

# COLOFON

**Jaargang 10, nummer 3**

**Foto omslag**

Rogier Alvares en Sjaak Veken op de top van de Galibier

**Redactieadres**

buitenblad@yahoo.com

**Redactie Buitenblad:**

Sjaak Veken  
Kees Kramer  
Wouter Caro  
Joost van Helvert

**Kopij sturen naar:**

buitenblad@yahoo.com

**Oplage**

130 stuks

**Kopijdatum volgende BuitenBlad**

November

**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 & Ronald Franken

## Beste wielrenners,

Het spijt ons. Onze welgemeende excuses. We vinden het ook verschrikkelijk. Sorry sorry sorry... het had nooit zo lang mogen duren, het Buitenblad heeft veel te lang op zich laten wachten. Wij kunnen ons als redactie natuurlijk verschuilen achter de mooiste verontschuldigungen. We kunnen tal van redenen aandragen waarom het zo lang geduurd heeft. En hoewel sommige daarvan plausibel zijn, laten wij dat toch achterwege. Wij nemen als echte kerels de verantwoordelijkheid, en dragen de schande voor de volle 250 procent.

Het moet gezegd worden dat het ons niet in de koude kleren is gaan zitten. De herhaaldelijke beledigingen op *de Schreeuw* hebben ons slapeloze nachten bezorgd. Dat is meer dan verdiend. Eerlijk gezegd zijn we blij dat het daarbij gebleven is. Een gemolesteerde fiets, een baksteen door de ruit, we hielden op een gegeven moment overal rekening mee.

Gelukkig is het niet zover gekomen en is het ons op het nippertje gelukt vóór de ALV nog een puntgaaf exemplaar af te leveren. Een enorme opluchting, nu kunnen we de komende tijd weer veilig over straat. Maar genoeg hierover, laten we vertellen wat er deze keer in het Buitenblad te lezen is.

We beginnen natuurlijk met de wijze woorden van voorzitter Maarten Deenen. Het is tevens alweer de laatste keer dat hij als voorzitter een stukje schrijft voor het Buitenblad. Erg jammer, want zijn stukjes begonnen net een beetje leuk te worden. Misschien dat hij na de ALV ruimte krijgt voor een column "van de ex-voorzitter", maar dat is nog iets waar de redactie over zal vergaderen.

Daarna volgt nog veel meer. Joost van Helvert vertelt over zijn heroïsche tocht in de 'Ride for the Roses', een wielerevenement voor het goede doel.

Miguel '*de sprintende panter*' Alvares doet verslag van zijn verblijf in Nieuw Zeeland. Ook Kristian Lievense beleeft doldwaze avonturen, maar dan dichterbij huis. In het voorjaar maakte hij samen met een aantal andere Domrenners een monstertocht door Nederland. Nu, een aantal maanden later, heeft hij alles kunnen verwerken en de kracht gevonden om zijn verhaal op papier te zetten.

Hij is veelbesproken... Iedereen heeft er wel een mening over: Chris Ridderbos. Maar wie weet wat er werkelijk in zijn hoofd omgaat? Waar denkt hij aan als hij met zijn mooie blauwe ogen in de verte tuurt? Lees zijn gedicht en je weet meer.

Natuurlijk komt ook de vertrouwde Sinaasappel weer om de hoek kijken.

Ditmaal was Maarten Dobbelaar de spreekwoordelijke gelukkige.

We sluiten af met het interview met Mark Groot, een echte pionier bij de A-amateurs.

Zijn we nog stukken vergeten? Een bizar verhaal over een

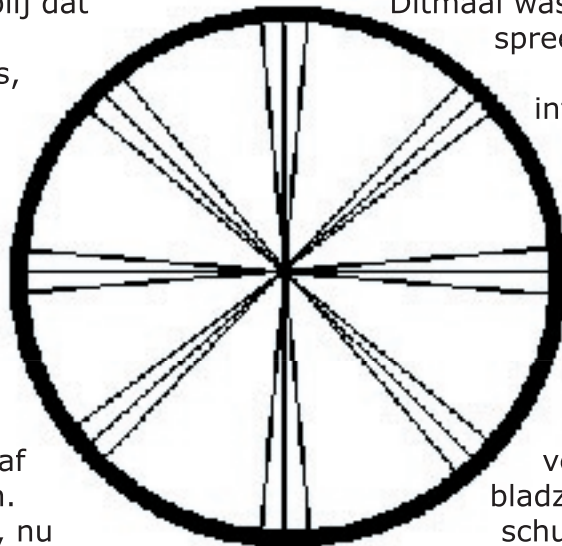
Aboriginal misschien? Enkele columns? Vast wel, maar we hoeven natuurlijk niet alles te

verklappen. Achter iedere bladzijde gaat een verrassing schuil. Geef je daaraan over.

Laat je meeslepen, laat je verbazen.

lees

De redactie



## **Beste Domrenners,**

Ondanks dat de geplande 6 buitenbladen dit jaar niet gehaald worden, heeft de redactie weer zijn uiterste best gedaan om er een geweldig exemplaar van te maken. Voor mij is het ook steeds weer een verassing wat er allemaal in staat. Ik durf te garanderen dat ons weer een groot leesplezier staat te wachten!

Sinds de vorige editie hebben er vele Domrenner activiteiten plaats gevonden. Veel wedstrijden zijn er gefietst, de interne domrenner tijdrif is afgerond, leuke trainingen zijn er geweest en een groep is naar Frankrijk gegaan om de Marmotte te rijden.

Om maar met de Marmotte te beginnen. Met 18 man hebben we in een mooi huisje gezeten in Oz-en-Oisans. Na een week getraind te hebben in de Franse Alpen, zijn de mannen, aangemoedigd door de vrouwelijke medegangers, aan de beruchte tocht begonnen. Mooie uitslagen zijn geboekt, waaronder 2 opmerkelijke prestaties hier in het bijzonder noemenswaardig zijn:

1. Sander Smits heeft een geweldige 14<sup>e</sup> plaats veroverd van de rond 7000 deelnemers, in een veld van topfietsers.
2. Kristian Lievense heeft de Marmotte weten uit te fietsen, en daarbij ook nog tijd gehad voor koffie en taart op een terras, met uitzicht op de Galibier! Zijn vers geschoren benen hebben hem bij deze mooie prestatie extra moraal gegeven.

Mooie herinneringen dus aan deze week! Ook Joris van Berkel heeft een mooie tijd neer gezet, en mag als beloning volgend jaar bij de eerste groep starten. Natuurlijk heeft ie hard getraind, maar de vlinders in zijn buik zullen hem tot topprestaties hebben gedreven... Daarnaast verbleven in het dorp, voorzover het een dorp te noemen is, ook andere (studenten)fietsverenigingen, waaronder Mercurius. Ik denk dat we mogen spreken van een geweldige integratie, met een helaas in het water gelopen BBQ! Volgende keer beter :-)

De tijdrif is ook afgesloten voor dit jaar. Er zijn geen records gebroken, wel was het een spannende strijd bij de licentiehouders. Jop van Rooij heeft met een minimaal verschil van een punt weten te winnen. Van harte gefeliciteerd!

Het introkamp was ook erg geslaagd. Maar liefst 24 Domrenners hebben 1, 2 of 3 dagen de Limburgse bergen getrotseerd. 3 nieuwe leden waren mee, wat ook bijna een record aantal te noemen is volgens mij. Leuk dat jullie mee waren! We hebben fijn mogen profiteren van de geografische kennis van de wat oudere leden. De gereden routes waren erg mooi! De oorspronkelijke datum is naar 2 weken later verschoven. Dit heeft uiteindelijk goed uitgepakt, we hadden stralend weer, en anders hadden we het hele weekend in de stromende regen mogen doorbrengen. Al met al was het een perfect weekend!

Daarnaast zijn er enkele speciale trainingen gehouden dit jaar. Geert Scholma, Rob van Bodegom en Jorg van Oostende hebben allemaal een leuke training verzorgd, en hun kennis op een leuke manier overgebracht. 1 training is natuurlijk veel te weinig, maar velen hebben hierbij nuttige tips op kunnen doen.

Zaterdag 28 oktober kan ook alvast in de agenda worden genoteerd. Hierbij zal Geert een onderhoudsclinic verzorgen. Hoe maak je je fiets schoon, en hoe kan je zelf makkelijk dingen vervangen en onderhouden. Deze dingen zullen onder andere aan bod komen. Zeker voor het aankomende winterseizoen een nuttige les!

Veel plezier met de rest van dit schitterende Buitenblad!

Maarten Deenen  
Voorzitter USWV de Domrenner

# Ride for the Roses

## Ride for the Roses

Iedereen weet hoe de Ride for the Roses is ontstaan. Ik denk ook niet dat ik een verdere uitleg hoef te geven over deze happening.

Dit jaar werd de koers voor de negende maal gereden. De jaarbeurs in Utrecht was het decor voor de start en finish. Voor de 100 kilometer stonden bij de start meer dan 5000 mensen. Ik moet toegeven dat dat toch wel een indrukwekkend gezicht is. Iedereen staat daar met zijn eigen verhaal en toch is het een groep met één gezamenlijk doel.

Nadat het startschot om 10.30uur gegeven wordt zijn de prominenten, zoals Joop Zoetemelk, Frits Barend en Theo de Rooij de eerste die de startlijn passeren. Onder het gejoel van de vele mensen langs de kant begin ook ik aan mijn eerste Ride for the Roses.

Na ongeveer vijf kilometer stond zoals afgesproken onze voorzitter langs de kant braaf te wachten in zijn fietskostuum om ook in de koers te stappen. Nu moet er niet gedacht worden dat de eerste man van de vereniging een notoire zwartrijder is (het startgeld bedroeg 27 euro), maar hij was gewoon te laat met inschrijven. Het belangrijkste is dat er meegereden wordt aan deze nobele race.

Na ongeveer 20 van de in totaal 100 kilometer begon het langzaam een beetje te druppelen. Dit zorgde op de dijk richting Amerongen voor de eerste regenjasjes in het gigantische peloton. Deze miezerregen begon zich echter in de daaropvolgende 30 kilometer te evolueren tot een tropische storm die tot aan het einde van de koers doorging. Op zo'n moment schiet je een woord door het hoofd dat in Den Haag e.o. heel gangbaar is om dit regenweer te beschrijven, maar tijdens de Ride for the Roses leek het me beter dit woord even voor me te houden.

Letterlijk en figuurlijk begon de zon voor mij pas weer te schijnen toen ik over de finish reed. Drijfnat maar vooral onderkoeld haalde ik mijn welverdiende roos en speld op. Vol trots stak ik de speld op mijn domrennenshirt en hield

ik mijn roos hoog in de lucht. En die roos staat hier nog steeds in een vaas. En telkens als ik de roos zie staan denk ik aan de tocht die ik door weer en wind heb gemaakt. Nu terugkijkend was deze Ride for the Roses een perfecte metafoor voor iemand die daadwerkelijk een strijd levert tegen kanker en de strijd wint. Het is zwaar, vervelend en het liefste zou je ermee stoppen. Maar je kan niet terug en uiteindelijk aan het eind van de rit begint de zon weer te schijnen en begint het leven je langzaam weer toe te lachen. En het leven lacht je zeker toe als je René Shuman je aan de finish toezingt met zijn hit "Magic Ride". Want een magic ride was het zeker, en ik hoop niet alleen voor mij maar ook voor al die anderen die wel wat magic kunnen gebruiken.

Joost van Helvert



**Wij feliciteren...**

**In September:**

18 Danny van den Deijssel (1981)  
20 Maarten Dobbelaar (1983)  
21 Rogier Alvares (1980)

**In Oktober:**

02 Stef Schreutelkamp (1977)  
05 Sander Smits (1977)  
06 Jorg van Oostende (1982)  
12 Robert Albers (1979)  
21 Barend Rip (1978)  
22 Coen van Wezenburg (1980)  
23 Jochem van Wijk (1982)  
23 Erik van Lakerveld (1984)  
30 Tjerk Destombes (1983)

**In November:**

03 Aukje Koopmans (1981)  
05 Chris Ridderbos (1983)  
10 Joris van Berkel (1983)  
11 Erik van der Lippe (1966)  
(oudste domrenner)  
14 Matthijs Kuipers (1986)  
22 Jeroen den Hamer (1976)  
23 Pieter Crucq (1982)  
30 Roel Rink (1981)

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***

## Hey Domrenners!

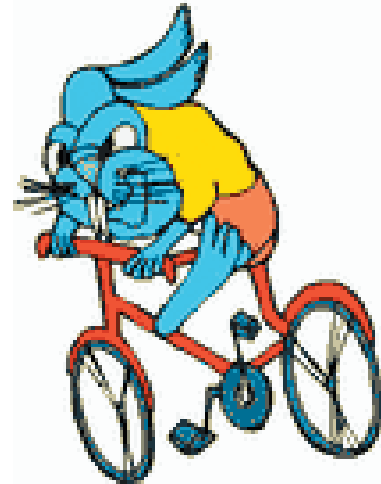
Bij deze mijn wielervaringen aan de andere kant van de wereld!

Geïnspireerd door de vele heroïsche verhalen die vereeuwigd zijn in het buitenblad heb ik geprobeerd om op te schrijven hoe ik het fietsen in Auckland, Nieuw-Zeeland beleef. Hier gaan de belangrijkste dingen anders. Verkeer rijdt (roekeloos) aan de 'verkeerde' kant, verkeersregels worden aan hun laars gelapt (ik zag een taxichauffeur 'openlijk' alcohol drinken), wielrennen is een wintersport, zomer is winter (wat fietstijden beperkt) en tot slot lijkt het verkeer op een regelrechte veldslag door een gebrek aan logica van de verkeersregels. Er zijn weinig fietsers, wat echt zonde is omdat het landschap zich er echt voor leent. Ideaal overigens voor (semi)berggeiten om hier stage te lopen. Mijn huisgenoot Michael, sinds 2004 licentiehouders en gebouwd als een berggeit (57 kg), fietst gelukkig en nam mij op sleeptouw. Ik was bang dat hij mij bij de eerste plooiing keihard zou lossen. Dit was (hoe voorspelbaar ook) het geval. Waar ik dankbaar om was, was dat er de eerste 30 km express geen heuvel werd beklommen. Hierdoor hield ik het tempo redelijk tot goed bij (35 km/h). Het is hier overigens echt super om te fietsen

De eerste heuvel was de lokale Amerongseberg, genaamd Onetreehill, wat een briljante plek is om van het uitzicht te genieten. Deze beklimming is minstens een kilometer lang, maar op de laatste 200 m is het wat steiler (zo'n 11%) waar Michael en z'n club altijd vanaf sprinten. Hier werd ik meteen keihard gelost en kwam op een stuk van ong. 200 m minstens 15 sec later boven stoempen.. Na een korte pauze, om te genieten van het uitzicht, vervolgden we onze weg wederom. Michael is tevens een begenadigd daler, zodat ik weer kon lossen.

De volgende krachtmeting kwam na de afdaling, een sprint van ongeveer 400 m. Hier was geen (bochten)techniek voor nodig, gewoon knallen en je pedaal doormidden proberen te trappen.

Michael liet mij bij deze krachtmeting op kop rijden, waardoor ik het tempo lekker laag hield. Na 100 m werden we ingehaald door een busje en Michael sprong hier meteen naartoe. Die gast had ook nog een versnelling in huis zeg. Jammer voor hem remde het busje vrijwel meteen af, waardoor de tussensprint voortijdig gestaakt moest worden. Dit bespaarde me waarschijnlijk een nederlaag. Maar Michael rook mijn bloed en wou het graag overdoen. Mij best, **ik hou wel van sprinten.**



Nadat we het stuk terug hadden gereden volgde de herkansing. Wederom liet hij mij op kop rijden, wederom hield ik het tempo laag. Dit keer zette ik redelijk vroeg aan en Michael ging meteen over me heen. Michael sloeg meteen een gat van een paar meter, maar zette niet door. In de fractie van een seconde denderde ik over hem heen en won uiteindelijk met een straatlengte verschil. Sprinten was duidelijk niet zijn ding (volgens hem en zijn club). Niet dat dat uitmaakte, aangezien de krachtsverhoudingen buiten deze uitspatting duidelijk waren. Ik was buiten adem, want de avond ervoor had ik me kapot gezopen en de lucht is ook ijler. Hierna gingen we gelukkig rechtstreeks richting huis. Afsluitend binnen 72 uur na aankomst zo'n 72 km gefietst, wat een redelijk begin is voor mijn training. Langere tochten zal ik zeker maken, want ik wil ooit een licentie nemen.

Hoe dit gaat, zal ik bijhouden, maar dat kan ik pas volgend jaar echt meten. Hopelijk tijdens het baandagje!

Miguel Alvares

## La Marmotte

Vanaf de voet van de Glandon  
Belkim ik haar mooie dijen  
Verbreed mijn horizon  
Ik wil met je vrijen

Vervolgens de afdaling  
Dat zijn net billen  
Geef er maar een tikkie op  
Dan beginnen ze te trillen

Ook belkim ik de Télégraphe  
Deze berg stelt niks voor  
Het is meer een platte buik wat gaaf  
Hier rijdt ik lekker door

De Galibier dat zijn net borsten  
Mijn God wat zijn ze groot  
Laat mij hier maar sterven  
Een schitterende dood

De Lauteret is een elegante hals  
Mijn tanden zet ik er even in  
Lekker ze smaakt mals  
Een heerlijke vriendin

Tenslotte de Alp d'Huez  
Boven kus ik de grond  
Bij mezelf denk ik *YES*  
Het zijn de lippen van haar mond

Chris Ridderbos



**Chris Ridderbos**



## Aboriginals wielrennen nu ook

Niet iedereen weet dat Aboriginals ontzettend hard kunnen fietsen. Vroeger kreeg men ze de fiets niet op, maar sinds de stelselmatige investeringen in de binnenlandse infrastructuur is het wielrennen niet meer uit hun dagelijkse leven weg te denken. Tot voor kort alleen nog met het oog op de primaire levensbehoefte, zoals de jacht op kangoeroes, leguanen en schapen, maar door de prestaties van wedstrijdrenner Tju Kurpa begint daar verandering in te komen. Zijn keuze voor de wedstrijdssport dankt hij aan een luguber voorval. Hoewel het volgens Aboriginals soms beter is om vervelende gebeurtenissen te negeren, kan het soms geen kwaad de feiten rondom deze keuze op papier te zetten.

Op een nazomerse dag in augustus fietste deze 27-jarige Aboriginal, gewapend met een speer en een boemerang over de Northern Highway. Een toevallige samenloop van omstandigheden zou die dag zorgen voor een klein wonder. Tju Kurpa was op jacht naar grote tot middelgrote prooidieren. De reden dat hij zich op het grotere segment richtte, was uit noodzaak geboren; op zijn 21e was hij na een ongelukkige achtervolging een cactusveld in gerend, waardoor hij ondermeer 55 procent van zijn gezichtsvermogen verloren had. Sindsdien moest hij noodgedwongen de kleinere dieren laten lopen.

Het toeval wilde dat op diezelfde weg, the Northern Highway, een eenzame motorrijder passeerde. Het was Durk Bouglas, een 52-jarige schapenscheerder uit West-Australië. Durk was bezeten van zijn werk en reisde het hele land door om zijn diensten aan te bieden. Hij trok daarbij veel bekijks, omdat hij de opmerkelijke gewoonte had zich in natura, dus wol, te laten uitbetalen. Als hij de wol zelf vervoerde en verkocht, leverde dat immers meer op. Na een aantal weken scheren kon zijn opbrengst soms oplopen tot wel 8 kuub wol. Het leek onmogelijk, maar iedere keer wist Durk met kunst en vliegwerk de wol op zijn motor te laden en zelfstandig naar de dichtstbijzijnde handelspost te vervoeren. Ook die dag in augustus torende de motor van Durk hoog boven het landschap uit. Maar

liefst 7 kuub wol bevond zich achterop, zodat vanaf de grond de hoogte minimaal 3 meter was. Bij vertrek was het zelfs 8 kuub, maar doordat hij zich vergist had in de hoogte van een tunnel was een deel weggeslagen. Dat deel had hij vervolgens maar voorop de motor gezet, want wol achterlaten was een doodzonde.

Durk was die dag in een opperbeste stemming. Hij hield van lekker doorrijden, en ondanks de luchtweerstand haalde hij met vol gas een snelheid van 65 km/uur. Nog twee dagen en nachten rijden en hij was alweer thuis. Helemaal niets wees op het schokkende avontuur dat zich zou gaan afspelen. Onbezorgd kachelde Durk Bouglas door, terwijl achter hem het gevaar steeds dichterbij en dichterbij naderde...

Het was een geoliede machine die kracht omzette in snelheid. Een zwarte streep spleet de wind. Het was een wielrenner, het was Kurpa. Diep voorover gebogen, handen in de beugels. Rug en speer evenwijdig aan het frame; het was de aerodynamische perfectie en een voorbeeld voor iedere coureur. Helaas diende het een huiveringwekkend doel. Tju Kurpa reed om te doden. Maar waarom?

De uren daarvoor waren voor Tju langzaam voorbij gegaan. Geen enkel prooidier diende zich aan. Aan zijn boemerang kleefde weliswaar bloed, maar zijn bagagedrager was nog leeg. Het bloed was van Fiku, de lievelingshond van zijn buurman, Pju Durpa. Het stomme beest was onopgemerkt meegeslopen, en de slechtiende Tju dacht dat het een schaap was. Schapen lijken weinig op honden, maar het verschil werd voor Tju pas duidelijk toen zijn boemerang de rechterpoot van Fiku verbrijzelde. Het gejammer was tot in de wijde omtrek te horen. Na dit voorval was Tju maar snel verder gefietst, want volgens Aboriginals is het soms beter om vervelende gebeurtenissen te negeren.

Op de Northern Highway zou hij het opnieuw proberen. Hij had weinig hoop. Het was meer dan 40 graden en alle schapen of kangoeroes lagen waarschijnlijk passief in de schaduw. Futloos peddelde hij wat rond. Average speed 28, trapfrequentie 60. De zon maakte hem loom. Zijn ogen vielen langzaam dicht...



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)

Plotseling schoot hij uit het zadel door een oorverdovend geraas. Een enorm gevaarte bulderde op hem af, een zwart-wit monster met een buitengewone snelheid! Met een alles-of-niets reflex kon Tju ternauwernood een frontale botsing voorkomen. Hij kwakte zich hard tegen de grond, waarbij hij een van zijn laatste voortanden verloor. Wonderlijk genoeg wist hij in zijn val nog net de belager beet te pakken. Maar liefst een honderdtal meters werd hij meegesleept, totdat het vel losliet en hij gebutst en geschaafd op het asfalt bleef liggen. Desondanks stond Tju direct op. In zijn rechterhand klemde hij stevig iets vast. Het was wol. Onmiskenbaar van een schaap, een flink groot schaap.

Verwoed rende Tju terug naar zijn fiets, boog de kromme derailleur recht, klikte zijn pedalen vast en zette de achtervolging in. De achterstand bedroeg twee minuten en zeven seconden. Het duurde vrij lang voordat hij het schaap weer in beeld kreeg. Nog nooit had hij zo'n gigantisch beest gezien. Dat verklaarde de uitzonderlijke snelheid. Hij fietste dik in de 60, maar de achterstand nam nauwelijks af. Na 4,5 uur was de achterstand pas teruggebracht tot 1 minuut en 4 seconden. Toch gaf Tju de moed niet op. Een schaap van dergelijke proporties zou hem en zijn familie voor zeker 3 maanden van eten kunnen voorzien.

Aan die gedachte hield Tju zich vast. De eindeloze vlaktes van de Northern Highway gingen over in heuvelachtig terrein. Bergen volgden. Klimmen, dalen, haarspeldbochten en ravijnen... het was ongekend. In de beklimmingen verloor hij kostbare tijd, maar diezelfde tijd kon hij in de afdalingen weer goed maken. Berg op en berg af, snelheden van boven de 100 waren niet uitzonderlijk. Dalen is durven wist hij, maar bij Tju Kurpa had het niets met lef te maken. Zijn Dura-Ace remblokjes waren tot op het metaal versleten, en hij kon alleen, in het uiterste geval, remmen door met zijn handpalm tegen de velg te drukken. Beetje bij beetje liep Tju in...

De dramatische climax naderde. Na vijftien lange uren bereikte Tju eindelijk zijn doel. In zijn rechterhand had hij de

speer al in de aanslag, maar hij wilde nog even de slipstream gebruiken om op adem te komen. De worp moest perfect zijn. Hard, nauwkeurig en snel: dodelijk.

Durk Bouglas reed nog steeds onbekommerd door. Nietsvermoedend leunde hij ontspannen tegen de 7 kuub wol achterop zijn motor. Lekker zacht. Over een half uur zou hij pauzeren, en het vooruitzicht van gekoelde ranja en schapenworst stemde hem vrolijk. Hij floot een onbestemd wijsje een keek opgewekt voor zich uit...

Plotseling verstarde de blik van Durk. Het was luttele seconden nadat Tju zijn speer losliet. De speer had een onmetelijke kracht en snelheid, en schoot door de metersdikke wol alsof het boter was. Maar niet alleen de wol werd geraakt. Achtereenvolgend werden een schapenworst, het linker dijbeen van Durk en zijn benzinetank door de speer doorboord. Vrijwel direct klapte de zwaarbeladen motor op de grond. Met een gierend kabaal schuurde het gevaarte van wol, vlees en staal over het asfalt. Benzine, bloed en ranja spoot in het rond en witgele vonken schoten alle kanten op. De explosie liet niet lang op zich wachten. Het was een ontploffing die zijn weerga niet kende. Een verwoestende kracht slingerde alles de lucht in, en liet een brandende krater achter van wel 5 meter doorsnee.

Langzaam trok de rook op een daalden de resten neer. Tot in de wijde omtrek was de grond bedekt met wol, hier en daar rood van kleur.

Temidden van dit alles stond Tju Kurpa. Schijnbaar onaangedaan, maar van binnen diep geraakt. Hij had een besluit genomen.

Hij werd wedstrijdrenner, want volgens Aboriginals is het soms beter om vervelende gebeurtenissen te negeren.

## Het Introkamp

Van 8 t/m 10 september vond dit jaar het intro-kamp plaats. Plaats van bestemming was wederom camping Schoonbron midden in het glooiende Limburgse landschap. Een eerste groep vertrok, verdeeld over 2 auto's, al op vrijdagochtend richting de camping. Deze fanatiekelingen konden meteen hun eerste tocht rijden op vrijdagmiddag. Daniël, samen met Ruben en Joost één van de nieuwe leden, liet zich hier al doen gelden door hard omhoog te fietsen en de rest het snot voor de ogen te rijden. De rest van de groep arriveerde later die dag, rond 22.00 uur, ook verdeeld over 2 auto's. Ook waren er een paar mensen met de trein afgereisd. Nadat iedereen een slaapplek had geregeld en alle tenten tezamen een gezellig tentenkamp vormden, was het tijd om de bar bij de camping op te zoeken. Hier zat de sfeer er gelijk goed in. Het illustere trio Lexan, Robin en Emiel wist het van iedereen het langst uit te houden en terug bij de tenten vonden ze dat het tijd was voor een potje voetbal. De al slapende meute had hier overigens niet al teveel last van...

De volgende ochtend was het Geert die door met twee pannendecksels op elkaar te slaan een poging deed iedereen te wekken. In deze poging slaagde hij redelijk; langzaam maar zeker werden tentritsen geopend en verschenen er slaperige kopjes. Uit de tent van Maarten en Kristian klonk de ene scheet na de andere, iets wat overigens het hele weekend doorging... Langzaam maar zeker stelde iedereen zijn of haar eigen ontbijt samen. Peter sloeg een liter melk achterover en er werden, in het nog natte gras, pannendecksels gemaakt voor de rest van de dag. Joost was echter nog niet wakker dus besloten Robin en Wouter hem te wekken. Er was aanvankelijk geen beweging in hem te krijgen, maar uiteindelijk ontwaakte ook deze nieuwe aanwinst van de Domrenner en voegde hij zich bij de rest van de groep.

Besloten werd om in twee verschillende groepen te gaan fietsen; een snelle groep en een minder snelle groep. De snelle groep bestond uit Geert, Daniël, Wouter, Chris, Joris, Peter en Arnold. De rest sloot zich aan bij de andere groep en onder leiding van Lexan is er een mooie route uitgestippeld. Kristian trakteerde

de overige aanwezigen in deze groep op menig demarrage zodra de weg omhoog liep. Bij de dames was het Marieke die met veel machtsvertoon vele mannen scheel deed zien van ellende.

De snelle groep zakte, onder leiding van Joris, af richting Verviers om van daaruit via Aken en het Drielandpunt weer terug te koersen. Want gekoerst werd er! Het tempo lag vrijwel de hele dag hoog en Wouter en Peter hebben menig koppeltijdritje moeten rijden om bij de betere klimmers terug te keren.... Daniël imponeerde wederom door bijna elke heuvel met speels gemak op de grote plaat af te werken. Arnold, stylist van nature, deed het op een lichter verzet, maar maakte ook veel indruk. Joris bevestigde zijn klimmerscapaciteiten en Geert en Chris toonden eveneens een goede vorm. Dit ziet er goed uit met het oog op het NCK! Deze groep arriveerde na ruim 130 kilometer als eerste op de camping. Daarna druppelde de rest binnen. Sommige mensen gingen even zwemmen in het zwembad, want het was heerlijk weer en een beetje afkoeling kon geen kwaad. Anderen begonnen met koken. Coördinator in de keuken was Peter die, samen met veel sous-chefs, een lekkere pasta-maaltijd bereidde.

Na de afwas te hebben gedaan verzamelden we wederom in de bar. Hier werd de dag doorgenomen en net als de avond ervoor waren het Domrenners die tot sluitingstijd bleven zitten. Wouter, Robin, Kristian en Maarten vermaakten zich opperbest en de Anton Geesink-imitatie van Kristian mag gerust hilarisch genoemd worden! De volgende dag werd er, hoe kan het ook anders, weer gefietst. Petra, Kim en Esther hadden zich de avond ervoor bij de groep aangesloten en de laatste van dit drietal had de pech dat ze de schroef van de sluiting bij de zadelpen te hard vastschroefte, met als gevolg een kapotte ring.... Later die dag heeft ze overigens nog kunnen fietsen op Myrthe haar fiets.

Wederom werd de groep opgesplitst in twee subgroepen; weer een snelle, weer een toergroep. Peter en Wouter vonden het verstandig zich niet nogmaals kapot te rijden onder het geweld van de snellere klimmers en kozen ditmaal wijselijk voor

## Introkamp

de rustigere variant. In deze groep werd een flinke pauze ingelast, waarbij iedereen onder het genot van heerlijk ijs of frisdrank weer even op adem kon komen. Hierna duurde de tocht niet meer zo lang en na verloop van tijd kwamen we weer terug op de camping. Het scenario van de dag ervoor herhaalde zich min of meer; er werd gezwommen, gedoucht – Kim en Joris douchten erg lang – en ditmaal werden ook tenten en tassen ingepakt. Nadat iedereen, met uitzondering van Lexan (waar de soufflé is gebleven blijft een mysterie...) friet met een snackje had genuttigd werden de mensen verdeeld over de auto's en ging iedereen in opperbeste stemming weer huiswaarts.

Het was een geweldig weekend. **Joris** en **Maike** bedankt!

## Gezocht: *Vork*

Afgelopen Introkamp is per ongeluk mijn vork omgeruild. De vork die ik graag terug wil heeft zo'n gaatje waaraan je hem kan ophangen. Degene die ik nu heb niet. Ik hoop dat ik hem snel terugkrijg, want de huidige situatie is ondraaglijk.

Graag mailen naar [mlkuiipers@gmail.com](mailto:mlkuiipers@gmail.com).  
groeten Matthijs.

## Studentflex

Leuk werk?

Goed salaris?

Flexibele werktijden?

Snelle uitbetaling?

Leuke collega's?

**Studentflex** is het uitzendbureau  
voor studenten.

**[www.studentflex.nl](http://www.studentflex.nl)**

*[info@studentflex.nl](mailto:info@studentflex.nl)*

## Kees' Column

Afgelopen zomer was ik in Roemenië. Daar werd mij direct duidelijk waarom er zo weinig wielrenners uit Oostbloklanden komen. Ook uit andere minder bedeelde landen komen bijzonder weinig echt goede wielrenners. Afrika levert minimaal aan het profpeloton, Azië een enkele Japanner en wat Kazakken Zuid-Amerika wat Colombianen en dat was het. Het probleem is het asfalt. Een hoofdader dwars door Roemenië zou in Nederland compleet heraangelegd worden als er maar één auto per dag over zou rijden. De Roemenen razen er achter elkaar overheen. Kuil of niet, desnoods pakken ze wel de linker weghelft. Maar om er met een racefiets over te gaan lijkt me een ondoenlijke zaak. Het gaat je een nieuwe fiets per 100 kilometer kosten.



Toch apart dat we zeggen dat wielrennen de sport van de gewone man is, maar dat in feite alleen in de rijke landen in deze wereld deze sport beoefend wordt. Bovendien, we geven zo hoog op over de loodzware beklimmingen in de Alpen, maar wanneer gaat het profpeloton de Himalaya in? Colombianen trainen 's winters graag in de Andes, maar van geen wedstrijd heb ik er ooit gehoord.

Hoe groot is je wereld? Ik moet altijd al lachen wanneer mensen de brug over het Merwedekanaal opzwoegen terwijl ik op mijn televisie zie hoe Rasmussen vier alpencols achtereen neemt en zo de koninginnerit in de Tour pakt. Voor de volgevreten jongere uit Kanaleneiland is

de brug over het Merwedekanaal het zwaarst wat er is, voor een beginnend fietsertje is dat de Eyserbosweg, voor een ervaren amateur de Alpen, en voor de volleerde prof ook. Verder dan dat kunnen we niet denken we: we hebben de top bereikt. Is dat zo?

Wie zo denkt lijkt op die olifant van 5 ton zwaar die naast de circustent staat met een lullig touwtje om zijn poot, dat vastgebonden is aan een klein paaltje dat in de grond getimmerd is. Het beest denkt dat het niet kan weglopen nu, want vroeger toen die klein was, werd hij ook zo vastgebonden en toen kon hij inderdaad niet weglopen. Wat het beest vergeten is, is dat het sterker geworden is en dat het nu krachten bezit die het vroeger niet had. Vroeger was een paaltje te zwaar om los te trekken, maar nu niet meer!

Deze gedachte gaat ook altijd door mijn hoofd als mensen de wielrennerij direct aan doping koppelen. Mensen die zeggen: de hele dag zo hard rijden kan niet, dan moet je wel gebruiken. Deze mensen hebben nog maar de kracht van een baby-olifantje die het paaltje niet los kan trekken, maar wordt er wel beseft dat training een renner tot reuze-olifant maakt? Sterk genoeg om een alp of vier te verslinden?

Het zal dus fysiek ook niet onmogelijk moeten zijn om de Karpaten in te gaan en de Andes en natuurlijk de Himalaya. Renners uit die contreien zouden het profpeloton alleen maar verrijken. Of zijn en blijven we toch een sport voor de gewonen man uit de gegoede landen?

Kees Kramer

## **De Sinaasappel: Maarten Dobbelaar**

Laat ik met de deur in huis vallen. Maarten heeft nog geen één sinaasappel ontvangen. Te zijner tijd zal deze nog overhandigd moeten worden. Want los van het gegeven dat het gezellig is om met Maarten te babbelen, is ook het langslappende blessureleed van deze Domrenner besproken.

In de kantine van het van Unnik hebben we afgesproken en ik vraag hem hoe lang zijn blessure nou al speelt. Maarten zegt dat het eigenlijk allemaal drieënhalf jaar is begonnen. Hij weet het nog goed, het begon allemaal in februari 2003 tijdens een kamp van Softijs. Maarten is een man die gek is op sport en van vele markten thuis is op het gebied van sport. Fietsen, voetbal, hardlopen en schaatsen zijn allemaal sporten die graag door hem worden beoefend.

Tijdens dat kamp ging het dus echter mis. Achter in de rechter knieschijf ontstond opeens pijn. Het gebeurde spontaan tijdens een schaatswedstrijdje, al viel de pijn hier nog enigszins mee. Het waren wel de eerste symptomen van wat later zou volgen... Maarten vervolgt door te zeggen dat hij zijn blessure aan het begin als het vervelendst heeft ervaren, ook al waren het misschien niet hele heftige pijnen. Het gevoel opeens fysiek dingen niet meer te kunnen doen die je wel wil doen was iets wat Maarten maar moeilijk kon accepteren. Hij is sporter in hart en nieren! Maarten zit niet graag stil; het is een jongen die niet graag thuis zit, maar bezig wil zijn en nou moet opeens rekening worden gehouden met pijn en een lichaam dat soms 'halt' schreeuwt. Voordeel van deze ervaringen voor Maarten is dat hij zijn lichaam steeds beter heeft leren kennen. Je leert je grenzen kennen door goed naar je lichaam te luisteren en rustig om te gaan met fysieke beperkingen, aldus de nu in Den Dolder woonachtige Wiskunde-student.

Soms is het wel moeilijk om rationeel naar je lichaam te moeten luisteren. Dit merkt Maarten vooral bij het fietsen in groepsverband. De verleiding is dan groot om toch een tandje zwaarder te schakelen, omdat je dan harder wilt

rijden dan misschien wel verstandig is. Als ik inhaak op het revalidatieproces, reageert hij prompt met de opmerking nu al aan zijn derde fysiotherapeut toe te zijn. Bij zijn huidige therapeut heeft Maarten een goed gevoel. Hij heeft goede hoop dat het weer beter zal gaan. Zijn doel voor volgend seizoen is om weer eens voluit te kunnen koersen. Mocht dit enigszins lukken dan zit hij er zelfs aan te denken om een licentie aan te schaffen. Wij hopen het allemaal van harte! Er zit veel potentie in deze ranke coureur die 20 september 23 jaar wordt!

Om zijn doel te bereiken hanteert Maarten een opbouwschema. De komende tijd zal hij nog niet zoveel fietsen, maar ligt de nadruk meer op fitness en hardlopen. Hij is tot nu toe te vaak té vroeg begonnen met koersen en deze fout wil hij niet nog een keer maken.

Maarten vindt het jammer dat zijn blessure veel invloed heeft gehad op zijn sociale contacten. In zijn geval lopen deze contacten namelijk veelal via sportverenigingen. Als je dan noodgedwongen niet meer kan trainen, worden de contacten ook veel minder, maar er is dus goede hoop dat we Maarten vanaf volgend seizoen weer vrolijk zien meepedellen op zijn Gazelle. Met het verstrijken van de tijd heeft Maarten zijn knie goed leren kennen. Om deze te beschermen wordt er veel met kniestukken rondgereden, soms ook nog in het voorjaar. Soms speelt de pijn ook op bij bijvoorbeeld traplopen, om maar een idee te geven hoe vervelend het kan zijn soms. Maarten is echter een doorzetter en hij slaat zich hier doorheen, klaar!

Tot slot van het interview wil Maarten nog een advies geven aan alle leden om te voorkomen dat zij misschien hetzelfde meemaken. Zijn tip luidt als volgt: "Probeer een beetje uit te rijden na een training en ook rekoefeningen zijn goed om te doen...."

Maarten, sterkte met je knieën en we hopen je er snel weer in ons midden bij te hebben!

# CO VAN BEEK

Uw Fietsenonderdelenspecialist

100 m<sup>2</sup> 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](http://www.covanbeek.nl)*  
*[www.bikepartsonline.nl](http://www.bikepartsonline.nl)*  
*[www.politiefiets.nl](http://www.politiefiets.nl)*

## Tourtocht Utrecht-Zuidwolde-Utrecht, Kristian Lieveense

Aan het begin van het wielerseizoen vroeg Maarten mij of ik zin had om samen met Chris, Arnold, Wouter, Sjaak en hemzelf van Utrecht naar Zuidwolde te fietsen op een zaterdag (de 27<sup>e</sup> Mei) en dan de zondag weer terug. Dit is een tocht van in totaal een dikke 300 kilometer. We zouden gezellig samen fietsen, de maaltijd nuttigen bij huize Deenen en daar overnachten, waarna we de volgende dag hetzelfde stuk terug gingen fietsen. Zuidwolde is de woonplaats van de ouders van Maarten, vandaar.

Het is al enige tijd geleden, maar ik zal in mijn geheugen de nodige anekdotes proberen op te diepen. Ik was vereerd dat ik werd meegevraagd, want ik kende de meeste Domrenners nog niet zo goed. Enfin, omdat ik wel zin had in zo'n avontuurtje, heb ik ja gezegd.

Maarten had een route uitgedacht over de Veluwe en (ere wie ere toekomt) we zijn hooguit 100 meter verkeerd gereden. Voor sommigen van dit illustere gezelschap was deze tocht een soort van training, aan het begin van het wielerseizoen. Anderen (zoals ik) probeerden gewoon van de omgeving te genieten. En er viel heel wat te genieten, de route naar de schitterende woonboederij van Tom en Els Deenen (de ouders van Maarten) liep over de heidevelden van Veluwe en langs een natuurgebied bij de rivier de IJssel. We fietsten zowaar nog langs het huis waar mijn oma vroeger woonde, in Elspeet. Enfin, genoeg jeugdsentiment.

Er werd heerlijk ontspannen gefietst. Omdat Sjaak op zaterdag een wedstrijd reed en omdat Wouter vanuit Friesland afzakte naar Zuidwolde, waren we op de heenweg met z'n vieren. Met een gemiddelde van zo'n 27 kilometer per uur en het windje in de rug was dit heerlijk fietsen! Er was zelfs tijd om even van fiets te wisselen. Ik wilde de fiets van Arnold wel eens proberen, om te ondervinden of het verschil tussen shimano of campagnolo op je fiets nou echt wat uitmaakt. En, ik moet zeggen, eigenlijk wil ik nu ook wel dura-ace, dat fietste lekker! Arnold wilde wel eens een 58 cm- ipv 60cm hoog frame proberen,

misschien dat de bochten daarmee iets strakker kunnen worden aangesneden was zijn gedachte.

De tocht ging over de Tankweg, richting Amersfoort, Barneveld, Garderen, Uddel, via Elspeet en Vierhouten. In Epe hebben we een terrasje gepakt. Bij Heerde gingen we met een pontje de rivier de IJssel over. Hierna zijn we door Drenthe richting Dalfsen gefietst en we moesten daar ook nog een keertje de Vecht over (niet de echte, Utrechtse natuurlijk). Uiteindelijk zijn we nadat ik een keertje lekreed, via Balkbrug in Zuidwolde aangekomen.

In Zuidwolde werden we hartelijk ontvangen door de oma van Maarten, vooral Chris had wel aandacht voor deze spontane dame. We werden door gastvrouw Els direct volgestopt met allerlei lekker dingen. Chris, Wouter en Arnold besloten een begin te maken met het ledigen van de wijnvoorraad van Tom Deenen. Maarten en ik hielden het, zoals echte mannen betaamt, natuurlijk bij bier. Sjaak was inmiddels ook aangekomen met de trein. Hij had de wedstrijd helaas niet uitgefietst, maar was in de sloot beland of zoiets, gelukkig zonder ernstige gevolgen. Na lekker te hebben gedouched, werd ons een maaltijd voorgeschoteld waar Vera en Els heel hun ziel en zaligheid in hadden gestoken. We hadden zelfs keus uit 4 verschillende soorten pastasauzen! Na deze heerlijke maaltijd, keken we naar een kwalificatiewedstrijd van het Nederlands elftal tegen Kameroen. Daarna werd er nog getoept en heeft menigeen geprobeerd mij de spelregels uit te leggen. Dat is helaas niet gelukt, toch heb ik een paar beurten gewonnen. Het geluk is met de dommen, zo zegt men wel eens.

Toen het bedtijd was, werd een slaapverdeling gemaakt. Omdat Arnold en ik ons bescheiden opstelden, was er voor ons geen keus meer. We moesten samen in 1 bed! Enfin, in het belang van de lieve vrede hebben we hier maar niet te veel problemen om gemaakt. Gelukkig wist Arnold toen nog niet wat hem nog te wachten stond. Omdat ik hem als renner hoog inschat, dacht ik dat het nooit kwaad kon om hem op voorhand al vast wat af te matten. Dan zou ik het tempo misschien wat makkelijker kunnen volgen. Deze pyamaparty deed me een beetje



terugdenken aan mijn basisschooltijd en slaapfeestjes. Zo leer je elkaar eens op een andere manier kennen.

De volgende dag hadden we dus twee notoire hardrijders erbij; Sjaak en Wouter. Gelukkig had ik mijn ogen op de heenreis goed de kost gegeven, want genieten van al het natuurschoon was er deze zondag niet meer bij. Het leek wel alsof er vollebak gekoerst werd! Toen ik vond dat het tijd was voor een rustpauze heb ik daarom maar een leuke band gesimuleerd en daarna heeft Sjaak zijn co2 patroon aan mijn binnenbandje verspeeld. Gelukkig kwamen de andere coureurs even later ook bij zinnen en hebben we bij Vierhouten

een gezellig terrasje opgezocht alwaar koffie met appelstrudel werd genuttigd; dat was genieten! Chris had daarna het idee dat er verloren tijd ingehaald diende te worden, want hij reed met een rotgang door de bospaadjes over de Veluwe. We hebben op de terugweg, ondanks flinke tegenwind, toch dezelfde gemiddelde snelheid gehaald als op de heenreis. Kompleet afgemat kwamen we 's avonds weer in Utrecht aan; moe maar voldaan. Ton, Els, Vera en Maarten, nogmaals bedankt! Het was een erg leuk weekend.

Kristian

**Tourtocht Utrecht-Zuidwoldse-Utrecht**



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

Amsterdamsestraatweg 414 a-b-c

3551 CX Utrecht tel. 030 - 244 19 71

**info@sneltweewielers.nl**

## J oost mag het weten...

Doping, doping, doping, doping en nog eens doping. Je vraagt je af of er nog een wielrenner in het profpeloton is die geen doping gebruikt. Je krijgt ook geen extreem witte tanden van 3 maal daags poetsen, daar moet toch echt iets chemisch aan te pas komen..... bij wijze van spreken. Tijdens een interview hoorde ik een medische man zeggen dat het goed mogelijk is om *de* tour uit te rijden met alleen spaghetti (volkoren) op het menu. Hij voegde daaraan toe dat het echter **on**mogelijk is diezelfde tour te *winnen* met alleen diezelfde spaghetti (volkoren). En als je deze man gelooft dan is de vraag "is er nog wel iemand in het profpeloton die geen doping gebruikt?" snel beantwoord. In dat geval zou iedereen stimulerende middelen gebruiken. Je rijdt die koers namelijk niet om niet te winnen. Hier rijd je je nieuwe contract voor het komend seizoen binnen, en niemand wil toch de ballast van een rode lantaarn over de kasseien van de Champs-Élysées meeslepen. Het is en blijft een moeilijk vraagstuk. Als je vanaf je 8<sup>ste</sup> levensjaar iedere dag weer die kilometers maakt, dan kan ik me voorstellen dat je zwaar gefrustreerd wordt als je dan nog steeds niet als eerste over die streep gaat. Je bent alleen maar bezig met "kampioen worden", en op het moment dat jij niet als eerste over die streep gaat dan heb je het idee dat jou iets ontnomen wordt, want jij bent toch degene die al vanaf zijn 8<sup>ste</sup> levensjaar die duizenden kilometers maakt.

Dan heb je eigenlijk ook het recht op net dat extra zetje, iets stimulerends. En aangezien de beste renners in de wereld allemaal al vanaf hun 8<sup>ste</sup> op dat zadel zitten denken ze ook allemaal dat ze recht hebben op die extra push. Ik denk soms wel eens dat ze het niet eens zien als iets dat verboden is maar echt iets dat hen toekomt. Als je het gezicht van Mr. Floyd Landis nog voor de geest kunt halen toen hij zijn verweer deed dan geloofde je hem toch ook toen hij zei dat hij niets verkeerd gebruikt had.

Het deed me een beetje denken aan President Bill Clinton. Hij sprak de wijze woorden: "I did not have sexual relations with that woman, Miss Lewinsky". Op dat moment moet er toch een piepklein stemmetje in zijn achterhoofd iets anders geschreeuwd hebben. Maar ook Bill Clinton vond dat hij er recht op had. Hij zat vanaf zijn 8<sup>ste</sup> levensjaar alle presidenten van de US of A al uit zijn hoofd te knallen, rechten te leren, stemmen te winnen, kanten te kussen en zijn leven in dienst te stellen van slechts één doel, namelijk het winnen van die ene

strijd. Dan mag je je zelf toch ook wel eens iets stimulerends gunnen.

De vraag die we ons nu moeten stellen is, of dit probleem nog wel op te lossen is. Zo ja, hoe dan? En zo nee, is dat erg? In het geval van "ja" zou ik eigenlijk niet zomaar een oplossing kunnen aandragen. Er zijn altijd wel weer wetenschappers die nieuwe middelen vinden om je beter te laten presteren en die nog niet op de Verboden Lijst staan. De belangen zijn zo hoog dat er altijd oplossingen gevonden zullen worden en dat sporters en gebruik van zullen blijven maken.

Ik ben dus meer iemand die denkt "nee, het kan niet opgelost worden". En misschien is dat ook wel niet erg. Ik vind het ook mooi dat renners binnen 55 minuten de Alpe d'Huez oprijden en dat het nog steeds spannend blijft. Moet je je voorstellen dat er maar ene zo snel is, dan worden het vervelende en saaie ritten. Het is eigenlijk heel egoïstisch van mij om te zeggen dat wielrenners zich mogen volpompen met alle rotzooi die voor handen is, als ik maar leuke wedstrijden zie. Maar daar komt het eigenlijk wel op neer. Wanneer sporters de chemische kracht die ze hebben niet meer aankunnen dan zullen er automatisch "natuurlijke" grenzen gevormd worden. En als we lang genoeg wachten dan wordt het uiteindelijk goed gereguleerd. Het nadeel is dus dat er eerst slachtoffers zullen vallen.

Nu heb ik mijzelf in een lastig pakket gemanoeuvreerd. Hoe kan ik Joost Mag Het Weten #4 nu nog leuk en positief afsluiten. Het makkelijkste is dan wanneer ik het op mezelf betrek. Als ik een café een biertje ga drinken dan weet ik dat ik bij een bepaald aantal biertjes nog leuker wordt en ook een bepaald hoogtepunt bereik qua leukigheid. Ga ik echter over mijn "quotum" heen dan heeft dat als gevolg dat ik de dag erna ook de enige was die vond dat ik daadwerkelijk leuk was. En als je dat vaak genoeg overkomt dan weet je op een gegeven moment dat je maar een bepaald aantal biertjes kan drinken. Dat wil niet zeggen dat grenzen nooit verlegd kunnen worden. Want wat de één leuk vindt, vindt de ander juist helemaal niet leuk.

Je moet dus altijd van jezelf uitgaan. Jij bepaalt wat je wilt bereiken en wat je lichamelijk aan kan. Dit geldt uiteraard ook voor die topwielrenners. Je moet je eigen grenzen bepalen. En als ze dat goed doen, dan kunnen het misschien nog wel hele leuke wielrenners worden. . . .

Joost van Helvert

**De wedstrijdrenner; Mark Groot**

Het was op een zaterdagmiddag dat ik op mijn racefiets stapte voor het interview met Mark Groot. Diezelfde dag zouden we ook samen naar een wedstrijd gaan, dus zou het interview plaatsvinden in zijn etagewoning aan de Fahrenheitlaan. Daar aangekomen laadden we eerst mijn fiets in de auto. De fiets van Mark, een Canondale Caad 5, lag al achter in de kofferbak. Hierna volgde ik Mark naar de vierde etage, alwaar hij me gastvrij onthaalde in zijn smaakvol ingerichte appartement. Het interview kon beginnen.

*Mark, hoe oud ben je?*

Wanneer verschijnt het interview?

*Ergens in september...*

Dan ben ik 29 jaar. Op acht september ben ik namelijk jarig, vandaar.

*Wat is je studieachtergrond?*

Ik ben begonnen met civiele techniek, aan de HTS, en daarna heb ik technische bedrijfskunde gestudeerd, in Enschede. Verder ben ik van plan om naast mijn werk nog een deeltijd studie rechten te beginnen.

*Wat voor werk doe je nu?*

Ik werk als projectleider voor een detacheringsbureau, en ben nu geplaatst in de gemeente Gouda.

*Heb je broers of zussen?*

Ik heb twee oudere zussen, ik ben een nakomertje.

*Favoriete tv-serie?*

Friends

# 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

*Goed, genoeg algemene informatie. Waarom ben je wedstrijden gaan rijden?*

Mijn eerste ervaringen met het fietsen op wedstrijd niveau waren toen ik nog in Enschede studeerde. Daar reed ik zo nu en dan met een groepje wedstrijdrenners mee, en daar lukte me het op een gegeven moment om goed mee te komen, ook in trainingwedstrijden. Daardoor realiseerde ik me dat ik het rijden van echte wedstrijden ook aan zou kunnen.

Daarnaast vind ik het rijden van wedstrijden ook leuk omdat ik merk dat ik individueel ben ingesteld. Ik heb vroeger wel veel verschillende teamsporten gedaan, maar met wielrennen ben je minder van elkaar afhankelijk, en dat spreekt me toch meer aan.

*Waarom heb je meteen gekozen voor een A-licentie?*

Eigenlijk wist ik in het begin niet dat er verschillende categorieën waren. Ik had nog nooit van een B-licentie gehoord, want in Enschede fietste ik alleen maar met A-amateurs. Ik kon goed met ze meekomen, dus nam ik hier in Utrecht ook een A-licentie.

*Wat zijn je sterke en zwakke punten?*

Ik vind het lastig om in het wiel te blijven. Het is de angst om er achterop te knallen, en daarom laat ik vaak bewust een gaatje vallen. Dat maakt het ook moeilijk om in het peloton positie te houden. Ik zie daarom ook op tegen het NCK, waarbij we de hele tijd in een waaiertje moeten rijden.

Mijn sterke punt is dat ik een redelijke sprint heb, ik ben vrij explosief, en dat ik aan het eind van een wedstrijd altijd nog wat over heb.

*Wat zijn je drie beste prestaties dit seizoen?*

15<sup>e</sup> op het Districtkampioenschap, 14<sup>e</sup> in Zoeterwoude en 20<sup>e</sup> in Enschede.

*Hoogtepunt dit jaar?*

Die wedstrijd in Enschede. Het was de eerste wedstrijd die ik uitreed. Het was ontzettend zwaar, ik dacht de hele tijd aan afstappen, maar finishte uiteindelijk toch als 20<sup>e</sup>. Het was voor mij het breekpunt, het bewijs dat ik het niveau bij de A-amateurs aan kon.

*Dieptepunt?*

Ik heb niet echt een dieptepunt gehad. Misschien op de Alpe d'Huez tijdens de Marmotte. Achteraf gezien was ik niet goed genoeg voorbereid, en in die laatste klim zat ik echt te balen. Dat was niet leuk. Maar dat vind ik eigenlijk niet echt een dieptepunt.

*Wat heb je dit jaar geleerd?*

Je moet regelmatig fietsen om in vorm te blijven. Niet even twee weken er tussenuit gaan, want dan is je vorm weer terug bij af. Verder weet ik nu dat ik me voor een tocht als de Marmotte beter moet voorbereiden, met name door het rijden van langere afstanden. Dat heb ik dit jaar veel te weinig gedaan. Vóór de Marmotte had ik in totaal twee keer meer dan 120 km gefietst, en dat is gewoon te weinig.

*Mark, waarom rijd jij soms wedstrijden met een zadeltasje en een knipperend achterlicht?*

Haha hahaha ha hihi!!! Dat is eigenlijk maar twee keer gebeurd, en niet eens in een echte wedstrijd. Ik kwam pas laat met de fiets van mijn werk en had geen tijd meer om het er af te halen. Het maakt ook eigenlijk helemaal niet uit in het peloton.

*Wat is volgens jou het verschil tussen de A- en B-renners binnen de Domrenner?*

De B-amateurs zijn meer een team, ze doen meer samen. Bij de A's is dat wat minder. De verschillen zijn niet zo groot. De B's lijken fanatieker, de A's laten het wat makkelijker lopen.

*Waarom komt dat denk je?*

De meeste jongens die een A-licentie hebben zijn al afgestudeerd en hebben daardoor een ander leven. De B-renners zijn voornamelijk studenten en hebben meer tijd om in het wielrennen te steken. Ze kunnen daardoor ook veel samen trainen.

*Wat vind je van de trainingen bij de Domrenner?*

De trainingen zijn leuk, maar er wordt teveel gerommeld, vooral op de woensdag. Er is veel onervarenheid, die ik trouwens ook mis hoor. Vooral het draaien en overnemen gaat vaak niet goed. Er zijn valpartijen geweest die voorkomen hadden kunnen worden.

*Doel je op de valpartij van Joris van Berkel?*  
Ja bijvoorbeeld.

*Zou jij eventueel een training kunnen geven?*

Op het punt van draaien zou ik ze wel wat kunnen bijbrengen. Ik denk dat velen gebaat zijn bij een trainer. Eventueel zou ik dat zelf wel willen doen ja.

*Op de training ben je ook wel eens op een andere manier behulpzaam, bijvoorbeeld door het op een bepaalde manier voortduwen van vrouwelijke domrensters...*

Ja, hahaha hihi! Klopt, haha. Dat was achteraf gezien misschien niet zo slim. Ik duwde eerst alleen het zadel, maar daardoor was de stabiliteit niet optimaal. Die stabiliteit was er wel als ik met mijn vlakke hand tegen haar billen drukte. Ik was me er toen niet van bewust dat zoiets verkeerd opgevat kon worden.

*Gaat je voorkeur uit naar een vriendin die fietst?*

Ja. Het is natuurlijk geen eis, maar gelet op de tijd die ik heb zou het me wel goed uitkomen. Samen tijd doorbrengen is belangrijk in een relatie, en gezien de hoeveelheid tijd die ik op de fiets doorbreng, zou het mooi zijn als die tijd ook kon worden doorgebracht met een vriendin.

*Met wie van de Domrenner zou je wel uit eten willen gaan?*

Danny van den Deijssel. Haha! Nee, dat is een grapje, hihi. Uhm... wordt dit serieus geplaatst?

*Wat denk je zelf?*  
(...) Olga

*Olga Boute?*  
Ja, die ja.

*Wie weet... Maar goed, we gaan weer verder. Wat zijn je verwachtingen voor de rest van het seizoen?*

Ik hoop dit jaar een keer op het podium te komen.

*En neem je volgend jaar weer een wedstrijdlicentie?*

Dat hangt er van af. Als ik ook nog wil gaan studeren weet ik niet of ik er wel voldoende tijd voor heb. Als ik niet genoeg train weet ik dat ik er iedere keer afgereden zal worden, en daar heb ik niet zo veel zin in. Ik weet het nog niet.

*Bedankt voor dit interview. Het is trouwens ook tijd om te gaan. De wedstrijd in Barneveld (red.\*) begint om half zes, en het is nu vijf over vier.*

Het is niet zo ver weg. Ik heb het vanmiddag nog op internet uitgezocht. We rijden eerst naar Amersfoort, en daarna is het een van de eerste afslagen op de snelweg. Ik schat een half uur rijden.

*Ok, ik heb er zin in...*  
Ik ook

---

\* red.: Door een niet bestaande afslag kwamen Mark en Sjaak op de snelweg richting Zwolle, waardoor zij helaas niet meer op tijd in Barneveld konden komen...

**De Kuit van ...**

---

**Van welke Domrenner is deze kuit?**

---



Win schitterende prijzen!!!

Stuur je oplossing door naar ***buitenblad@yahoo.com***

*over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden*

## Fietsregels binnen de Domrenner

De regels die hieronder beschreven staan zijn enerzijds regels die nooit op papier gezet zijn, maar wel overal gebruikt worden in de wielerved. Anderzijds staan er regels die door het bestuur van de Domrenner zelf zijn opgesteld. Houd deze regels in gedachten wanneer je deelneemt aan een training bij de Domrenner.

1. Als je in een groep rijdt zorg dan altijd dat die groep compleet blijft! Dat wil zeggen dat je af en toe even omkijkt om te zien of de groep nog wel compleet is, ook als je niet op kop rijdt! Als je ziet dat een deel van de groep niet volgt, roep dan iets naar voren om duidelijk te maken dat er even gewacht moet worden.
2. Let altijd goed op je voorganger, en anticipeer op wat er voor je gebeurt.
3. Als je ziet dat er een tegenligger aankomt: Roep gewoon **TEGEN!** Iedereen weet dan dat er een fietser/ auto/ tractor uit tegengestelde richting de groep nadert.
4. Als je ziet dat er aan je eigen kant van de weg iets in de weg rijdt: Roep gewoon **VOOR!** Iedereen weet dan dat de groep rekening moet houden met een object dat dezelfde kant op rijdt. Of
5. Als er paaltjes staan: Roep **PAALTJES!** Iedereen weet dan dat er paaltjes aankomen.
6. Bij obstakels op het wegdek, zoals gaten of stenen, geef je gewoon even met je rechter of linkerhand/arm (afhankelijk van de zijde) aan dat er iets aan komt door je arm even opzij te steken en vervolgens achter je rug om weg te draaien. Hierdoor weet iedereen die achter je rijdt dat er iets aankomt waar je omheen moet.
7. Het dragen van een helm is verplicht. Zonder helm mag je niet deelnemen aan een training.
8. Rijd niet door roodlicht. Als een deel van de groep al wel overgestoken is, wacht dan rustig tot het licht groen wordt en vervolg dan pas je weg.
9. Niemand rijdt alleen naar huis terug omdat hij of zij het tempo niet aankan. Er moet altijd iemand van de groep bij een achterblijver blijven.
10. Op de maandagtraining geldt dat het tempo van de langzaamste het tempo van de hele groep bepaalt.
11. Zorg dat je materiaal in orde is, dit kan een hoop onveilige situaties voorkomen.