

COLOFON

Jaargang 11, nummer 1

Foto omslag

Maarten Deenen, pas getrouwd
(met Vera)

Redactieadres

buitenblad@domrenner.nl

Redactie Buitenblad:

Sjaak Veken
Kees Kramer
Wouter Caro
Joost van Helvert
Miguel Alvares
Joris van Berkel
Chris Ridderbos
Maarten Deenen

Kopij sturen naar:

buitenblad@domrenner.nl

Oplage

130 stuks

Kopijdatum volgende BuitenBlad

mei

USWV de Domrenner wordt gesponsord door:

Dupree Cycles – Xtreme Bikes
Mertens Public Dialogue
Snel Tweewielers
Let me do it!
Co van Beek Tweewielers
Trias Sportfysiotherapie
Ortho Fysiotherapie

Het BuitenBlad is het officiële orgaan van de Utrechtse Studenten
Wielervereniging de Domrenner.

Club van Honderd

Loet Scholma

Buitenblad Jaargang 11, nummer 1

Beste Domrenners,

We zijn er intussen aan gewend dat de publicatie van het Buitenblad later is dan gepland. Daar zijn wij als redactie uiteraard niet blij mee. Hoewel het onze doelstelling is ooit een Buitenblad op tijd te publiceren, willen we ook geen al te grote schok teweegbrengen. We proberen de veranderingen geleidelijk door te voeren. Vandaar dat we bewust op dit moment deze editie lanceren. Een flinke tijd *na* de deadline, maar minder lang dan de vorige keer. En dat is positief.

Positiviteit is belangrijk, zeker binnen een vereniging als de Domrenner, die het van vrijwilligers moet hebben. Niemand ontvangt immers salaris. De Domrenner betaalt uitsluitend vanuit de gouden positiviteitsdriehoek: dankbaarheid, respect en waardering. Idealiter is het loon naar werken; we worden bedankt voor wat wij geven, we ontvangen respect vanwege onze inzet en we worden gewaardeerd door onze aanwezigheid. Dat geeft ons allemaal de motivatie en energie om op een positieve manier verder te gaan. *Dat* maakt het leuk, *dat* is de reden waarom we het doen. Het geeft ons leven zin. Helaas zit het in werkelijkheid soms anders in elkaar. We bekritisieren elkaar en staan voortdurend stil bij de fouten die gemaakt zijn. En dat is negatief.

Negativiteit is gevaarlijk, zeker binnen een vereniging als de Domrenner, die het van vrijwilligers moet hebben. Niemand verwacht een geldelijke beloning, maar nog minder willen wij uitbetaald krijgen vanuit de bruinzwarte negativiteitsdriehoek: minachting, afgunst en frustratie. In het ergste geval krijgen wij het volledige salaris; men minacht ons voor wat wij geven, we ontvangen afgunst door onze inzet en men raakt gefrustreerd door onze aanwezigheid. Daar kan niemand de motivatie en energie uit halen om op een positieve

manier verder te gaan. *Dat* maakt het verschrikkelijk, *dat* is de reden waarom we het niet meer zien zitten. Het maakt ons leven zinloos. Gelukkig kunnen wij soms de werkelijkheid naar onze hand zetten. Toon dankbaarheid, respect en waardering, dan komt het allemaal goed. Wees positief, dat is belangrijk.

Zo... ja... en wat kunnen we verder deze keer eigenlijk verwachten van het Buitenblad? Staan er bijvoorbeeld nog leuke verhalen in? Nou, we kunnen met zekerheid stellen dat de verhalenliefhebber in deze editie flink aan zijn trekken komt. Zoals inmiddels gebruikelijk geeft Peter van Glabbeek weer een meeslepende beschrijving van zijn heroïsche reis door Zuid Amerika. Daarnaast heeft Kim Pfeifer enige tijd geleden een bijzondere halve marathon gelopen, en dat moet natuurlijk met iedereen gedeeld worden! Ook schrijft oud-voorzitter Maarten Deenen een boeiend stuk over epo. Maarten doet iets in dat wereldje, en vindt het schitterend om zijn kennis daarover met ons te delen. Zeker interessant voor de wedstrijdrenners.

Het befaamde interview richt zich deze keer op Wouter Caro. Gewoon een toffe jongen, of schuilt er meer achter? Voor de keukenprinsen –en prinsessen is er ook een kookrecept toegevoegd.

Verder nog een mooi verhaal van de oude meester, Lexan Pieterse. Zoals iedereen weet is Jan Ullrich gestopt met wielrennen. Daar moest over geschreven worden. Een aantal freelancers dienden zich aan, maar gelet op zijn staat van dienst haalde Lexan de opdracht moeiteloos binnen. En het resultaat mag er wezen. Lees het verhaal en besef eens te meer wat een groot onrecht ons wielierliefhebbers is aangedaan.

En daarnaast nog veel meer natuurlijk. Lekker lezen, het Buitenblad is gewoon weer goed gevuld.

De redactie

Beste Domrenners,

Het kan inmiddels bijna niemand meer ontgaan zijn: we zitten in een lustrumjaar! En dit hebben we afgelopen 10 februari met een feest uitbundig gevierd. Voor het 10-jarig bestaan van onze vereniging op twee wielen had de evenementencommissie een schitterend feest georganiseerd. Hartelijk dank Dames! De sfeer die avond was top; er werd gezellig gepraat, DJ Lexan verzorgde de muziek en blies de tent op (nou ja, de boxen in ieder geval) en de zusters Pfeiffer lieten in het begin van de avond even zien hoe je moet dansen. Chris was naarstig op zoek naar vrouwelijk schoon en uw voorzitter..tja, die moest doordrinken om het drankquota van de avond te halen.



Kortom, het was gezellig en voor een ieder die er niet was absoluut een aanrader om de volgende keer wel te komen. Een lustrum vier je bovendien niet vaak...

Fietsen, dat is uiteindelijk waar we het voor doen en dit jaar zijn er weer genoeg fietsactiviteiten waaraan men mee kan doen. Naast de trainingen die in maart op maandag en woensdag weer van start gaan is er méér: momenteel wordt er druk gewerkt aan een maandelijkse training onder leiding van een (meestal) oud Domrenner. Het afgelopen jaar waren er veel positieve reacties op de wielertainingen van Jorg, Geert en Rob, en dit jaar zal het programma aanzienlijk uitgebreid worden. Meer informatie volgt nog.

In tegenstelling tot de afgelopen jaren zal er geen ardennenkamp plaatsvinden maar een alternatief: een kamp in het Duitse Sauerland. In het weekend van 31 maart zullen 25 Domrenners hier naartoe afreizen om het gehele weekend te fietsen. Voor een aantal zal dit een 'leuk' trainingsrondje zijn, voor de ander is het de eerste test van het jaar om te voelen hoe de benen nu echt zijn. Voor mij was het kamp vorig jaar de start van mijn trainingsseizoen. Meld je in ieder geval snel aan want het animo is groot.

Het is duidelijk dat de keuze aan activiteiten, zowel op als naast de fiets, groot is. Er wacht ons verder nog een Baandagje op de piste in Alkmaar, een aantal borrels, de jaarlijkse tijdrifcompetitie en gezamenlijke toertochten. Voor ieder wat wils want de diversiteit aan activiteiten is groot.

Voor nu zou ik willen zeggen: veel plezier met het lezen van het Buitenblad. De Buitenbladcommissie is dit jaar gegroeid van 4 naar 8 personen en de geruchten gaan dat er een aantal serieuze talenten bij zitten. Ik ben in ieder geval erg benieuwd en ga er eens goed voor zitten...

Punt

Van de voorzitter: Jeroens' Punt

Jan Ullrich en de prachtige Tour van 2006

Door Lexan Pieterse

Der Jan heeft een besluit genomen: hij stopt met wielrennen. Een van de grootste talenten ooit? Mogelijk. Te lui? Misschien wel. De pech voor Jan Ullrich was dat zijn carrière overschaduwde werd door de meest professionele wielerkampioen die de sport ooit gekend heeft. De Duitser was praktisch ieder jaar *the best of the rest* in de grote Tour de France achter een zich op maniakale wijze voorbereidende Amerikaan. Het contrast tussen beide renners kon nauwelijks groter. *Lance*, de superprof versus *Dikke Jan*, het te luie talent, wat elke winter *te dik stond*.

De voormalig Oost-Duitser deed het zichzelf aan. Marije Randewijk verwoordde het met een mooie anekdote in de Volkskrant: "Jan komt terug van trainen. Zijn vrouw heeft alle snacks in huis verstoopt of weggegooid. Jan springt weer op de fiets. Haalt de lekkerste chocola bij de plaatselijke benzinepomp. Eet dit thuisgekomen voor de neus van zijn vrouw verlekkert op." Toch kon je niet echt boos worden op het supertalent uit Rostock. Ieder jaar weer, als het echt heet begon te worden in de laatste week van de Tour, werd Jan sterker, terwijl de concurrentie verslaptte. En vage glimlach verscheen op het sproetige gelaat: de lippen gebarsten: iedereen

werd het slachtoffer van het grote mes van de rossige renner. Behalve, Lance Armstrong natuurlijk...

Jan had de Tour vaker moeten en kunnen winnen. Alleen tegen een perfectionistische Amerikaanse winnermentaliteit was hij niet opgewassen: hij was niet de enige (Europese) concurrent met dit probleem: het grote verschil met de andere *contenders* van Armstrong was dat Ullrich in principe beschikte over het basistalent om het Amerikaan echt moeilijk te maken.

Maandag 26 februari 2007 gooide de *Rosse uit Rostock* de handdoek in de ring. Tijdens de persconferentie waarin hij dit mededeelde, klonk hij teleurgesteld en verbitterd. Hij kon het vooral niet verkopen dat hij op het laatste moment een startverbod kreeg voor de Tour de France van vorig jaar. Op puur persoonlijk vlak valt dit te begrijpen. In de eerste jaren van dit decennium leek Jan zijn glans verloren te hebben, hij leek zich te hebben neergelegd bij de suprematie van Armstrong in de grootste wielerskoers van het jaar. Vorig seizoen leek hij te begrijpen dat hij nog een kans had om zijn critici de mond te snoeren: de Amerikaan was na zeven Tourzeges gestopt, en het parcours van de Tour leek op zijn naam te zijn geschreven. Twee vlakke tijdritten van meer dan 50 kilometer om het verschil te maken en de bergetappes relatief aan het einde van de Franse Ronde, het einde waarin Ullrich altijd minder vermoeid leek dan de concurrentie. De Giro d'Italia werd gereden als voorbereiding: in

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

de enige lange, vlakke tijdrif van de Italiaanse Ronde reed Ullrich zijn grote Tourrivaal Ivan Basso de vernieling in, en dat terwijl de Italiaan zijn nationale ronde verder domineerde en dus al in supervorm verkeerde. De Tourwinnaar van 1997 reed zich verder rustig in vorm in Italië, waarna zijn begeleidingsteam het raadzaam vond ook nog deel te nemen aan de Ronde van Zwitserland om de puntjes op de i te zetten. Ullrich won de zware koers op een manier die deed terugdenken aan zijn beste jaren: hij reed hongerig, domineerde met zijn grote mes in de bergen (het terrein waarin hij de laatste jaren steeds meer tot aanklappen veroordeeld leek) en verpulverde het volledige veld in de afsluitende tijdrif. Met een nieuw elan leek hij aan de start te verschijnen aan de start van de Tour de France 2006. Mocht Ullrich de koers voor een tweede maal winnen, dan hielden volgers er rekening mee dat hij meteen zijn afscheid van de wielersport zou aankondigen tijdens de huldiging op de *Champ d'Élysees*. De Duitser zelf hintte ook meerdere malen in deze richting.

Het liep allemaal anders. Op verdenking van banden met de Spaanse dopingarts Fuentes werden favorieten Ullrich en Basso een startverbod opgelegd. Tot op heden bestaat er geen duidelijkheid over de precieze banden die Ullrich al dan niet onderhield met de Spanjaard. Feit is dat er nog geen officiële beschuldigingen zijn geuit aan het adres van de Duitser, hij wordt vooralsnog alleen verdacht van banden met Fuentes.

De affaire Fuentes was het begin van een enorme hoop ellende in de wielersport. Tot op heden lopen er allerlei onderzoeken en worden er mensen al dan niet terecht beschuldigd of verdacht gemaakt. Als klap op de vuurpijl bleek de Tourwinnaar van de editie 2006 (zonder topfavorieten Ullrich en Basso dus) ook uit de dopingpot gesnoept te hebben. Hierdoor is de laatst verreden Franse Ronde tot op heden winnaarloos:

Floyd Landis verdedigt zich nog, de uitspraak volgend pas in juni 2007. Naast al deze dopingperikelen liggen nu ook de organisatoren van de grote wielerronden en de wielerbond UCI in de clinch rond de Pro Tour: een juridisch geschil waardoor in eerste instantie de voorjaarsronde Parijs-Nice met doorgaan bedreigt wordt, en dat mogelijk nog veel grotere consequenties heeft.

De wielersport komt tegenwoordig vaker in het nieuws door dopingperikelen of juridisch getouwtrek dan met mooie wedstrijdverslagen. De vraag is hoe lang het publiek hier nog begrip voor heeft. Want wil de wielersport niet gewoon mooie koersen zien? Met deze gedachte in het achterhoofd is het jammer dat de gewone wielersportliefhebber het duel Basso-Ullrich, waarop de afgelopen Tour leek uit te draaien, bij voorbaat is ontnomen. Natuurlijk heeft Jan Ullrich fouten gemaakt in zijn actieve wielercarrière, en hoogstwaarschijnlijk gaat hij niet vrijuit in de zaak Fuentes. Dit zal de toekomst wel uitwijzen, maar een afscheid via de sportieve weg was Jan Ullrich gegund geweest. En misschien hem niet eens zozeer, als wel de vele liefhebbers die de wielersport ondanks alles nog steeds rijk is.

Jan Ullrich, het iets te luie supertalent dat Duitsland als wielernatie op de kaart zette, zal nooit meer aan de start verschijnen van de Tour de France. Waarschijnlijk is de overwinning van (de inmiddels in de zaak Fuentes vrijgesproken) Ivan Basso in de komende Tour er een van een overweldigende suprematie, waarbij de gedachten zeker zullen afdwalen naar hoe mooi een duel tussen de Duitser en de Italiaan was geweest, beiden voor het eerst in jaren verlost van hun Amerikaanse kwelduivel...

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)

Wedstrijdseizoen 2007

Als [commissaris licentiehouders](#) ben ik verantwoordelijk voor de wedstrijdresultaten van de domrenners. Resultaten waar ik hard op kan worden afgerekend. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst. Toch maak ik mij nergens druk om. 2007 ziet er rooskleurig uit. Er is zelfs een domrenner die de ambitie heeft uitgesproken om een klassieker te winnen.

Helaas zijn er dit jaar geen vrouwelijke licentiehouders. Annemarieke gaat voor TWC Het Snelle Wiel rijden en Aukje misschien voor de vrouwenploeg van Jan van Arckel. Succes dames. Dit seizoen zijn er 19 wedstrijdrenners.

Amateur B

Daniel, Rogier, Wouter, Harbert, Arnold, Matthijs K., Kristian, Jeroen van M., Matthijs R., Geert en Jasper.

Helaas zonder Joris (stage in Hong Kong) en Danny (Wv Eemland). Dit jaar is er een goede mix tussen ervaren en minder ervaren wedstrijdrenners. Er zitten een paar toppers in de ploeg. Een overwinning in een KNWU wedstrijd is een realistische doelstelling.

Amateur A

Nivard, Mark, Folwin, Emiel, Sjoerd, Sander, Chris en Sjaak.

De ploeg bestaat uit ervaren wedstrijdrenners. Dat mag ook wel, want het niveau van de wedstrijden ligt hoger dan bij Amateur B. Nivard, Chris en Sjoerd zullen komend seizoen de amateurs A versterken. Sjoerd heeft vorig jaar al bewezen dat hij kan meestrijden voor de winst bij de B's. Zal het hem dit jaar ook lukken in een categorie hoger? Alle renners acht ik in staat (zeer) kort te eindigen in de uitslagen. Dit seizoen zijn er behoorlijk wat nieuwkomers. Het volgde is mij bekend van de nieuwkomers;

Nivard reed vorig jaar voor team Brabant 2000, dit jaar als amateur A voor de Domrenner. Hij draait zijn hand er niet voor om na de zaterdagtraining nog even naar Den Bosch te fietsen.

Daniel heeft vroeger fanatiek gemountainbiked, was afgelopen jaar 5^e op het NSK bij de niet licentiehouders. Fietst hard omhoog tegen heuvels op zijn buitenblad.

Matthijs K. onze webmeester neemt dit jaar voor het eerst een licentie. Hij was afgelopen jaar 17^e op het NSK. Matthijs is in staat om op zijn mountainbike de crossers bij te houden.

Kristian onze goedlachse zeilende schaatsende domrenner heeft ook dit jaar voor het eerst een licentie. Kris is sinds kort de trotse bezitter van een full carbon Stevens. Zijn grootste angst is om zijn racer tijdens een criterium in de prak te rijden.

Jeroen van M. heeft een pr op de 1500 meter van 1.55.72. Naast hard schaatsen kan hij ook hard fietsen. Ik verwacht veel van Jeroen komend seizoen.

Matthijs R. is de enige licentiehouder die regelmatig op de baan traint. Een ding is zeker, baanwielrennen in de winter is een goede voorbereiding voor het seizoen

Geert behoeft eigenlijk geen introductie. Hij heeft ooit op het hoogste amateurniveau gefietst. Dit jaar neemt hij weer een licentie om de debutanten wegwijs te maken in het peloton. Wellicht zal Geert ooit weer rijden op elite-niveau?

Sommigen worden al moe bij het zien van zijn trainingsschema's. Ongetwijfeld zal hij hier komend seizoen de vruchten van plukken.

Jasper maakt dit jaar zijn debuut als wedstrijdrenner. Jasper houdt van trainen. Tot nu toe heeft hij deze winter geen training overgeslagen. Als het aan hem ligt beginnen de wedstrijden morgen.

Rogier Alvares

Interview Wouter Caro

In iedere uitgave van het Buitenblad hoort een interview met een Domrenner te staan. De lezers willen het, eisen het en krijgen het. De redactie schikt zich naar de kritische wens van de Buitenbladlezer. Dat maakt het niet gemakkelijk. De vereniging kent weliswaar veel bijzondere leden, maar niet iedereen is te benaderen voor een interview. De één heeft het te druk, de ander is verlegen en sommigen hebben gewoon geen vertrouwen in de goede bedoelingen van de redactie. De zoektocht naar een geschikte gegadigde is keer op keer een crime, een loodzware beproeving die het uiterste van ons vergt. Ook ditmaal zijn we gedurende drie weken in touw geweest. Brieven, e-mails, sms'jes en vooral veel telefoongesprekken, onnoemelijk veel telefoongesprekken.

Gelukkig met het gewenste resultaat, want uiteindelijk haalden we toch iemand binnen: Wouter Caro.

Toevallig wederom een lid van de redactie, maar dat mocht de euforie niet drukken. Na drie enerverende weken ben je op zo'n moment gewoon hartstikke blij dat je iemand hebt. En voor ons bleef het bovendien ook een verrassing. Ik bedoel, op de fiets, borrel of tijdens een vergadering spreek je elkaar wel eens, maar dan gaat het natuurlijk alleen over wielrennen, drank en WVTTK's. Want laten we eerlijk zijn, 'social talk' is 'not done' onder mannen. Buiten de gangbare onderwerpen was Wouter Caro dus ook voor ons een onbeschreven blad. De bewuste avond van het interview bezorgde dan ook flink wat spanning bij de geïnterviewde, Wouter Caro, en de twee interviewers, te weten Chris Ridderbos en Sjaak Veken. Om die reden zou er eerst samen gegeten worden. Vooral Wouter Caro is een

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

Kapelweg 10 3566 MK Utrecht
Afspraak sportfysiotherapeutisch consult? Tel: 030-2717508
trias.fysiotherapie@12move.nl

jongen die tot rust komt als zijn maag gevuld wordt.

Op het menu stond een pasta met Stroganoffsaus. Dit gerecht werd ook al in een eerdere editie van het Buitenblad vermeld en leverde ons toen onverwacht een ingezonden brief van K. uit U. op. Vandaar, speciaal voor K. uit U. de achtergrond en het recept van deze overheerlijke maaltijd.

De Stroganoffsaus is genoemd naar een winnend recept dat in 1890 bij een kookwedstrijd werd gehouden in [Sint Petersburg](#). De kok die het recept bedacht, werkte voor de Russische diplomaat graaf Pavel Aleksandrovitsj Stroganov, een lid van beroemde [Stroganov](#)-familie. De saus bestaat o.a. uit paprika, ui, prei, wodka en zure room, maar is tegenwoordig ook gewoon met behulp van een pakje en wat water te bereiden. De saus wordt oorspronkelijk gegeten bij biefstuk en ander rood rundvlees (Wikipedia, 2007). De pastavariant is min of meer per toeval in 2006 ontstaan in een Utrechts studentenhuus, en kwam daardoor nauwelijks voor in de culinaire literatuur. Voor een gerecht voor vier personen zijn de volgende ingrediënten nodig: één pak (500 gram) fusili, 400 gram hacheevlees, 4 uien, 4 tenen knoflook, één rode peper, 4 paprika's (groen, rood en geel voor het kleureffect), een halve winterwortel, één doosje champignons, één bosje peterselie, één pakje crème fraîche, olijfolie en één pakje Knorr Stroganoffsaus.

De bereidingswijze is erg eenvoudig, maar je moet wel op tijd beginnen. Het vlees moet namelijk minimaal 40 minuten op het vuur staan, liefst langer. Begin dus ongeveer een uur voor het gewenste diner met de voorbereiding. Deze gaat als volgt: Neem een grote braadpan, vul deze met een laagje olijfolie en zet hem op een hoog vuur. Doe het hacheevlees in de pan en braad het eventjes flink aan. Zet vervolgens het vuur laag en plaats een deksel op de

pan. Snij daarna de uien, knoflook, wortel, peper, paprika's in stukken en voeg deze toe. Als dit geheel zo'n 30 minuten opstaat is het tijd om een pan met water op het vuur te zetten. Breng deze aan de kook en voeg de pasta toe. Herleid uit de verpakking wat de gewenste kookduur is.

Na deze handeling dient de volgende klus zich aan: de champignons. De eigen smaak van een champignon is niet zo bijzonder. De champignon is bijzonder omdat hij (net als een spons) in staat is water op te nemen uit de omgeving. Wanneer die omgeving dus bestaat uit lekker kookvocht, krijgt de champignon hierdoor een geassimileerde, maar toch ook eigenzinnige smaak. Het is daarom een doodzonde als de champignons van tevoren gewassen worden! Op die manier zuigen ze zich namelijk vol met neutraal kraanwater, en degenereert de champignon tot een smakeloze natte schimmel. En dat moeten wij niet willen toch? Borstel dus braaf en geduldig de lieve champignonnetjes schoon, hak ze in grove stukken en roer ze door de pan.

Daarna is het tijd voor de saus. Deze bestaat in eerste instantie uit poeder. Doe 200 milliliter koud water in een pannetje, voeg de poedervormige inhoud van het pakje toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Als het sausje kookt is het sausje klaar. Tegen die tijd is het raadzaam de kokende pasta in de gaten te houden. Als wielrenners zijn wij allen immers deskundigen op het gebied van pasta, en onderkennen wij de risico's van de 'doorkokende' pasta. Een melige paphap kan het gevolg zijn en een melige paphap is vies. Concludeer dus proefondervindelijk of de pasta (bijna) gaar is. Giet de gare pasta af in een vergiet en roer deze daarna met liefde door de grote braadpan, samen met de saus en de crème fraîche. Bestrooi alles tot slot met fijngehakte peterselie en het maaltijd is klaar om opgediend te

worden. Zout en peper naar smaak toevoegen: eet smakelijk!

Wouter "De Buffel" Caro deed zijn bijnaam eer aan en liet het zich goed smaken. Wouter dankt die bijnaam trouwens niet alleen aan zijn grote eetlust. Ook op de fiets kent hij verschillende overeenkomsten met dit nobele dier. Zo heeft Wouter van nature een zware bouw. Een breed en gespierd bovenlichaam, massieve dijen en kuiten die ogen als Romeinse zuilen. Kenmerkend is zijn zware verzet, alleen lijkt het bij hem nooit zwaar te gaan. Met zijn trage en toch soepele tred is hij in staat minutenlang tempo te rijden, waardoor al menig treintje aan stukken is gereden.

In zijn jonge jaren hield Wouter vooral van voetbal en tennis. In zijn middelbare schoolperiode kwam daar basketbal voor in de plaats.

Basketbal werd toen plotseling helemaal hip. Wouter volgde gedreven de wedstrijden in de NBA en kende bijna alle spelersnamen uit zijn hoofd. Hele dagen basketbalde hij op straat. Partijtjes met vrienden, twee-tegen-twee en soms gewoon alleen. Het waren van die warme zorgeloze zomeravonden, onlosmakelijk verbonden met een ver verleden. Een heerlijke tijd. School vond hij minder belangrijk. Je kan het je nu nauwelijks voorstellen, maar Wouter was in die tijd geen makkelijke jongen. Naar eigen zeggen was hij een 'etterbak', die het de leraren knap lastig kon maken. Zo heeft hij samen met andere ondeugdelijke vrienden ooit een beginnende lerares Frans weggepest. Iets waar hij nu oprecht spijt van heeft, al geeft hij toe dat hij toentertijd een enorme kick van kreeg.



Al meer dan **65** jaar een kwaliteitszaak
Eigen fabrikaat 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

Zijn onverschillige houding en slechte vrienden zorgden er echter voor dat de resultaten onder de maat waren. Hij bleef daardoor zitten in 4^e klas. Als gevolg daarvan maakte Wouter de verstandige keuze te veranderen van school. Door deze overstap wist hij zich te ontworstelen uit het slechte-vrienden-circuit, en behaalde hij uiteindelijk vrij eenvoudig zijn VWO-diploma.

Na de middelbare school ging Wouter studeren en verhuisde naar Groningen om daar op kamers te gaan wonen. Daar werd hij pas na een aantal jaar lid van 'Tandje Hoger', de Groningse wielervereniging voor studenten. Het lijkt daardoor dat Wouter pas op latere leeftijd in aanraking kwam met de wielersport. Het wielrennen speelde daarentegen al veel langer in zijn leven. Lange fietstochten met zijn vader of koersen tegen vrienden, het fietsen hoorde er eigenlijk gewoon altijd bij. Dus toen Wouter zich aanmeldde, had hij al heel wat kilometers gemaakt. Bij Tandje Hoger kwam het wielrennen echter wel in een stroomversnelling. Voor het eerst maakte Wouter kennis met het wereldje van de wedstrijdrijders. Er ging een wereld voor hem open, en de competitief ingestelde Wouter stortte zich gepassioneerd op het wedstrijdfietsen. Zo behaalde hij in een van zijn eerste wedstrijden, het NSK voor niet-licentiehouders, een verdienstelijke top-20 klassering. Het jaar daarop dacht hij de stijgende lijn door te zetten en nam direct een A-licentie. Dat bleek achteraf misschien geen goede keuze, want het rijden van wedstrijden kwam dat jaar niet echt van de grond. Weinig tijd, slechte training en andere prioriteiten; de gebruikelijke excuses. We vragen daarom expres niet door over dit onderwerp, we kennen het inmiddels wel.

Na Groningen kwam Utrecht. Om studietechnische redenen verhuisde hij naar de Domstad, en werd daar uiteraard direct lid van de

USWV. Bij de Domrenner deed hij een stapje terug en nam een B-licentie. Bij het rijden van wedstrijden staat het plezier namelijk voorop. Hij denkt dat het A-niveau zeker niet te hoog gegrepen is, alleen vindt hij de hoeveelheid tijd en energie die het trainen dan kost niet de moeite waard. Dit jaar is het al weer het derde jaar dat Wouter als B-amateur aan de start zal verschijnen. Het zal geen makkelijk jaar worden, want intussen heeft Wouter het studentenleven achter zich gelaten. Op dit moment werkt hij op de HR-afdeling van een internationale supermarktketen, al kan dat binnenkort weer anders zijn. Wouter is wat ze noemen een "job-hopper", en hopt bijna maandelijks van baan naar baan, alsof het vrouwen zijn. Werkgevers zijn gelukkig niet hetzelfde als vrouwen, grapt Wouter, want anders zou zijn CV van een bedenkelijk niveau zijn!

Maargoed, in vergelijking met het studentenleven gaat het werken ten koste van de vrije tijd, waardoor regelmatig trainen een lastige opgave is. Toch kijkt hij al reikhalzend uit naar het nieuwe seizoen, temeer omdat dit jaar de wedstrijdgroep groter is dan ooit. Binnen de huidige wedstrijdsectie van de Domrenner wordt hij ook gezien als een renner met veel ervaring, en Wouter heeft daarom voor zichzelf een ondersteunende en onderwijzende taak weggelegd. Hoe zich dat in de praktijk doorvertaalt weet hij nog niet, maar dat zal de toekomst ongetwijfeld nog uitwijzen. Dat leek ons een mooi moment om een einde te maken aan het interview. Uiteraard zullen we Wouter, en de andere renners, nauwgezet volgen in hun eerste wedstrijden.

Chris Ridderbos en Sjaak Veken

BEN JIJ

... wielrenner en lid van de Domrenner?

KAN JIJ

... leuke verhalen schrijven?

HEB JIJ

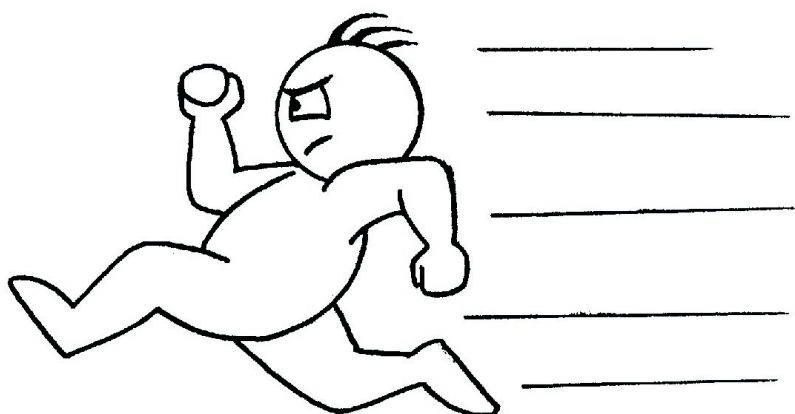
... zin in een wedstrijd tijdens het winterseizoen?



DOE DAN MEE aan het Duizelingwekkende Almanak Spel (DAS).
Stuur voor maart je leukste Domrenneranekdote, verhaal of gebeurtenis van de afgelopen tien jaar aan

almanak@domrenner.nl

De winnaar zal geschiedenis schrijven want het beste verhaal zal in de Almanak verschijnen.



Halve Marathon Egmond aan Zee

Op zondag 15 januari was de dag van de 35^e editie van de halve marathon in Egmond aan Zee. In de hardloop wereld een echte klassieker die garant staat voor afzien. Meerdere domrenners deden mee aan dit evenement: Joris, Sjaak, Wouter, Arnold en ondergetekende. Joris en Sjaak gingen echter voor de 10 km omdat de 21 al vol zat toen zij zich inschreven.

De dag begon heel mooi met een strakke blauwe lucht en een laag zonnetje. Dat belooft veel goeds! Eenmaal aan de start op de boulevard waar ik Joris en Sjaak ging uitzwaaien zakte de moed me een beetje in de schoenen. Er stond een hele harde koude zuidwesten wind en de zee schuimde en kolkte woest. De start van de halve marathon was om die reden zelfs een uur uitgesteld, het water kwam te hoog om een strook strand vrij te hebben voor alle deelnemers van de 21 km. Om even op te warmen ben ik thee gaan drinken bij familie die toevallig dat weekend een huisje hadden gehuurd in Egmond.

Joris liep zijn 10 km in 44 minuten waar hij niet zo over te spreken was. Logisch als je het normaliter in 38 minuten loopt. Dat gaf wel aan dat het echt een zware loop was. Ik werd nu toch wel een beetje zenuwachtig. Sjaak finishte in 56 minuten! Ook hij had het moeilijker dan normaal.

Omdat de sporthal in Egmond overbevolkt was door alle hardlopers heb ik de domrenners vervolgens maar allemaal meegetroond naar mijn familie in het kneuterige gehuurde huisje. Met al die grote kerels in dat kleine huisje werd het nog kleiner, maar gelukkig klikte het goed met mijn familie.

Om half 2 stond ik met Wouter en Erik, een vriend van Wouter uit Groningen

klaar in ons startvak. Arnold had een hoger startnummer waardoor hij een paar vakken naar voren stond. De wind was ijskoud en we moesten nog 25 minuten in ons vak wachten tot we echt van start gingen. De eerste 3 km gingen door Egmond zelf, waar allemaal mensen ons aanmoedigden, waaronder mijn familie. Daarna moesten we 7 km recht tegen de wind in over het strand. Ik had mezelf voorgenomen goed in mijn eigen tempo te lopen en me niet op te laten jagen door andere lopers. Wat was dat strand zwaar! Na 2 km had ik al last van brandende voeten, omdat ik niet gewend ben aan lang rennen in het zand. Ik begon me af te vragen of ik de 21 km überhaupt uit zou lopen. Vele lopers haalden me in en ik probeerde me achter ze te verschuilen tegen de wind, maar vaak liepen ze zo snel voorbij dat ik steeds weer in de wind liep. Slechts een enkele keer haalde ik zelf iemand in. Toch kon ik ook genieten van het stuk over het strand. Het weer was prachtig, de zee bulderde naast me, de wind raasde langs me heen, de zon warmde lichtjes mijn gezicht en voor me uit zag ik een lange rij lopers, beschenen door de winterzon. Het had ook iets onwerkelijks al die mensen te zien bikkelen in dit natuurschoon zonder dat iemand sprak, behalve het geluid van de wind en de zee was het stil en hoorde je alleen het lichte roffelen van duizenden voeten over het zand.

En opeens was ik op de helft. Inmiddels was de pijn in mijn voeten ondraaglijk, maar ik hoopte dat de verharde weg door de duinen voldoende verlichting zou brengen om door te gaan zonder te stoppen. Het was tijd om er een muzikje bij te pakken en op de tonen van "Sunset Girl" van ATB begon ik aan de tweede helft van mijn tocht die geheel door de duinen ging. De muziek werkte ontzettend oppeppend en ik rende

heerlijk door de duinen. Jammer genoeg kreeg ik steeds meer last van een zeurend gevoel in mijn blaas die ik uiteindelijk niet langer kon negeren. Ik besloot toch maar een sanitaire stop te maken, want een natte broek zag ik ook niet zitten. Ik dook in een struik en gehurkt boven de konijnenkeuteltjes en met takken prikkend in mijn billen genoot ik van een kort moment van rust om daarna snel mijn tocht te vervolgen. Mijn voeten deden nog steeds pijn, maar het was wel iets draaglijker geworden. De rest van de tocht verliep zeer soepel. Ik haalde heel veel mensen in, sommigen liepen zelfs al. Gelukkig lukte het mij zonder te verslappen ondanks steeds verder toenemende verzuring in mijn benen steeds 1 tempo vast te houden. Egmond kwam langzaam weer in zicht en ik probeerde te versnellen. Steeds sneller wilde ik, al die mensen langs de kant die je

toejuichen werken zo stimulerend dat je ineens weer energie hebt. Uiteindelijk kwam ik bijna sprintend over de finish. Een beetje verwaasd liep ik rond en probeerde de andere domrenners te vinden die ergens in de drukte op mij stonden te wachten. Uiteindelijk vond ik ze. Wouter had de 21 km in 1 uur en 39 minuten gelopen, Arnold in 1 uur en 46 minuten. Zelf kwam ik in 2 uur en 1 minuut over de finish. Stomme plaspauze. Maar op zo'n mooie tijd op het zware parcours in Egmond had ik niet durven hopen! Helemaal kapot maar heel erg voldaan viel ik die avond in slaap.

PS: de volgende dag heb ik als een soort kreupele rond gehinkt, alles zat muurvast. Na 2 dagen kon ik weer normaal lopen.

Kim Pfeifer

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

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

Doping en het wielrennen – Epo aan het woord

Onlosmakelijk verbonden met het wielrennen is het begrip doping. Met grote regelmaat worden er verhalen over dopinggebruik geschreven, bijna meer dan de verhalen over de wedstrijden zelf. Bij de gemiddelde Nederlander bestaat zo langzamerhand het beeld dat iedere wielrenner gebruikt. Een bijzonder triest beeld voor de wielersport, maar ik wil hierop niet verder inwijden in deze rubriek.

Doping is op dit moment een erg hot item, zeker nu de affaire rondom Landis nog steeds niet is afgesloten. Het lijkt erop alsof er nooit duidelijkheid bestaat over al dan niet doping gebruik. Kan er nou nooit eens simpel volmondig ja, gebruik of nee, geen gebruik gezegd worden? Waarom kan een gemeten waarden verschillend geïnterpreteerd worden? (of waarom denken sommige mensen tenminste dat dat kan...)

In deze rubriek wordt met een farmaceutische blik de verschillende aspecten omtrent doping beschreven.

Wat is doping eigenlijk? Wat voor verschillende soorten doping bestaan er? Hoe wordt het effect bewerkstelligd? Op welke, en voor welke termijn kan men een effect verwachten? Wat zijn de voordelen / nadelen? Hoe, en hoelang kan het worden aangetoond in het lichaam? Wat zijn bijvoorbeeld de selectiviteiten de precisie van de bepalingmethode zodat er met voldoende zekerheid heldere conclusies getrokken kunnen worden?

Vele vragen dus waarvoor de hele reeks buitenbladen veel te kort is om alles uitgebreid te beschrijven. Deze keer een algemene beschrijving van het begrip doping, en wordt de King of the Dope's, ja, het "Epo" onder de loep genomen.

Doping: definitie en WADA

Doping is een ontzettend breed begrip, waar nog lang niet alles definitief over vastgesteld staat. Doping is gedefinieerd als het gebruik van middelen en methoden die de prestatie bevorderen, en die potentieel schadelijk zijn voor de gebruiker.

Doping wordt al in het begin van de 20^e eeuw gebruikt bij paardensport. Echter, vanaf het begin van competities bij mensen werden al middelen aangewend die de prestaties zouden verbeteren. Vandaag de dag zijn er vele dopinggevallen bekend, van sporters in diverse disciplines.

Na het grote dopingschandaal rond de Tour de France in 1998 is de World Anti-Doping Agency (WADA; www.wada-ama.org) opgericht, om het een en ander in de hand te houden. De WADA strijd nu wereldwijd tegen het gebruik van doping, en alle internationale sportbonden hebben zich hierbij aangesloten, en werken effectief mee aan de strijd tegen doping. Het resultaat hiervan is terug te vinden in de World Anti-Doping Code, waarin alles exact staat beschreven omtrent algemene regelgeving, kwaliteitsnormen rondom laboratoriumanalyses, straffen, etc. Jaarlijks verschijnt er een lijst met de verboden middelen. Het een en ander is te downloaden op: http://www.wada-ama.org/rtecontent/document/Prohibited_List_2006_EN_FR_SP.pdf

Speciaal voor alle sporters en overige geïnteresseerden die moeite hebben met Engels is door de Nederlandse Dopingautoriteit (www.dopingautoriteit.nl) alle informatie in het Nederlands vertaald.

EPO

Zoals op deze lijst is te zien bestaan er verschillende soorten doping. Een daarvan, en wellicht de meest bekende, is de groep "Hormonen en verwante stoffen", waaronder EPO valt.

EPO is de verkorte naam van erythropoëetine. EPO is een endogene

bekende, is de groep "Hormonen en verwante stoffen", waaronder EPO valt.

EPO is de verkorte naam van erythropoëtine. EPO is een endogene (= lichaamseigen) stof, en wordt door de nier afgegeven en stimuleert de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen transporteren zuurstof door het lichaam, en hiermee is de link dus makkelijk gelegd. Hoe meer rode bloedcellen in het bloed aanwezig zijn, des te meer zuurstof kan er naar de spieren getransporteerd worden. Dit resulteert tenslotte in een verhoogd uithoudingsvermogen.

Voor het bewerkstelligen van een effect dient het met enige regelmaat gedurende enkele dagen te worden geïnjecteerd. Het effect wordt langzaam opgebouwd, (aanmaak van rode bloedcellen kost tijd), en houdt meerdere dagen aan.

Het effect is vergelijkbaar met een (wel toegestaan!) langdurig verblijf op grote hoogte (boven de 3000 m). Door de verminderde hoeveelheid zuurstof op deze hoogte, maakt het lichaam zelf meer erythropoëtine aan, om toch aan de zuurstof behoefte in het lichaam te kunnen voldoen.

Met behulp van de zogenaamde "recombinant DNA-techniek" kan EPO tegenwoordig op grote schaal synthetisch worden gemaakt.

Ondanks deze mooie techniek, verschilt het synthetische product toch nog enigszins van het endogene EPO, namelijk in de koolhydratensamenstelling (suikers) die aan het eiwit EPO gekoppeld zijn. Met dank aan dit kleine verschil kan endogeen EPO van exogeen EPO worden onderscheiden. Deze analyse is echter zeer tijdrovend en duur, en sommige EPO-preparaten zijn nog steeds niet goed vindbaar. Daarmee is het lastig om dit op grote schaal te gebruiken, en worden er vaak alternatieve, simpelere bepalingen uitgevoerd om exogeen toegediend EPO gebruik aan te tonen.

Hieronder valt bepaling van:

- hematocriet, dit is het percentage van het bloed wat uit rode bloedcellen bestaat;
- en reticulocyten, het aantal jonge cellen in het bloed.

Indien deze waarden verhoogd zijn ten opzichte van normaal, kan zonder verdere verklaring een startverbod worden opgelegd voor enkele dagen. De exacte grens hiervan verschilt echter per tak van sport.

Voorbeelden hiervan zijn welbekend in de wielerved, zoals voorafgaand aan de afgelopen Tour de France, maar ook de meer dan 10 langlaufers bij de laatste Olympische Spelen in Turijn hebben een startverbod wegens vermeend EPO gebruik gekregen.

Naast het verlies van een startverbod, zijn aan EPO gebruik natuurlijk ook lichamelijke risico's verbonden. Doordat het aantal rode bloedcellen, oftewel de hematocrietwaarde, wordt verhoogd, neemt hiermee de viscositeit (= stroperigheid) van het bloed toe. Dit kan vervolgens leiden tot hoge bloeddruk, trombose, hardinfarct, herseninfarct en hoofdpijn.

Gebruik van EPO is dus effectief, maar gaat gepaard met niet geheel te verwaarlozen bijwerkingen. Zeker tijdens langdurige, intensieve sportbeoefening met te weinig vochtinname kunnen er grote complicaties ontstaan. Desondanks weerhouden deze gevaren (op korte en lange termijn) vele renners niet, maar hebben alles over voor de overwinning...

Volgende keer komt de groep van de steroïden, waaronder TESTOSTERON valt, aan de orde. Eventuele verzoekjes van bepaalde stoffen kunnen natuurlijk altijd naar de redactie van het buitenblad gestuurd worden.

Maarten Deenen

Macht erotiseert. Vraag het Bill Clinton maar. Ik vraag me vaak af waar dat vandaan komt. Het is natuurlijk waar dat de machthebber een stuk eigenwaarde verwerft. Over zijn machtssterrein heeft hij het voor het zeggen: "I am the law!" of "l'État, c'est moi." Het geeft een deel van de identiteit weer. Vaak is die eigenwaarde enigszins misplaatst. Want de machthebber lijkt het voor het zeggen te hebben, maar vergeet dat die alsnog gebonden is aan regels, zoals die van het fatsoenlijk omgaan met elkaar. Misbruikt hij zijn macht, dan komt de revolutie vanzelf. Echter de eigenwaan van macht maakt blind.

In de wielwereld is er ook sprake van machtsblokken en machtsverhoudingen. Wie kent het gevoel niet van op de fiets te zitten en de indruk te hebben meester over de weg te zijn. Helemaal wanneer we als Domrenner op de weg zijn met 20 tot 30 man sterk, bekruipt mij dat gevoel wel. Het is wel zo dat dit niet goed is voor de reputatie van de wielrenner in het algemeen, maar het voelt wel lekker om de weg te claimen.

Ook Hoge Heren lopen in de wielwereld rond. Hoge Heren van hele belangrijke organisaties die menen hét voor het zeggen te hebben. Ieder claimt over zijn kleine stukje verantwoordelijkheid de Hoogste Heer te zijn (wat in mijn ogen niet kan, er is maar één Hoogste Heer, maar dat is een persoonlijke noot die in een andere discussie thuishoort). Laten we hun namen noemen: UCI, ASO en Unibet.

Ze hebben alledrie macht, immers de ploegen, zoals Unibet, leveren renners, die moeten rijden. Rijden zij niet, dan is het lang wachten op koers. ASO organiseert rondes, hele belangrijke rondes en de andere belangrijke rondes worden door collega's van ASO met soortgelijke belangen georganiseerd. Organiseren zij niet, dan vreten ploegen uit hun neus. UCI is ook heel belangrijk, zij brengen ASO en de ploegen met elkaar in contact. Want ASO kan organiseren wat ze willen, in het regelzuchtige milieu moet er een koepel zijn die een en ander van duidelijke en heldere afspraken voorziet zodat de renner weet dat zijn collega zich aan de onderling gemaakte

afspraken houdt. Zonder afspraken wordt niet gereden.

Gevolg: iedereen rukt en trekt naar hartelust aan UCI. UCI dat al doende zo een eigen macht heeft weten te verwerven. ASO heeft UCI wat laten modderen en de ploegen deden dat ook. Voor ieder waren er vrijheidsgraden genoeg om nog zelfstandig te kunnen opereren.

Op een dag gebruikt UCI zijn macht en komt op de proppen met een nieuw stel regels dat de vrijheden van met name ASO doet afnemen en de verplichtingen van veel ploegen dat toenemen. "Machtsmisbruik!" is het oordeel van ASO. De ploegen doen wel mee, want ja veel keuze hadden ze niet. We zien het geheel twee jaartjes aan en daarna blijkt begin dit seizoen dat ASO het kennelijk beu is. Het nodigt één van de ploegen van de zogenaamde Protour niet uit voor een Protour-koers. "De regels!" roepen de ploegen. Een ploeg die dacht een recht verworven te hebben, krijgt zijn recht niet.

Even leek dit heel nare consequenties te hebben voor de Tour de France, maar de Hoge Heren hebben er een herenakkoordje uitgesleept en daarmee is de kous vooralsnog af. Unibet is wel de dupe, omdat er uiteindelijk een ander excuus wordt gevonden om ze uit Parijs-Nice te weren: ze worden gesponsord door een loterij en dat schijnt niet te mogen in Frankrijk als het geen staatsbedrijf is.

SAAI!! Ik vind dat heel jammer. Ik had gehoopt op een heftig gevecht tussen alle machtsblokken. Speel het hard, ploegen, kom op voor je recht. Desnoods een jaar een saaie tour, maar dat is niet erg. Vorig jaar "won" Pereiro (goed het zal waarschijnlijk nooit officieel worden), omdat daags tevoren iedereen die een kans maakte uit competitie werd gehaald op de officiële nummer één, die op zeer verdachte wijze tot grootse daden kwam, na.

Macht is een mooi spelletje.

Kees Kramer

Oproep:

De Domrenner

Borrel



Dinsdag 24 April
plaats: Ledig Erf
tijd: half tien

onderwerp:

"Sauerlandkamp"

Aanwezigheid Gewenst

Dresscode: ***Casual***

Zoals jullie weten, Peter van Glabbeek trekt op de fiets door Zuid-Amerika. Een schitterend avontuur, mooi en treffend beschreven door Peter zelf. Er

26 December 2006, Chile Chico, Chile

Ruta 3, the main road to the south of Argentina, is famous for its strong winds. Our experience was no different. Taking turns in front and hiding behind each others backs we would hardly ever cycle faster than 10km/h. Fortunately, a truckdriver from the north took pity on us and offered a lift; we agreed without thinking long. Two people would lay on the back of the long trailer with the bicycles and one would sit in the cabin and trying to keep our chauffeur awake. He was already on the road for 24 days and even the constant consumption of asperine, caffeine, nicotine and cocaine was not enough to keep him concentrated. All the time he closed his eyes I asked him some stupid questions to wake him up. After a scarry ride of 300km he dropped us of near Comodoro Rivadavia.

By now the winds were so strong that we couldn't even walk against it, the sand entered everything and continuing was impossible. We found some shelter in a half built concrete construction. The next day the wind was even stronger. After 30 minutes of pushing, falling down, crawling and eating sand we had moved only 3 km. We decided to turn around, take a camping and wait for better weather. Turning back the wind made us go 40 on the flats and 15 uphill, all without pedalling. Later we heard that the wind speed was 110km/h that crazy day.

After three days waiting in the quiet beach resort of Rada Tilly, we tried again. This time we were heading straight west to the mighty Andes, hoping for less wind and a change of scenery. On the road we met armadillo's, an emu with 11 small chicks and many guanaco. Another lift and 4 days of very, very hard labour later we got the first views of the snowy tops of the Cordillera. What a great moment in my life to see the highest mountain range outside Asia! Especially after battling the insane winds for such a long time. And indeed, the wind seemed to be less here.

Our stay in the boring village of Perito Moreno was cheered up by Raul. This hyper active man runs a mini camping just behind his little house. The whole day he was talking, cooking, shopping, talking, gardening, cleaning, cooking, talking and singing. In the evenings he even made poems for us. We stayed 3 nights with this entertaining man, working on his cabin, eating his excellent food and listening to his poems of protest. In the end he didn't want us to pay because we did some work for him, but of course we gave him some money.

Two days later we crossed the border with Chile. An easy crossing without much hassle. Somehow everything looked different. Dark men on horses, painted wooden houses, big lakes, glaciers, rivers (with water in them) and even some trees. But there are many similarities as well. The language is still Spanish, the money is still called pesos, everyone drinks mate, puts dulce the leche on his bread and eats a lot of meat.

We had a great dinner with some hippyish French backpackers in a hostel called 'Don't forget me'. The next day we went into the mountains with five days worth of food. Our mission was to cross a big range via a route never done by bicycle. Our only guide was a vague satellite map of the region. Four days later we were back in Don't forget me. We didn't find the way through, but had some fantastic cycling days on steep dirt roads, crossed some icecold rivers, hiked in unbelievable rockformations, discovered big blue lakes with flamingoes, found evergreen forests (the first forest on this trip) and saw glaciers. We drank from the rivers, cooked on campfires, slept in freezing conditions and had some light snow.

Christmas was quiet, just the three of us, the lady that owns the hostel and a lot of excellent food. Simon and Britta left today and I will continue tomorrow. Soon we will meet again and find our way south between glaciers, rainforests and big lakes. Still on our way to Ushuaia, the southernmost city in the world.

23 January 2007, Punta Arenas, Chile

Our big move west was successful; we did escape from the insane winds of the Pampas. But the price we had to pay was rain. Three days of almost continuous falling water saw us cycling south on the Carretera Austral. This spectacular road, built by dictator Pinochet, winds its way between dozens of glaciers, wild ice cold rivers, dripping rain forests of old Lenga trees with long beards of moss, thundering white waterfalls and spectacular snow covered mountains. We were lucky to find fairly dry places for the night, like a road construction camp and an abandoned camping. This incredible beautiful road ends in Villa O'Higgins, a tiny village surrounded by mountains. Here we had some quiet time to rest and to dry everything in Hostel El Mosco, with its friendly, open minded Spanish owner Jorge. I very much enjoyed his great music collection (Ground Control to Major Tom) and Simon and I did some little jobs.

The only way to escaped from this settlement is by taking an expensive ferry across the huge Lago O'Higgins. The morning of the boat trip started very cold and crispy clear; summer had finally arrived in Patagonia. After the ferry ride with some great views over the huge lakes and the Campo Hielo Sur (the southern ice field) in the distance, we had to cross the border with Argentina walking 8km with the bicycles on a well used horse track. Already from this point we had some fantastic views of Mount Fitz Roy. A second boat took us over yet another beautiful blue lake, surrounded by mountains, forests and glaciers. And after a very long day we pitched the tents next to a river, back in Argentina.

The good weather stayed and we used it to make a three day hike in Parque National Los Glaciares. We approached the famous peaks of Cerro Torre and Mount Fitz Roy from all sides as close as possible. We saw the sunrise painting the rocks in a bright red and camped in the shadow of this impressive granite pillars. Some mountaineers had been waiting for six weeks to have some good weather, the local people told us there are only 5 completely clear days a year to see

all the mountain tops and we, we got four days of perfectly cloudless skies!

From this point we rode two days to El Calafate, the gateway to the Perito Moreno Glacier. I escaped from the crowds (and the entrance fee) by cycling in the very early morning into the park. For an hour or so I had the glacier for my self. The immense wall of ice itself (5km wide and 60m high) would already impress everyone, but the thundering noises coming from the inside of the glacier and the continuous falling pieces of ice as big as buildings into the lake is the real experience of this magic place. It touched me so deeply that the tears were running down my face. Just when the many, many buses started to arrive I left and cycled back to the camping, still deeply impressed by yet another natural wonder.

I left my friends Simon and Britta in El Calafate and cycled alone further south. Back in the pampas the battle with the winds continued. One day I cycled 50kms in more than 7hours. An average speed below 7 on a absolutely flat road. Physically it was all possible. I fell only a few times, had to walk only a few kilometers and was blown of the road only once per five minutes. But the most difficult battle happened in the head. I tried not to think about the amazing tailwind I would have turning around, not to throw my bike away, not to break down and cry, not to think of going home, not to give up. There was no place to hide. In this wind everything is impossible. My muesli left my spoon long before it reached my mouth, my piss was blown everywhere including in my own face, toilet paper torn to pieces before being used and sunglasses blown of my nose, leaving my eyes exposed to the stones flying around. But when I arrived to my camping place for the night, behind some bushes, I forgot immediately about all the suffering. Only thinking about my great pasta meal, a good night of sleep and looking forward to tomorrow. That is mental strength.

I crossed back into Chile, stocked up on food in pleasant Puerto Natales and cycled with two new friends to Punta Arenas. This part of Chile is fairly flat and empty, except

for millions of sheep. We had some quiet days with wind nor rain. Good roads, great views over the fjords full of birds, a cold swim in its southern Pacific waters and good food (fresh mussels) brought me healthy and happy to the capital of the region, with over 100,000 residents the largest city I had seen in many weeks. The last bit of the route was next to the Strait of Magellanes and Tierra del Fuego was visible on the other side. Soon I will take the ferry there and complete my journey south to Ushuaia.

8 Februari 2007, Ushuaia, Argentina

Very quiet and sunny weather, great views and the prospective of new cycling experiences made the ferry ride across the Strait of Magellanes to Porvenir a very good experience. Besides that, I had some great meetings on the 2.5 hour crossing to Tierra del Fuego. A group of cyclists, guided by the famous Mariano Loreface, happened to be on the same boat. I already knew about Mariano from Justina (my friend from Buenos Aires) and the internet. This Argentinian cyclist cycled two times around the world. Now he is running a company, together with his girlfriend, that organizes cycle touring trips. In between they try to travel as much as possible. I befriended two Dutch cyclists from Brabant. Apart from them there were only Italians in the group. One of them Andrea Peron, cycling for CSC and completing 8 Tour de Frances. He was as much interested in my travelings as I was in his professional career as a racing cyclist. Two dolphins guided our boat into the port.

The whole day and night I stayed with this group. They invited me for dinner and we camped together. We talked a lot and I had look in the world of cycle touring groups. Conclusion: I am happy to cycle alone. But most of them looked like having a good time, and if you have only four weeks to spend in a year and you want to cycle in Patagonia, have a look at Mariano's website.

The following days I cycled across the

main island of Tierra del Fuego. Its name probably comes from the native people that used to have fires burning all the time and everywhere, even in their canoes. Not surprising if you imagin that they possessed no clothes in this harsh climate. Another reason for the name might come from the trees that all turn bright red in autumn. (I've yet to experience this.) Slowly the hilly terrain got more and more covered by forests. I saw hundreds of guanacos and some foxes looking surprised by the sound of my bike on the gravel roads. The guanacos make a very weird noise that lays somewhere between the whinnying of a horse, the cry of a seagull and a car engine that doesn't start. But then different, you know. After that they run away. The 1.5 meter high fences, that always align the roads, are not a barrier at all for them.

One very quiet and cold night I was coming out of my tent for a piss and then I noticed the extremely clear sky. Clearly visible was a huge comet. Its tail was so long it seemed to reach across the whole sky. The stone itself was very well visible as a bright spot. Because I saw the comet to the south, I guess it is not visible in Europe. To bad for you.

At the shores of remote Lago Blanco, a big lake surrounded by densely forested mountains I sat out a storm that created waves up to a meter high. Out of my tent it sounded like the ocean. The next day it was still windy, and yes, this time a tailwind! Beautiful cycling across dozens of hills brought me out of the forest, back into Argentina and the vast pampas. On a sunny day, with a strong wind in the back, cycling in this colorful desert landscapes is truly fantastic. It reminded me very much on western Tibet, with the difference that here is twice as much oxigen.

The very important Chilian border control guard was still sleeping. After hammering on his bedroom window a sleepy head appeared, showing the clear signs of a heavy hangover. A few minutes later a hand took my passport and returned it with the necessary stamps. Before I crossed the border the guy was again sleeping like a baby.

I reached Ruta 3 again, the one that we left two months ago because of the winds. The last 200km of road to Ushuaia are paved and of exceptional beauty. The southern part of Tierra del Fuego is very mountainous and covered with dense notofagus forests. The constant wind sweeps the water in big blue lakes up to white waves, the forests are a tree cemetery of fallen giants, the barren mountain tops are covered by snow (that falls all year around above 700m) and the dramatic clouds complete the picture of wild beauty. To be a tiny cyclist in this landscape and being exposed to this climate is humbling experience, never to forget.

On the 2. Februari 2007, I arrived finally in Ushuaia. This truly is El fin del mundo, the end of the world. Although this city is the southernmost in the world, it is not really that far south. On almost 56 degrees latitude south it is not much further south than we live north in The Netherlands, and the same like central Denmark. But what a very different climate! We are in the middle of summer here, but the temperature hardly ever rises above 10 degrees. And I even experienced some snowfall. The mountains surrounding the city are about 1300m high and the tops receive fresh snow almost every night. The lower parts of the mountains are covered with dense forests of southern beech.

The main part of the town is built around the harbour at the shores of the Beagle Channel. This narrow and spectacular passage was named after the ship of its discoverer, Captain Fitz Roy, who had a young and still unknown geologist on board called Charles Darwin. On the other side of the water rise the mountains of Isla Navarino and many other islands, including Cape Horn. All these islands belong to Chile.

Antarctica is not more than 1000km away from here. Every day huge cruise ships arrive with thousands of passengers on board. Dressed in expensive goretex jackets, they swarm into the city with their credit cards and American dollars and disappear as quickly as they arrived, loaded with souvenirs. Unfortunately their behaviour makes the prices rise quickly, and unlike the rest of Argentina, Ushuaia is

becoming a very expensive place to be. I spend a few days resting on a campsite with incredible views over the city and the islands. Unfortunately it started raining four days ago and it didn't stop until an hour ago. This weather couldn't stop me though to explore the Tierra del Fuego National Park. A beautiful area with many short walks to small inlets full with ducks and geese, islands with cormorant colonies, picturesque bays and untouched forests full of old trees with dripping beards of moss. Impressive, but a big problem are the huge beaver dams that the introduced Northamerican beavers build. They flood whole valleys, which kills the trees and they spread giardia in the riverwater, so it is not drinkable any more. Another plague from the European rabbits. Like in Australia they breed like rabbits and their numbers run in the hundreds of thousands. The only ones who enjoy this new species are the foxes. Incredibly enough some agencies sell Eco tourism tours to see the beavers!

After three interesting days alone in the wet wilderness I came back to the camping, with almost everything wet. But after a hot shower, a good meal and very nice company the suffering was soon forgotten and the good memories remain. Now I am waiting for a few hours of sun. Then I will pack my tent and start cycling north, on my very, very long way to Alaska.

Peter van Glabbeek

<http://petervanglabbeek.googlepages.com>

Pool & Pizza

Om een erg leuke Domrenneravond niet geheel ongemerkt voorbij te laten gaan volgt hierbij een korte beschrijving van dit geslaagde samenzijn.

Om half 7 verzamelde een gemengd gezelschap domrenners zich voor de deuren van Pizzeria 'La Grotta', aan de Oude Gracht.

De sfeer zat er direct goed in, een karafje rode wijn werd besteld en het brood met kruidenboter smaakte naar meer..

Na het voorgerecht volgde een voor iedereen fantastische pizza! Nadat iedereen de buik rond had gegeten werd er een duit in het zakje gedaan en verlieten we de tent weer.

Maar het feest was nog niet voorbij! Etappe twee voerde ons Domrenners van La Grotta naar Ozebi, aan de Biltstraat.

Een uitstekende locatie om het eten enigszins te laten zakken. Hier voegden zich nog enkele Domrenners bij de rest. Het waren de woensdagavondbikkels die er net een zware training op hadden zitten en er nog wel wat voor voelden de benen rust te gunnen onder het genot van het altijd leuke poolspelletje. Allerlei teamcombines werden gevormd en doordat er veel gerouleerd werd, speelde bijna alle deelnemers wel een keer tegen elkaar.

Alles bij elkaar was het een geslaagde avond en zeker voor herhaling vatbaar!

Dank Evenementencommissie!

Wij feliciteren...

In April:

- 01 Koert Mostert (1981)
- 09 Lobke Buhrmann (1981)
- 14 Eric Baptist (1982)
- 16 Gerjanne Beijer (1986)
- 17 Maarten Deenen (1979)
- 19 Lexan Pieterse (1980)
- 20 Mark van Manen (1984)
- 27 Steven van Berkel (1983)
- 28 Roelof Oomen (1980)
- 28 Ben Gorissen (1983)



Vorig jaar rond deze tijd kreeg ik bij toeval twee fantastische albums in mijn handen gedrukt van respectievelijk de tour van 1959 en 1960.

De oorspronkelijke eigenaar ervan was net overlijden en had in de roemruchte jaren '50 en '60 van de vorige eeuw een schijnbaar grote liefde voor de Ronde van Frankrijk en haar helden die daarin mochten optreden...

Want wat zijn de albums met een finesse, accuratesse en respect ingeplakt met de in die tijd verschenen krantenknipsels en -foto's!

Voor elke zichzelf respecterende wielerman zijn de foto's een lust voor het oog. Ook het taalgebruik van de erbij behorende lappen tekst is geweldig en komt geheel overeen met de inmiddels wat vergeelde kleur ervan.

Laat ik van de twee albums die van de toureditie van 1959 (die ik iets hoger aanschrijf dan die van het jaar erna) deels met jullie delen. De eerste pagina showt meteen een overzicht van het routeschema van die betreffende tour. Zo was de start dat jaar in Mulhouse, in het oosten van Frankrijk. Van daaruit ging het tegen de klok in via onder andere Metz, Roubaix, Rouen, Nantes en Bordeaux richting Pyreneeën. Na enkele zware dagen mochten de coureurs uit die tijd nog meer klimmen in het Centraal Massief om vervolgens (alsof het nog niet genoeg was) de Alpen te doorkruisen. Na 22 etappes viel een eindstand op te maken in Parijs.

Enkele grote namen van het deelnemersveld van toen: Jacques Anquetil (James Dean-achtige verschijning met de bijnaam 'monsieur chrono' vanwege zijn fameuze tijdrijderscapaciteiten), Jean Robic (bonkige, robuuste, koppige Bretonse 'dwerg' met een voorkomen als dat van Louis de Funes in zijn beste dagen), Charly Gaul (winnaar van de tour in 1958 en geweldig klimtalent; vooral bij slecht weer...), Raphael Geminiani (goede all-rounder), Federico Bahamontes (de coureur met misschien wel de mooiste bijnaam ooit

verzonnen: De Adelaar van Toledo). Dan waren er ook nog de Roger Riviere (een opstormend Frans talent, dat ook waanzinnig kon tijdrijden, maar zijn wielersportbaan een jaar later abrupt zag eindigen na een val in een afdaling), Pierino Baffi en Ercole Baldini (de Italianen moesten het na de suikerjaren met Coppi en Bartali even stellen met wat mindere goden...), enzovoorts.

Weet dat er in die tijd nog in landenteams werd gestreden om de touroverwinning. Commerciële belangen in de wielersport waren nog niet zo prominent aanwezig als vandaag de dag.

Er waren tien 'landen'-ploegen samengesteld waarvan enkele een zeer bonte verzameling van vreemde eenden in de bijt vormden.... Zo bestond de internationale ploeg uit twee Oostenrijkers, twee Denen, vier Engelsen, een Ier, een Pool en twee Portugezen.

Terug naar de foto's: ik sla een pagina open en kijk tegen Gerrit Voorting aan. Voorting was één van de beste Nederlandse wielrenners in die periode van het mondiale cyclisme. Schitterend hoe hij op deze foto de pedalen streeft. Bidonhouder op het stuur, pyjama-stoffen shirt om de schouders en koerschoenen in de oude toe-clips.

De krantenknipsels zijn best chauvinistisch in hun berichtgeving. Nou ja, geef ze eens ongelijk; het is ook interessant om de verrichtingen van de Nederlanders uitgebreid te communiceren naar het publiek in Nederland.

Bedenk dat de televisie nog niet zo ingeburgerd was en dat mensen de tour met name via de radio en de krant probeerden te volgen.

Meteen in de eerste etappe laat een Nederlander van zich spreken door keurig tweede te worden in de sprint. André Darrigade (een Franse geweldenaar in de sprint) verslaat onze Daan de Groot, wat voor de Groot geen schande genoemd mag worden.

Het schijnt een nogal tumultueuze sprint te zijn geweest als ik de kranten van die tijd er op nasla.

Een passage uit één van de kranten:

Maar Daan barstte los: 'Als die Darrigade zich niet aan het truitje van Graczyk had opgetrokken, zou hij nooit gewonnen hebben,' riep hij verontwaardigd uit. 'Ik zat vlak achter hem en de etappeoverwinning zou voor mij geweest zijn. Dan had ik de gele trui verdiend. Maar hij trok zich op en hij slingerde zich wel drie lengten naar voren. Daar kon ik niet tegenop. Het was geen werk. Zo kon ik het ook.'

Ik had mij wel aan het truitje van Piet van Est, die voor mij zat, kunnen optrekken, maar ik vond het te link. Ik was bang gedistantieerd te worden. Had ik het toch maar gedaan. Had ik het toch maar geweten..'

Daan stond te jammeren en hij had gelijk. Iedereen had het duidelijk gezien dat Darrigade in de eindsprint van zeventien renners op de befaamde Boulevard Poincarre in Metz, die zo prachtig voor een massa-aankomst van wielrenners geschikt is, zich op volkomen ongeoorloofde wijze aan zijn ploegmaat Jean Graczyk had opgetrokken.

Maar het was nu eenmaal André Darrigade die het deed en de opwindung bij alle Fransen voor zijn vierde gele trui in de eerste etappe was zó groot geweest, dat er bloederige opstanden zouden zijn ontstaan, als men hem de gele trui niet had gegeven.

Daan de Groot moest zich dus maar troosten met een boeket bloemen, waarmee hij vlak achter het Franse troetelkind en te zamen met Lily Bergaud, die de prijs voor de strijdlustigste renner kreeg, zijn ererondje mocht rijden,

En dit is slechts een minimaal stukje berichtgeving uit de eerste etappe van de tour van '59...

Hoeveel elementen van het wielrennen zijn hier al wel niet uit af te leiden: winst, verlies, vreugde, verdriet, onbegrip, chauvinisme, (on)rechtvaardigheid, traditie, naam & faam, sensatie en waarschijnlijk valt er nog meer uit te halen...

Men kan zich voorstellen dat deze tour nog zoveel meer had te bieden dan alleen deze spectaculaire sprintaankomst in Metz.

Het wordt te gek om alle etappes uitgebreid onder de loep te nemen, dus met rasse schreden kom ik aan bij de einduitslag van deze toureditie:

1, Bahamontes; 2, Anglade; 3, Anquetil.

Een Spaanse klimmer wint de tour en verslaat de grote Anquetil!

In zijn geliefde bergen pakt de adelaar tijdwinst op tijdrijder monsieur chrono. Anquetil's tijd zou nog komen...

Mocht je zin en tijd hebben om meer over de schitterende tour de France te weten te komen (compleet & voorzien van uniek fotomateriaal en formidabele krantenknipsels!), dan ben ik bereid het album (of dat van de tour van 1960) tijdelijk af te staan en dus uit te lenen.

Ook voor de liefhebbers van klassementen, tussenklassementen, andersoortige lijstjes en zaken als etappeprofielen valt er genoeg te genieten.

Geef een gil en er kan iets geregeld worden.

Mocht je dit unieke boekwerk echter in handen krijgen, pas er dan goed op! Maar dat is vanzelfsprekend denk ik.

De oorspronkelijke eigenaar en ontwikkelaar van de albums zou het zo gewild hebben....

Spread the word!

Wouter Caro

Poëzie

Oefenen

Wisselende intensiteit gevat in 'n schema
Blokken voor blokjes om
Presteren rond een vaag daarom
Opbouwen het thema

Competitie stagneert
Het materiaal dan weer 't weer
Maatschappelijk verkeer
Zuinig in de luwte ook mankeert

Vroegtijdig alleen in de wind
Een trainingskamp als tussensprint
Heuvels op waar hardheid begint
Steeds herenigd het geel-blauwe lint

Kou hing ijzig over het zwarte land
Geen wasje groen bracht geroemde folklore
Lege bomen alsook vore na vore
Toch bleek dees' zaterdag de zuidwester een steiler wand

Dichterisd, 26 maart 2006

Wielrenner

ik wil je berijden
met alle kracht
houd van je
met alle macht
ik draai je rond
in snelle tijden
jij bent mijn alles
al moet ik lijden
je bent mijn ros
bij nacht en dag
wat motivatie al niet vermag

dorst naar de eindstreep

Jan-Clemens Lampe