van 110 tot 120, natuurlijk is de afwisseling op een zwaarder verzet altijd goed op kracht op te doen, want ook die zul je nodig hebben als wielrenner.

Komende tijd dus veel tellen... hartslag en trapfrequentie, je trainingen zullen hierdoor ook veel sneller voorbij zijn.

Ronald Franken, nog niet eens docteurandus in de velodynamica.

"Ik zal ooit de wereld redden, alleen beseft de wereld dat nog niet" - Tijs Wouda op de Domrennerborrel, na 2 sigaretten en 3 bier

"Het is een ondankbare taak om te winnen" - Erik van der Lippe over zijn toekomst in de interne tijdritcompetitie, categorie heren-niet-licentiehouders-ligfietsen-met-aerodynamische-staartpuntjes

"Stemmingen zijn maar verwarrend, vind ik" - Jan Willem Leeuwis, zeer kort na zijn verkiezing tot voorzitter van USWV De Domrenner

"Ik ga jou er volgend jaar vanaf rijden" - Rian Nijmeijer tegen diverse mannelijke wielrenners, waaronder ook enkele tientallen Domrenners of aanstaande Domrenners

Trainingen:

Donderdag: Spinning 21:15-22:15 op Olympos
(in verband met de grote opkomst reserveren bij Sander Smits)

Zaterdag: Winter-duurtraining, vertrek 12:00 vanaf Olympos

Borrels bij Café Ledig Erf vanaf 23:00 uur:

Donderdag 25 januari

Donderdag 22 februari

Donderdag 29 Maart

Overige activiteiten:

knutselavond 13 maart

bijeenkomst met de nieuwe trainers 20 februari

Cycloportieve tochten:

06 mei Fiets Challenge, Aubel

23 juni Les 3 ballons, Vogezen

07 juli La Marmotte, Franse Alpen

01 september Criquelion, la Roche en Ardenne Belgique

ATB-toertochten (Dribergse Toerclub):

11 februari 30 en 40 km start: 9.00 - 10.00

04 maart 30 en 40 km start: 8.00 - 9.00

Inschrijving bij sportpark 'De Woerd' in Driebergen (achter sporthal Hoenderdaal)

Onderstaande wedstrijden zijn toegankelijk voor iedereen. Kosten per wedstrijd bedragen fl 3,00 inschrijfgeld en daarnaast voor de niet-licentiehouders fl 6,00 voor een daglicentie. Het dragen van een valhelm is uiteraard verplicht. Te zijner tijd wordt per email nog een schema bekendgemaakt, voor plaats en tijd van gezamenlijk vertrek naar de Midden Nederland Competitie Wielervedstrijden. Om een indicatie te geven; normaal gesproken zullen per wedstrijd een man of vijf van de Domrenner meestrijden, dus doe gerust een keertje mee, want je staat er zeker niet alleen voor. Voor extra info: Geert Scholma (g.scholma@phys.uu.nl)

Midden-Nederland Competitie Wielrennen (altijd op zondag)

18-02	Eemland	Sportpark Zielhorst, Amersfoort
25-02	Jvr/Batauwens	Zuiderhavenweg, Tiel
04-03	Valleirenners	Industrieterrein De Factorij, Veenendaal
11-03	Flevo	grote parcours, Almere
18-03	Ede	Horsterweg, Ede
25-03	Stadion	Galecop, Nieuwegein
01-04	Eendracht*	Kanaal bij Loenersloot tijdrif 18 km
08-04	Vianen	Vianen
15-04	Eemland	Amersfoort, prijsuitreiking

9.30 uur Veteranen, SpB, Dagkaarten, Nieuwelingen en Dames

11.00 uur Elite/Neo amateurs, SpA en Junioren

*Starttijd voor de tijdrif aan het kanaal bij Loenersloot is voor alle categorieën gelijk: 10.00 uur. Deze tijdrif heeft een dubbel puntenschema voor de MNC en telt bovendien mee voor de interne tijdrifcompetitie.

Midden-Betuwe Competitie Wielrennen (altijd op zaterdag)

17-02	Eemland	Sportpark Zielhorst, Amersfoort
24-02	Valleirenners	Industrieterrein de Factorij, Veenendaal
03-03	Ede	Horsterweg, Ede
10-03	Jvr/Batauwens	Zuiderhavenweg, Tiel
17-03	Eemland	Sportpark Zielhorst, Amersfoort
24-03	Valleirenners	Industrieterrein de Factorij, Veenendaal
31-04	Meteoor	Strandpark Slijk-Ewijk, Valburg
07-04	Ede	Horsterweg, Ede

13.30 uur Veteranen, SpB, Dagkaarten, Nieuwelingen, Dames

15.00 uur Elite/Neo amateurs, SpA, Junioren

Ondergenoemde mensen zijn nog geen lid of donateur van de Domrenner, zij worden vriendelijk verzocht zo spoedig mogelijk een sportkaart aan te schaffen en/of een tientje contributie te betalen aan de balie van olympos, of anders aan een bestuurslid.

Naam	Straat	Postcode	Plaats	telefoon	email	Soort lid
Casper Buitendijk	Potgieterstraat 28 bis	3532 VS	Utrecht	06 10514515	c.buitendijk@phys.uu.nl	lid
Joost Hectors	Vlieland 126	3524 AC	Utrecht	030 2670780	joost.ectors@soneramail.nl	donateur
Peter Hoogenboom	Filippijnen 57	3524 JJ	Utrecht	030 2886522	p.n.hoogenboom@chem.uu.nl	lid
Gert-Jan Kreeft	Texel 294	3524 AP	Utrecht	030 2817654	gertjan.kreeft@capgemini.nl	donateur
Erik van der Lippe	Goedestraat 77	3572 RP	Utrecht	030 2763733	e.vanderlippe@pink.nl	donateur
Ronald Maas	van Lieflandlaan 18	3571 AB	Utrecht	030 2732487	basgitaar@dolfijn.nl	lid
Stijn Maas	Springweg 47 a	3511 VJ	Utrecht	030 2332016	stinus@wishmail.net	lid
Maaïke Martens	Linschotensingel 17-1	3525 XD	Utrecht	030 2887494	martensmaaïke@hotmail.com	lid
Mark van der Meijde	Kometenlaan 493	3721 JP	Bilthoven	030 2254340	mark@tomo.ig.erdw.ethz.ch	donateur
Michiel van Oers	H. F. van Riellaan 44	3571 WB	Utrecht	030 2732960	mvanoers@dolfijn.nl	lid
Karen Teunissen	St. Josephlaan 5	3551 VA	Utrecht	030 2431868	eusebius@wannadoo.com	donateur
Iris de Wolf	IBB 81	3582 XA	Utrecht	030 2511683	irisdewolf@hotmail.com	lid
Tijs Wouda	Albatrosstraat 15	3582 ES	Utrecht	030 2541870	touda@hotmail.com	donateur

Hoe kan een nieuwe redactioneel jaar beter begonnen worden dan met een nieuwe rubriek! Nieuwe leden worden voorgesteld en uiteraard een hartelijk welkom geheten. Daarnaast wordt iedereen genoemd die de komende tijd een geheel aantal jaren terug is geboren, dus verjaardagen vergeten kan niet meer: Allen alvast gefeliciflapstaart, maak er een mooi feest van en er mag getrakteerd worden op appeltaart bij de volgende trainingen!

Februari

09-01-82 Viktor Timmermans
17-02-78 Carlijn Langeveld
15-02-82 Nathalie van de Salm

Nieuwe leden

Vincent Beijck, Frieda van Belle, Wouter v/d Broek, Joram Dees, Natalja Fedorovich, Lucas van Gilst, Jelmer Hoogzaad, Folkwin Hulshof, Rian Nijmeijer, Jan Willem v/d Paauw, Sylvia Rave, Margit Stapel, Viktor Timmermans, Jurriaan Topper, Iris de Wolf en Floris Zijlstra.

Adreswijzigingen

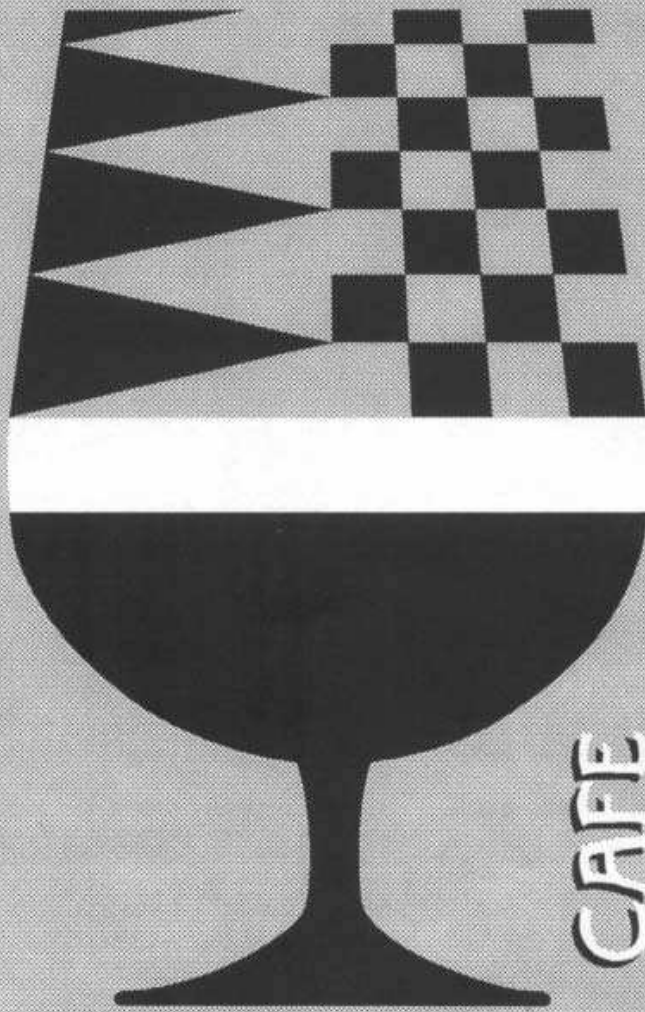
Irene van den Broek
Fantoftveien 14 - D1222
5075 Bergen Noorwegen
(voor een half jaar op stage)

Thijs Heus
Timmerstraat 32
3513 XW in Utrecht
030 2231053

Leden en donateurs van de Domrenner

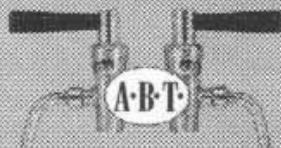
Naam	Straat	Post	Plaats	Telefoon	Email	Soort lid
Vincent Beijk	Werkhovenseweg 12a	3584 LG	Odijk	0343 571614	vbeijk@hotmail.com	sportklasse b
Frieda van Belle	Postbus 81-191	3508 BD	Utrecht	030 2539831	fbelle@ucu.uu.nl	lid
Clemens Bokel	IBB 219	3582 ZS	Utrecht	030 2512616	clemensbokel@hotmail.com	donateur
Irene van den Broek	1e Brandenburgerweg 80	3721 ML	Bilthoven	030 2293837	irene@netwow.com	lid
Wouter v/d Broek	Abstederdijk 156	3582 BV	Utrecht	030 2511991	wouter-74@hotmail.com	lid
Edward van Geest	IBB 61	3582 VS	Utrecht	030 2510305	e.van.geest@nibesvv.nl	donateur
Tim Damen	J.P.Coenstraat 135 bis	3531 ES	Utrecht	030 2949517	thcdamen@hotmail.com	lid
Joram Dees	Werner Helmichstraat 2a	3553 JX	Utrecht	030 2431231	joramdees@hotmail.com	lid
Martin Diaz	Merellaan 22	3722 AL	Utrecht	030 2282038	mddiaz123@hotmail.com	lid
Natalja Fedorovich	Magdalenastraat 14 bis	3512 NH	Utrecht	030 2311444	n.fedorovich@students.med.uu.nl	lid
Ronald Franken	Cambridgelaan 549	3584 DJ	Utrecht	06 25124505	r.h.franken@phys.uu.nl	lid
Olaf Frasa	James Wattstraat 75-562	1097 DL	A'dam	020 6088562	olafrasa@hotmail.com	donateur
Maartje Frijlink	Annastraat 23	3512 GP	Utrecht	030 2318377	snaart@hotmail.com	lid
Ruben Geersse	van Lieflandlaan 14	3571 AB	Utrecht	030 2712143	rgeersse@math.uu.nl	lid
Hans Broere	Graaf Adolfstraat 32	3583 VT	Utrecht	030 2514887	hansbroere@hotmail.com	donateur
Lucas van Gilst	Springweg 47 a	3511 VJ	Utrecht	030 2332030	lvgilst@hotmail.com	lid
Thijs Heus	Timmerstraat 23	3513 XW	Utrecht	030 2231053	t.heus@phys.uu.nl	lid
Gesinus Heusinkveld	Cambridgelaan 203	3584 DZ	Utrecht	030 2446648	heusinkveldgesinus@hotmail.com	sportklasse a
Jelmer Hoogzaad	Biltstraat 99	3572 AL	Utrecht	030 2319427	jahoogzaad@hotmail.com	lid
Folkwin Hulshof	Annemarie v Schurmanstr 10	3521 XD	Utrecht	030 2944336	folkwin_hulshof@hotmail.com	sportklasse a
Emiel Joustra	Toermalijnlaan 65	3523 BG	Utrecht	030 2522729	emieljoustra@hotmail.com	lid
Ilus Kasbergen	Godfried Bomansweg 6	3446 ZN	Woerden	0348 453461	ilus.kasbergen@som.nl	donateur
Bram van Kester	Merwedestraat 48	3522 XP	Utrecht	030 2890311	bramvankester@hotmail.com	lid
Dirk-Sytse Kootstra	Warande 168	3705 ZM	Zeist	030 6950809	dirksytze@hotmail.com	lid
Carlijn Langeveld	IBB 217	3582 ZS	Utrecht	030 2518485	c.langeveld@phys.uu.nl	lid
Don de Leeuw	A. van Schendelstraat 189	3511 MC	Utrecht	030 2322905	don_de_leeuw@hotmail.com	sportklasse a
Jan Willem Leeuwis	Dahliastraat 11	3551 ST	Utrecht	030 2435946	j.w.leeuwis@students.med.uu.nl	sportklasse b
Ralph Meijer	van Lieflandlaan 96	3571 AG	Utrecht	030 2624244	ralphmeijer@zonnet.nl	sportklasse a
Joris van Nieuwstadt	Warande 54	3705 ZD	Zeist	030 2961146	j.a.h.vannieuwstadt@phys.uu.nl	lid
Rian Nijmeijer	Postbus 81-110	3508 BC	Utrecht	030 2539831	rnijmeijer@ucu.uu.nl	lid
Susanne Noordhoek	IBB 223	3582 ZT	Utrecht	030 2512659	susannenoordhoek@hotmail.com	lid
Rien van Noort	IBB 223	3582 ZT	Utrecht	030 2512659	rienvannoort@hotmail.com	sportklasse b
Jan Willem vd Paauw	Sladenhuishoek 41	7546 GM	Enschede	053 4773894	jwvdpaauw@hotmail.com	lid
Barend Rip	Cambridgelaan 289-4	3584 DZ	Utrecht	030 2516647	barend_rip@hotmail.com	sportklasse b
Sylvia Rave	Barnsteenlaan 41	3523 BB	Utrecht	030 2544342	sylviarave@hotmail.com	lid
Joost Rommes	Tolsteegplantsoen 12-1	3523 AD	Utrecht	030 2541884	jrommes@cs.uu.nl	lid
Nathalie van de Salm	van Cranenburglaan 1	2241 PJ	Wassenaar	070 5111041	n.l.m.vandersalm@students.med.uu.nl	lid
Geert Scholma	Warande 33	3705 ZC	Zeist	030 6952445	g.scholma@phys.uu.nl	sportklasse a
Eeke Sinnema	Alblasstraat 2 bis	3522 RR	Utrecht	030 2897320	e.g.c.sinnema@students.vet.uu.nl	lid
Sander Smits	t Goylaan 78-I	3525 AJ	Utrecht	030 2897688	ajj_smits@hotmail.com	sportklasse b
Margit Stapel	IBB 147	3582 XX	Utrecht	030 2512983	margitstapel@hotmail.com	lid
Hillie van de Streek	Impalastraat 31	3523 PJ	Utrecht	030 2515865	hvk.hvds@tref.nl	donateur
Viktor Timmermans	Tolsteegsingel 53	3582 AM	Utrecht	06 16326196	vtimmermans@hotmail.com	lid
Jurriaan Topper	C. de Rijcklaan 8	3723 PN	Bilthoven	030 2290964	j.p.topper@students.let.uu.nl	sportklasse b
Frank van der Velden	St. Josephlaan 5	3551 VA	Utrecht	030 2431868	eusebius@wannadoo.com	donateur
Iris de Wolf	IBB 81	3582 XA	Utrecht	030 2511683	irisdewolf@hotmail.com	lid
Floris Zijlstra	Cambridgelaan 213	3584 DZ	Utrecht	030 2100005	floriszijlstra@hotmail.com	lid

bier en spelen



CAFE

LEDIG ERF



lid van de alliantie van biertapperijen

Redactieadres: Warande 54, 3705 ZD Zeist