

COLOFON

Jaargang 2007-2008, nummer 02

Foto omslag:

Daniël: clubkampioen MTB/Cyclocross

Redactieadres:

buitenblad@domrenner.nl

Redactie Buitenblad:

Sjaak Veken
Joris van Berkel
Chris Ridderbos
Jasper Hentzen
Jasper Vis

Kopij sturen naar:

buitenblad@domrenner.nl

Oplage:

130 stuks

Kopijdatum volgende BuitenBlad:

laatste vrijdag in maart

USWV de Domrenner wordt gesponsord door:

Dupree Cycles – Xtreme Bikes
Let me do it!
Snel Tweewielers
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
Norbert Mergen
Ignace Janssen

Buitenblad Jaargang '07-'08, nummer 02

Domrenners,

Voor jullie ligt alweer het tweede Buitenblad van dit verenigingsjaar. Het tweede Buitenblad onder de dictatuur van J. Hentzen, en opnieuw is zijn hand duidelijk te herkennen in dit werk.

Nadat eerst voorzitter Matthijs voor de tweede maal in zijn ambtstermijn de aftrap doet voor opnieuw een spetterend Buitenblad, zal De Hoofdredacteur zélf zijn licht doen schijnen over de kookkunsten van onze penningmeester en kersvers clubkampioen MTB/Cyclocross!

En alsof al dat lekkers nog niet genoeg is, zullen jullie ook mogen genieten van het relaas van het baandagje. Kristian Lievense is uw freelance-Buitenblad-reporter ter plaatse.

Ook Pavis doet opnieuw een duit in het zakje met niet één, maar maar liefst twee artikelen ter uwer vermaak.

Maar de redactie zelf heeft ook bepaald niet stil gezeten: jullie zijn zelf via de mailinglist deelgenoot gemaakt van de Poll van Zes. Gewaardeerd en gelouterd redacteur Sjaak Veken is verantwoordelijk een messcherpe analyse van de resultaten, zoals u dat van hem gewend bent.

Sinds het verschijnen van het vorig Buitenblad is de Domrenner opgeschrikt door diverse activiteiten. Zo was er bijvoorbeeld eerdergenoemd baandagje, maar ook een verslag van de licentiehoudersvergadering mag niet ontbreken. Reporter Chris Ridderbos brengt u verslag uit, en zal duidelijk maken waarom 'met losse handen fietsen' ineens een hot-topic is onder de licentiehouders.

Bovenal zijn wij trots op de terugkeer van 's-lands beroemdste kip en eend in ons verenigingsperiodiek. Joris van Berkel heeft, na keiharde onderhandelingen en diverse slapeloze nachten, opnieuw de medewerking van Fokke & Sukke weten te verzekeren voor deze, en hopelijk vele volgende, Buitenbladen.

Daarbovenop heeft Hoofdredacteur

Jentzen zijn vrije uurtjes opgeofferd met het opstellen van een gids om jullie Domrenners optimaal voorbereid de zomer in te laten gaan (pimpstylegewijs dan).

Zelfs Vis heeft zich nuttig weten te maken, de geringe tijd dat hij uit zijn kom mocht. Van zijn hand een verslag van ons allereerste clubkampioenschap MTB/Cyclocross. Bovendien wist hij op slinkse wijze de 'lege ruimtes' op te vullen met allerhande slap geleuter.

Onze secretaris maakt jullie nog bekend met weer twee nieuwe leden en last-but-zekersweten-not-least is onze archivaris uit zijn isolement gekropen. Zijn schreeuw om aandacht vindt u ook in dit Buitenblad.

Veel plezier bij het lezen!

De Redactie.

Van de Voorzitter
Matthijs Kuipers

Voor jullie ligt alweer het tweede Buitenblad van dit verenigingsjaar. Wederom een meesterwerkje, dat spreekt voor zich. Omdat het Buitenblad nog ouderwets gedrukt wordt, is het natuurlijk moeilijk om op te boksen tegen een medium als onze website. Om een en ander een beetje in balans te brengen, deze keer een paar primeurs voor het Buitenblad!

Om te beginnen mag woensdag 26 februari in de agenda genoteerd worden. Dan zal er een avond zijn waarop de kwestie "Oud-Domrenner" besproken kan worden. Zeker voor donateurs en bijna afgestudeerden nuttig om bij aanwezig te zijn. Locatie is het Pnyx-gebouw, aanvang 19.00 uur.

Hoewel het nog winter is zijn de meeste wedstrijdrenners al in volle voorbereiding voor het komende seizoen. Eind maart/begin april zullen de eerste wedstrijden al op het programma staan. Voordat het seizoen in alle hevigheid losbarst zal er nog één licentiehoudersvergadering zijn om het seizoen door te nemen, en wel op woensdag 19 maart. De locatie is wederom het Pnyx-gebouw, aanvangstijd wederom 19.00 uur. Hier is iedereen welkom, dus ook wanneer je geen wedstrijden rijdt maar geïnteresseerd bent in het komende seizoen, of wanneer je nog twijfelt over het al dan niet gaan rijden van wedstrijden, dan ben je welkom.

Nog een datum die genoteerd mag worden: dinsdag 22 april. Dan zal om 18.30 de HALV beginnen. Dit is een van de belangrijkste momenten in het verenigingsjaar. Over wat er op de HALV aan de orde zal komen later meer.

Dan komen er ook nog activiteiten aan waarvan de datum nog niet bekend is, maar waar je al wel vast rekening mee kan houden! Het voorjaarskamp komt er natuurlijk aan, dit jaar gaan we weer richting de Ardennen. De datum is nog niet exact bekend, maar hou rekening met een weekend eind maart of begin april. Als het goed is volgt hierover binnenkort meer. Ook een activiteit om vast op te slaan is de ploegenpresentatie. Deze zal waarschijnlijk plaatsvinden op een vrijdag tussen de licentiehoudersvergadering en het Ardennenkamp. Hoewel een ploegenpresentatie leuk is, is een ploegenpresentatie met een feest natuurlijk veel leuker. Dat feest komt er dus ook. Ook hiervoor geldt: zodra er meer bekend is, horen jullie dat! Hiervoor zal ik echter wel het Buitenblad passeren, en gewoon de website en/of de email gebruiken. Hou deze dus in de gaten!

Tot zover de aan te kondigen activiteiten. Het voorjaar nadert, tot op de fiets!



Van de Voorzitter

Buitenbladcommissie doet... Daniël Borst a.k.a Harry de Beuker

door Jasper Hentzen

Het was eindelijk zover! De aftrap van de "Buitenbladcommissie doet..." sessies. Daniel was al uit onze complete "at-random-loterij" gekomen als grote en tevens eerste winnaar. De eer was aan deze blanke boef om ons een mooie avond te bezorgen in z'n nederige stulpje. Een mooi geel Domrenner-tenue hing ons al vrolijk toe te wapperen bij het tochtende raam.

Normaal gesproken worden deze toch wel intieme sessies op de kamer van de gastheer of gastvrouw afgewerkt. We hebben het geprobeerd, maar het was gewoon te krap. Er moesten niet 1, niet 2 maar 3 mensen in een rijtje op de gang zitten. Als de borden met eten erbij zouden komen zou zelfs het laatste commissielid zichzelf een plekje op de trap naar beneden moeten verschaffen. Het eten zouden we dus nuttigen in de huiskamer van het huis aan een kleine ronde (ook wel een beetje ridderlijke) tafel. We hadden hier vrij uitzicht op vele bewerkte posters en een heus Alpe d'Huezpad bordje (zie de schreeuw van afgelopen tijd).

Daniel heeft dus niet de grootste kamer van ons allen, maar waarschijnlijk wel het meest verzorgde kozijntje van ons allen. Er staan een stelletje groene rakkers gezellig zich groot en sterk (lees; richting hun crematie) te groeien. Geen lullige shaggies maar heuse boomstronken kan deze man gaan draaien als ze volgroeid zijn. Vanwege dit groene en volle karakter van z'n kamer heeft hij wel verschillende plekje's in het huis zichzelf moeten toe-eigenen. Zo staat er op de begane grond een heus krachthok met hometrainer en reageerbuiskoeler en op zolder een compleet drumstel. Na dit allemaal gezien te hebben gingen we weer snel terug naar het gasfornuis. Dit was de enige warm-

tebron in het hele (koude) huis. De CV was stuk gegaan en de sloot voor de deur was bevroren. Het gaf een mooi sfeertje, het bier werd al snel opengetrokken en de zakken chips verdwenen als sneeuw voor de zon (net zoals de rookwolkjes die iedereen uitblies).

Het eten was klaar! Veel rijst en een heus wereldsgerecht uit het bekende pakje. Het welbekende studentenprutje werd op de rijst gegooid. Het eten was dus niet bijster boeiend maar ik heb niemand horen klagen. We hadden trek en daar heeft Daniel ons vanaf geholpen. Daniel helpt me wel vaker van m'n eetlust af...

De reputatie van Daniel, wat sigaren betreft, was hem voorruit gesnel en zo hadden we hierop in kunnen spelen. Ons geschonken doosje sigaren ging direct rond (zo is die jongen dan ook wel weer). De enige van ons met een stel goed doorrookte longen wilde deze avond zich niet aan z'n passieve verslaving onderwerpen. Er zou de volgende dag getraind gaan worden. Een vroege start van het seizoen vonden we allemaal, daarom hebben we wel zo asociaal die huiskamer zitten volpaffen dat Vis de eerste 2 seizoenen asbest zal gaan ophoesten.

Een kleine 3 cm verder gepaft kwam er ineens een Foxy te voorschijn. Hierin was onze afgetrainde kilometerbeul op een heel andere manier te bewonderen. Om en om werd het tijdschrift meegenomen naar het toilet zodat iedereen kon genieten van het natuurschoon wat ook wel door het leven gaat als "Daniels vriendin". Het tijdschrift misstond niet op de toilet die behangen was met plaatjes van de blonde pornoster die voorheen een kantoorbaantje had. De huisgenotes hadden niet zo'n zin om continu tijdens de grote boodschap bij het vrouwelijk schoon in de tunnel der liefde te kijken. Deze stukjes waren dus ook heel secuur uit de plaatjes

gescheurd.

Tijdens de sigaren ging Chris weer los als vanouds. Hij botvierde zijn seksueel getinte fantasieën op de arme Jolien. Het meisje was er niet bij maar moest er zwaar aan geloven (neem dat maar van mij aan). Na deze liefdesbetogingen moest er ook een nieuwe vrijwilliger worden uitgekozen. De trend, die Chris had ingezet, werd verder uitgebuit door Joris. Deze zag het wel zitten om Esther Koolen eens onder andere aan de tand te voelen. De maaltijd maakt

niet uit dit keer, mits deze is bereid met liefde en gewassen handen!

(NB waarschijnlijk geen toeval, maar toen we net wegwaren stond de straat vol met politieauto's. We hebben gelukkig naderhand Daniel nog gesproken. Hij wilde echter niets kwijt over dit incident en dat respecteren we dan ook. Wij zijn immers niet degene om iemand zwart te maken).

De BB-Cie doet...



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

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

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

www.wielermagazine.nl

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

Baandagje 'sportpaleis' Alkmaar (zondag 9 december)

Ook het baanwielrennen komt aan bod bij de Domrenner. Deze tak van sport was vroeger erg populair en is tegenwoordig aan een opmars bezig. De populariteit van de zesdaagsen is hiervoor een graadmeter. Baanwielrennen is meer dan alleen zo snel mogelijk rondjes rijden op een ovale baan. Deze –al dan niet overdekte– wielbanen noemt men wel sportpaleis of velodroom. De verschillende disciplines binnen het baanwielrennen zijn: sprinten, koppelkoers, achtervolging (individueel of met een team), puntenkoers met een peloton, stayeren en keirin (allebei achter een derny) en scratch ('tijdrit' over 15 km voor de heren en 10 km voor de dames). De zesdaagsen zijn koppelkoersen (ook wel madison genoemd) met verschillende premiewedstrijden.

Zo'n baandagje is natuurlijk des te mooier als je als beginner op de baan mag rijden waar vijfvoudig wereldkampioen Theo Bos zijn trainingssrondjes afraffelt.

Zaterdag 8 december keek ik nog even op de website of ik misschien wat had gemist op de schreeuw en welke activiteiten er nog aan zitten te komen en wat zag ik: morgen baandagje! De hele tijd dacht ik dat het zaterdag zou zijn, ik was dan verhinderd en had het verder uit mijn hoofd gezet. Nu bleek ik dus toch te kunnen. Na sympathieke bemiddeling van onze voorzitter gaf ook onze wedstrijdcommissaris toestemming om mee te gaan, ondanks de (te) late aanmelding.

Om te gaan baanwielrennen moet je gebruik maken van een fiets zonder freewheel, zonder remmen en zonder versnelling, maar met een vast verzet. Omdat de meeste Domrenners niet over zo'n fiets beschikken, werden deze gehuurd op de baan. Het is dan wel zaak zelf pedalen mee te nemen die je op de gehuurde fiets zet. Hier begint dus het baandagje voor de Domrenner.

Verzameld werd bij het IBB; daar aangekomen bleek dat het niet bij iedereen was gelukt de pedalen van de



Baandagje

fiets te schroeven. Maar geen paniek; dat regelt onze voorzitter wel even. Hij is nooit te beroerd om de helpende hand te bieden.

Op de heenweg mocht ik met Rian, Sander en Nivard meerijden. Iedere Domrenner begrijpt wel dat er dan serieus over trainingsprogramma's en wielerambities wordt gepraat. Goed om te merken dat onze vereniging nog echte wielervanatiekelingen rijk is! Op de A9 was een ongeluk gebeurd, dit zorgde voor wat oponthoud. We waren even bang dat we hierdoor onze koppositie hadden verspeeld, maar gelukkig bleken we als de snelste 'autogroep' bij het wielerpaleis in Alkmaar. Alleen de NS-klanten Kim, Judith en Arnold waren sneller. De eerste 'morele' overwinning was in de knip!

Na het omkleden en prepareren van de baanfiets konden de Domrenners dan eindelijk de baan betreden. Jasper Vis bracht de concurrentie op voorhand al op achterstand door het showen van zijn gloednieuwe snelpak. Voor de nieuwelingen op de baan was het toch eerst wennen aan de baan en de doortrapfiets. Na een instructie van de baantrainer was iedereen zover om echt de baan op te gaan en kon er serieus getraind gaan worden. Deze instructeur leek erg op 'onze' Stefan Blom.

Eerst kwamen een aantal mooie techniektrainingen aan bod waarbij het soms de bedoeling was netjes op één lijn te rijden en dan juist weer op en neer te rijden tegen de steile wand. Na een ruim uur was het dan eindelijk tijd voor het serieuze werk. De 250 meter met vliegende start. Omdat velen zich al helemaal hadden gegeven voor de training vielen bij sommigen de tijden wat tegen. (Arnold; wat had Geert jou nou verteld over op het juiste moment pieken!). Al met al heerste er een lekker competitief sfeertje. We reden in een groep van

17 mannen en vrouwen en één voor één maakte een renner of renster zich los van de groep om naar boven te rijden en het ronderecord aan te vallen met een vliegende start. Toen ik aan de beurt was, waren er al 13 geweest. Ik had gezien dat degene die vroeg bovenin zit, bij startstreep de hoogste snelheid had. Bovendien was de les van de instructeur van het baandagje van vorig jaar om uit de pedalen te gaan voor extra snelheid. Dit resulteerde in een flinke snelheid in de bochten. Toch wel een gek gevoel om die g-krachten te voelen drukken op je hoofd. Enfin, dit rondje over de zwarte lijn resulteerde in een nette tijd: 15:82.

Kim was de charmante assistente van onze instructeur. Zodoende was het makkelijk de naam van de persoon aan de gereden tijd te koppelen. Toen iedereen was geweest bleek dat mijn tijd de snelste was van de groep Domrenners. Zowel voor mij, als voor de meeste anderen was dit een verrassing. Ook wel eens leuk om een keer de snelste te zijn. Mary Rose viel ook op met een goede tijd (heel wat sneller dan met de pedalen;) en ook Joost was snel; iemand om rekening mee te houden! Matthijs wist de stijgende lijn (vergeleken met eerdere baandagjes) goed vast te houden. Met Danny en Esther was van tevoren wel rekening gehouden en zij stelden dan ook niet teleur.

Er was dit keer niemand die erg veel aandrang voelde om te testen hoe langzaam je boven in de bocht kan rijden. Geen ongelukken en valpartijen dus.

Nadat iedereen weer was omgekleed kon er weer richting Utrecht gereden worden. We hebben het baandagje afgesloten met eten bij Mr Shi's wokrestaurant bij Lunetten. Dit ligt aan de straat 'de Amerongse berg', dat is dus wel toepasselijk. Toen ik nummerinfo belde om het nummer te achterhalen

om te reserveren dacht ik dat ze het had over een restaurant bij de Amerongse berg. En zij dachten dat ik ze in de maling nam. Arnold en Judith wisten van geen ophouden en deden nog een kleine krachttraining op de fiets vanaf het station. Het eten was erg lekker en ik vond het erg gezellig. Een goede afsluiter van een leuke dag!

Hieronder de tijden, zoals die door de instructeur zijn geklokt, met de aanmerking dat de tijd van Arnold waarschijnlijk niet klopt.

Kristian Lievense

Heren Licentiehouders

	<i>naam</i>	<i>tijd</i>	<i>km/h</i>
1.	Kristian Lievense	15'82"	56,89
2.	Danny v/d Deijssel	16'07"	56,00
3.	Matthijs Kuipers	16'09"	55,94
4.	Mark van Manen	16'53"	54,45
5.	Nivard Kagie	17'18"	52,39
6.	Sander Smits	17'20"	52,33
7.	Jasper Vis	17'55"	51,28
8.	Arnold Jansen	17'69"	50,88
9.	Jan Maarten de Heer	17'96"	50,11

Heren Niet Licentiehouders

	<i>naam</i>	<i>tijd</i>	<i>km/h</i>
1.	Joost Vermuë	16'12"	55,83
2.	Jasper Hentzen	17'19"	52,36

Dames

	<i>naam</i>	<i>tijd</i>	<i>km/h</i>
1.	Mary Rose Postma	17'68"	50,90
2.	Esther Koolen	17'98"	50,06
3.	Jolien Janssen	18'48"	48,70
4.	Rian Nijmeijer	18'51"	48,62
5.	Judith Dijcker	18'81"	47,85

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**

WINTERTIJD – PRUIEMENTIJD (of: "hoe komt Jan Splinter door de winter")

door Pavis

Het is helemaal niets in de winter. Een mens zit zich, vooral in het weekend, een breuk te vervelen.

Niet meer met het autootje naar een koers en niet achter het peloton aan raggen. Vervelend. Toen Jasper voor de zoveelste keer als een verzopen kat thuiskwam omdat hij op de fiets van Arnhem af moest komen vanwege de zaterdagtraining werd het idee geboren mijn oude Locomotief-Sprinter (bouwjaar 1974) weer in de oude glorie te herstellen en in gebruik te nemen als trainingsfiets.

Zo gezegd zo gedaan. Na wat groot onderhoud en wat klein laswerk is de fiets weer volledig in gebruik. Voor de winter uitgerust met profielbanden. Deze klus zat er weer op en het neuspeuteren kon weer beginnen. In het Buitenblad zag ik een aantal sponsors vermeld staan die nog niet in de vorm van een sticker op de ploegleidersauto terug te vinden waren. Dus, rollen plakplastic uit de kast halen, met Word en Paintshop afbeeldingen op papier op de vereiste maat maken en vervolgens uitknippen in de verschillende kleuren. Licht natuurlijk wel weer het hele huis vol met gedeeltelijk voltooide stickers en vellen plastic, maar ja. Is Pavis weer even van de straat. Dat duurt natuurlijk ook niet eeuwig dus weer op zoek naar een volgende klus. Het op de auto plakken moest worden uitgesteld vanwege het weer, te nat.

In de garage hing nog een oude Peugeot damesracefiets. Wielen van de goede maat dus ook handig om met profielloze bandjes voor de Locomotief geschikt te maken. Dat bleek niet zo eenvoudig. De wielen hadden massieve assen. Die moesten worden vervangen door holle assen van dezelfde diameter en dezelfde lengte.

De lengte lukte nog wel want de te-

genwoordige asmaat is langer dus als je daar een eindje afzaagt kom je er wel.

De diameter gaat ook nog wel alleen blijkt er tegenwoordig een andere schroefdraad te worden gebruikt.

Dus complete asjes met ringen, moeren en die dingsies voor de kogeltjes gekocht. Monteren die hap en vervolgens flink vloeken. Die dingsies voor de kogels zijn tegenwoordig dikker dus kwam het hele spul een centimeter te lang uit en dat is een beetje te veel van het goede. Dat prop je niet even tussen de achtervork.

Advies gezocht bij verschillende fietsmakers. De goede maat dingsies hadden ze niet en ook de dunnere moeren konden ze niet leveren. Wel het commentaar: "dat gaat nooit lukken". Wordt een mens dus niet veel wijzer van. Deze sponsor heeft voor mij eigenlijk wel afgedaan als vakman.

Gelukkig zit er binnen de kennissenkring nog een oude automonteur met veel gereedschap. Die heeft de dingsies voor de kogeltjes tot de juiste dikte afgeslepen en wist te vertellen dat de as dezelfde schroefdraad had als de buisjes in ouderwetse lampfittingen en dat er meestal in de fitting een moer was ingegoten. Dus opgewekt met een fikse hamer naar zolder, daar een fitting aan gort geslagen en zowaar een passende moer veroverd.

Vervolgens weer alle fietsmakers langs om een passende snelspanner te vinden. De tegenwoordige achterassen zijn ruim een centimeter langer en dat past dus weer eens niet. Het hele spul in elkaar gezet en weer een klus geklaard dus alweer werkeloos.

Stickers plakken ging nog steeds niet, nu te koud. Voor privé-chauffeur gespeeld voor Jasper bij het zoeken naar onderdelen voor zijn nieuwe fiets (Battaglin) en uitgebreid bezig geweest me er niet mee te bemoeien toen hij het geheel monteerde. Op zich al weer een hele prestatie.

Al met al weer tijd voor iets nieuws. Dus eens op internet kijken bij de

KNWU en zowaar ze hebben een ploegleiderscursus. Informatie ingewonnen en ingeschreven.

Een onderdeel van de cursus is seksuele intimidatie. Het lijkt me wel wat om te leren hoe je dat precies moet doen. Het intimideren dus.

Het weer is wat beter maar stickers plakken kon weer niet, Jasper had de auto mee naar Arnhem.

Vervolgens meldt Jasper dat hij met Jasper wil gaan fietsen. Dat moet gebeuren op de berg bij Nedereind. De remmen van Jasper piepen en Jasper weet te melden dat dat pas een probleem is als ze ophouden met piepen. Jasper vertelt Jasper dat dat piepen geen probleem is. Is op te lossen met spiritus. Jasper en Jasper gaan naar Nedereind. Jasper valt en Jasper vindt dit geweldig. Jasper heeft de pest in. Bij thuiskomst moeten de fietsen worden schoongemaakt. Terwijl Jasper de tuinslang uitrolt gaat Jasper op zoek naar de spuitmond.

Als Jasper gaat zoeken is het resultaat meestal wel bekend dus Pavis is effe bij de burens een spuitmond gaan lenen. De spuitmond aan Jas-

per overhandigd terwijl Jasper vrolijk door blijft kletsen. Blijft de val van Jasper er inwrijven. Dan ontstaat een discussie tussen Jasper en Jasper dat het mogelijk moet zijn met andere wielen en een ander verzet de Locomotief te vermommen als crossfiets. Jasper zegt, en Jasper zegt, etc. Samen zijn ze in staat om een koe tureluurs te krijgen. Pavis trekt zich terug achter zijn krant. Gaat zelf wel nadenken over dat crossfietsidee.

Het weer is wat beter, dus, stickers plakken. Moeten alleen de oude stickers er even af. M.b.v. de föhn van Mavis moet dat lukken. Je raadt het al. De föhn, van 40 jaar oud besluit juist nu de geest te geven. Er rust duidelijk geen zegen op de stickers. Met een nieuwe föhn was de klus snel geklaard en eindelijk is de auto van stickers voorzien. Ziet er niet gek uit.

Het nieuwe seizoen gaat het wel weer lukken.

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)

Koude dagen, warme thee: over crossen, een nieuwe wedstrijdsectie en een bijna-doodervaring door Jasper Vis

De winter: komkommertijd. In deze koude dagen verdwijnen er bij veel Domrenners niet heel veel kilometers onder de wielen. Ikzelf vul mijn dagen met het drinken van veel warme thee: daar blijf je eh... warm van.

Maar sommigen zien in de winter toch een reden om één of ander veldje om te ploegen: zij nemen dan de crossfiets/mountainbike en trekken de wijde wereld in. Ook ik besloot mij daaraan te wagen.

Na gesupporterd te hebben op het eerste officiële Domrenner Clubkampioenschap kreeg ik de smaak van het crossen te pakken en besloot dat het tijd was voor actie! Na eerst nieuwe mountainbikeaanwinst Jentzen aangesproken te hebben op zijn afwezigheid tijdens het Clubkampioenschap (één of ander zwak excuus over piepende remmen) trokken wij in de middag (remmen inmiddels 'gerepareerd' - Jentzen's gevoel voor techniek kennend plaats ik 'gerepareerd' tussen aanhalingstekens) richting de NEB om het kunstje nog eens over te doen.

Bijna had de Domrenner twee leden verloren, die vroege middag van de 29e december! Twee toekomstig jeugddelinquenten die blijkbaar nog aan de aandacht van Bureau HALT zijn ontsnapt vonden het nodig vuurwerk af te steken midden op straat op het moment dat beide dappere Domrenners naderden.

Vlak naast de twee fietsende helden ontplofte een object met een luide knal. Het excuus van de randgroepjongeren ('Jullie kwamen er ineens aanfietsen') werd weggehoond ('Het is hier ook een straat'): blijkbaar is het concept van een straat - een ding waarover fietsen, auto's en andere bewieldde weggebruikers zich verplaatsen - te ingewikkeld als je de hele dag vuurwerk af hebt staan te

steken.

Een bijna-doodervaring en vier piepende oren later vervolgden beiden Jaspers hun weg naar de NEB.

Daar aangekomen besloot Jentzen meteen maar via de haarspeldbochten omhoog te stuiven. Ik volgde, maar had het zwaar op mijn 14 kilogram zware stalen wintertrainingsfiets met wegbanden. Een pak slaag als in die beklimming heb ik nog nooit gehad... sinds het NSK.

Vol enthousiasme leidde Jentzen de weg: Vis volgde, maar vooral dalen bleek nog een beetje onwenning, de aanmoedigingen van Jasper H. ten spijt ('Kom maar, 't gaat best, snelheid is stabiliteit... maar wacht wel ff tot ik uit de weg ben.')

Dit ging zo enige tijd door. Inmiddels bleek mijn zadel (dat ik vlak daarvoor had verstelt) niet de marteling niet te kunnen weerstaan en nam een dermate oncomfortabele positie aan, dat ik mij zorgen begon te maken over mijn toekomstige mogelijkheden kinderbijslag te kunnen incasseren.

Toen Jentzen weer ergens de modderige berg afstoot (was daar überhaupt wel een pad?) probeerde ik hem te volgen. Het bleef bij proberen want de bocht die ik toen zag bezorgde mij een ongezellig gevoel in mijn onderbuik. Wijselijk besloot ik recht door te sturen 'om mijn zadel recht te zetten'. (Dat was tenminste het excuus dat ik mezelf wijs heb gemaakt.)

Uiteindelijk bleek ik niet de juiste maat steeksleutel bij mij te hebben, dus besloot ik maar door te zetten zo goed en zo kwaad als het ging. Dus besloot ik Jentzen te gaan zoeken. Eenmaal zag ik een gele flits op de top van de berg... en die berg vervolgens afdalen op een plaats waar volgens mij toch ook echt GEEN pad is. Het half uur dat daarna volgde zocht Jentzen mij en ik Jentzen. Resultaat was dat wij voortdurend om elkaar heen dwaalden. Toen wij elkaar eindelijk weer hadden gevonden (en huilend in de armen vielen) was het alweer tijd om naar huis te gaan.

Maar niet voordat ik probeerde over een modderig bultje heen te fietsen. Jammer genoeg voor mij had ik niet genoeg snelheid en bleef mijn voorwiel in de modder steken, wat resulteerde in mijn eerste valpartij sinds juni 2002. Dit tot groot vermaak van mijn mede-Jasper.

De dagen tot nieuwjaar daar vulde ik met het periodiek plunderen van de koelkast van pappie en mammië (het heeft zo zijn voordelen thuis te zijn in de kerstvakantie), maar eenmaal terug in thuisstad Arnhem pakte ik het eerste grote internetcommissieproject van het jaar aan: de restyle van de wedstrijdsectie.

Na een hoop proberen, tips van voorzitter-Matthijs, opnieuw proberen, tips van voormalig-internet-Matthijs, verbeteren, tip van Danny, opnieuw verbeteren, tip van Matthijs K. en nog

een keer verbeteren is het nu op een punt dat ik er best tevreden mee ben. Misschien dat er de komende tijd nog wat kleine veranderingen volgen, maar wat mij betreft is het grote werk gedaan. Over enige tijd zal de tijdrsectie hetzelfde lot ondergaan. Als nu iedere licentiehouder die dat nog niet heeft gedaan z'n profielletje nog ff instuurt... :-)

Olympische sporters helpen wij op weg!

Waarom zou *U* met minder genoegen nemen?

TRIAS

Fysiotherapie & Sportrevalidatie

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

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

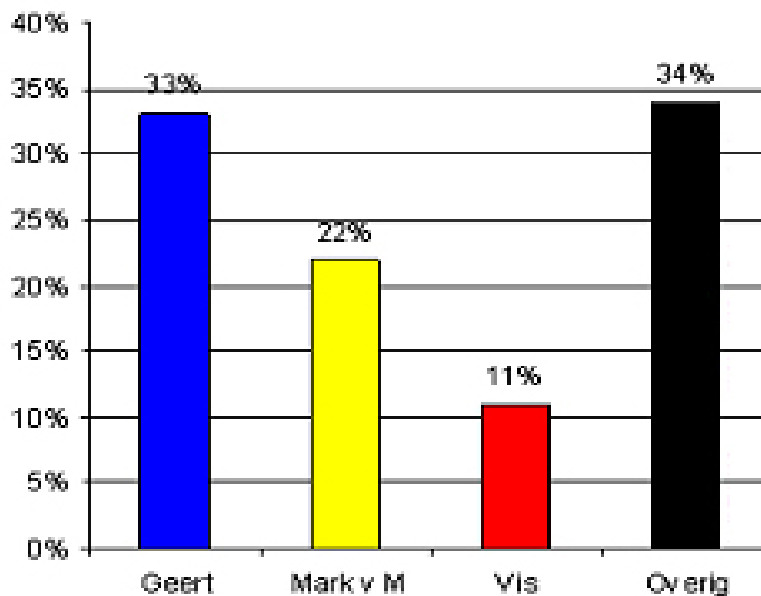
De Poll van Zes

door Sjaak Veken

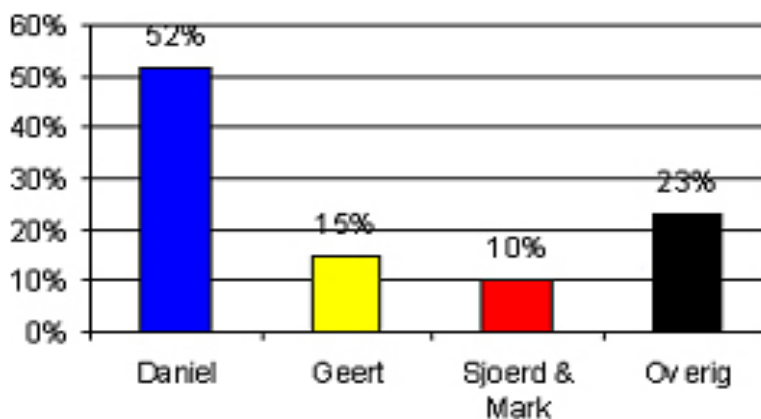
Het wielerseizoen is al weer bijna begonnen. De spanning onder de wedstrijdrenners en de supporters stijgt. Welke prestaties staan ons dit jaar te wachten? Iedereen is benieuwd naar de resultaten en tijdens borrels en trainingen speculeert men er lustig op los.

Om een objectief beeld te geven van de heersende opinie is de afgelopen maand een poll gehouden, met daarin zes interessante vragen over het komende seizoen. De vragen zijn tweemaal via de ledenlijst verstuurd, en de respons was boven verwachting hoog! Er werd zelfs een record gebroken, want nog nooit reageerden zoveel leden op een oproep voor het Buitenblad. Het totaal aantal reacties bedroeg maar liefst 35! Zoals beloofd in deze rubriek de uitslag van de poll.

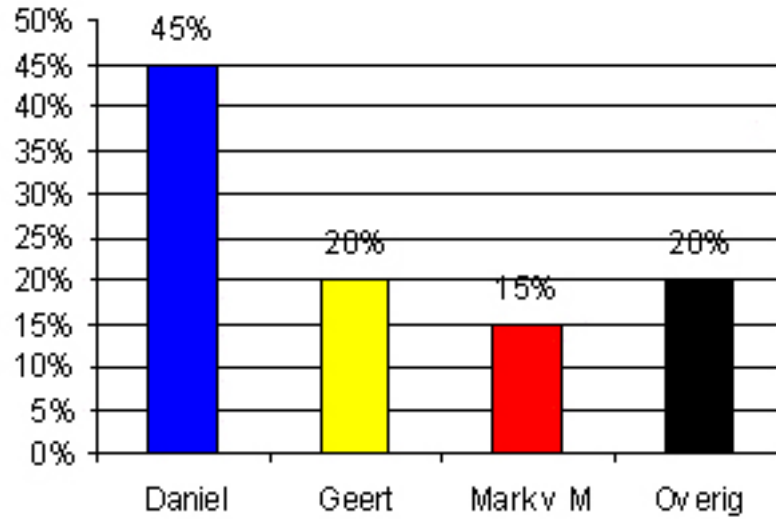
Vraag 1: Welke Domrenner zal het grootste aantal wedstrijden uitrijden?



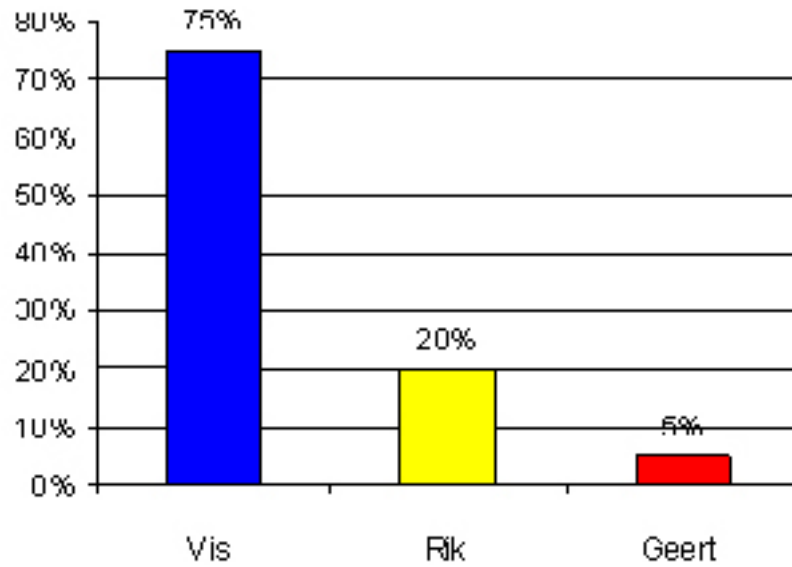
Vraag 2: Welke Domrenner wint het hoogste bedrag aan premies?



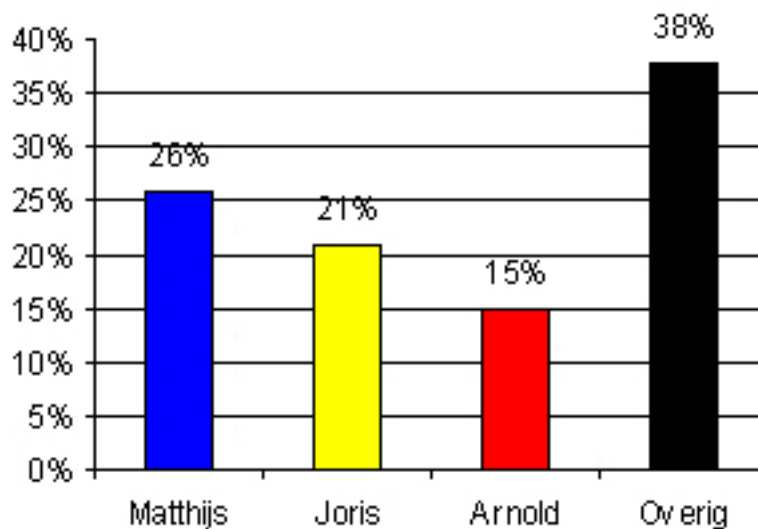
Vraag 3: Welke Domrenner wint volgend jaar de wedstrijdbeker?



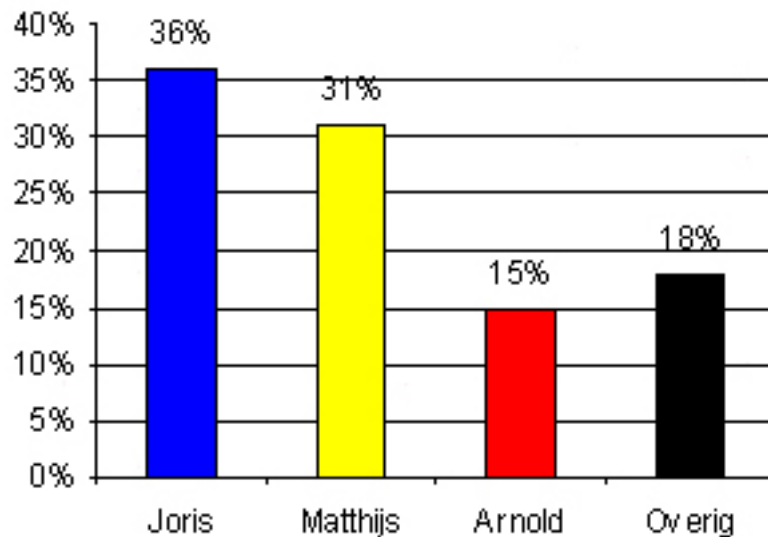
Vraag 4: Welke Domrenner zal het meest vaak vroegtijdig de wedstrijd moeten verlaten?



Vraag 5: Welke Domrenner zal als eerste ten val komen in een wedstrijd?



Vraag 6: Welke Domrenner zal het meest vaak ten val komen in een wedstrijd?



De statistieken spreken duidelijke taal en behoeven geen verder commentaar. In het volgende Buitenblad zal uiteraard een nieuwe poll verschijnen. Het thema is nog onbekend. Leuke ideeën voor de poll? Mail ze naar de redactie, want wij van de redactie geven wèl gehoor aan wat er leeft onder de leden.

Sport- & Orthopedische revalidatie

“Van Huis & Van ’t Klooster”

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



De Poll van Zes

Catharijnesingel 82 Utrecht, tel. 030-2317551

Oproep:

De Domrenner

Borrel



Woensdag 27 Februari
plaats: Café Ledig Erf
tijd: 21:00 uur

Thema:

Het Buitenblad: spot-on op tijd

Aanwezigheid Gewenst

Dresscode: ***Casual***

Pimping Business

door Jasper Hentzen

Mij werd vanuit het bestuur (Matthijs) gevraagd een stuk te schrijven over de ins&outs van het pimpen binnen het wielrennen. Ik schijn een naam te hebben opgebouwd dat ik bewust en onbewust maar wel altijd bezig ben met de pimping binnen het fietswereldje.

Binnen de Domrenner valt er naar mijn idee nog heel wat af te pimpen. Sommige renners hebben al een mooi begin gemaakt, andere hebben er nog geen kaas van gegeten. Zo'n cursus kan je bakken met geld kosten, maar dit medium is voor de Domrenner en door de Domrenner. Neem er dus je voordeel mee en lees deze korte maar gratis handleiding door!

Het pimpen binnen de wielersport kan je op 2 vlakken doen. Het persoonlijk pimpen of het materiaal kan een grondige pimpbeurt te wachten staan. Een combinatie van deze 2 is natuurlijk ook mogelijk. Stick to the pimp-style is dan het devies. Niet meerdere stijlen door elkaar heen gebruiken. Dit geeft een onrustig en verwarrend beeld binnen het peloton. Voordat je het weet gaan ze je imiteren en dan is het einde zoek in de kleurstelling en het materiaalgebruik binnen het peloton.

De renner (deze valt meestal het meest te pimpen)

De meest voor de hand liggende (en tevens voor heren de smerigste) pimping zijn de benen scheren en dit geheel dan daarna met een veels te glimmende olie insmeren. Tijgerbalsem geuren ruik ik vaak langskomen, maar denk ook eens aan kokosolie, en visolie voor de liefhebber. Met de laatste 2 oliën heb je in ieder geval het voordeel van het verrassingselement. Originaliteit staat hier hoog in het vaandel. Ook valt te bekijken of gedeeltelijk scheren een optie is. De

kunst van het weglaten kan je een mooi zebra- of vlekkenpatroon opleveren.

De kleding is af te stellen op de meest variërende renner (en z'n sexuele geaardheid). Laat het Domrenner geel eens voor wat het is en trek een schoon nieuw pakkie aan. Protour pakjes zien er altijd gelikt uit en zijn duur. Zoals binnen de wereld van het pimpen is dit al een argument om je goedkope kleding in de kast te laten hangen. Ikzelf rij, op dagen dat ik mijn toekomstige liefdesleven niet helemaal helder heb, vaak in een roze CSC-tenu. (Pakjes van dopingzondaars doen het altijd goed. Astana is de trend voor het volgende jaar.) Het summum is natuurlijk het al zo vaak besproken witte tenue met de zilveren letters erop. (uitbreidingsset 1 erbij kiezen; witte helm & handschoentjes en zilveren of witte schoenen)

Overschoenen zijn belangrijk als je geld op is. Een renner die een beetje gevoel voor style heeft zal meer geld investeren in de fietsschoenen zelf. Een strak lycra overschoentje is eigenlijk uitgevonden om een fietshoelomp uit het zicht te nemen. Mocht je desondanks aan de overschoenen gaan, laat ze wel bij de kleding passen. Kies een kleur die ergens in de kleding terug te vinden is. Ook hier geldt dus; zie het pimpen als één geheel.

Beter is het om een paar fatsoenlijke (lees glimmende of witte) schoenen te kopen met een carbon zooltje en raceplaatjes eronder. Niet van dat laffe spd spul, daar ga je maar mee mountainbiken. Aanrader is de reeds in prijs verlaagde Sidi genius 5.5 carbon. Mocht je die schamele 180 euries voor deze pantoffels een beetje cheap vinden en je draagt Italië een warm hart toe dan heeft Sidi de ergo2 voor een slordige 230 euro. Op de pedalen kan je daarna bezuinigen want die zitten toch verstopt onder dit staaltje Italiaanse en potentie verhogende vakmanschap.

De helm moet er snel en flitsend uitzien. Vroeger had je van die Duitse pothelmpjes die nog het meeste weghadden van Calimero's eierschaal. Het tegenover gestelde hiervan is de immer en altijd populaire (maar dure) druppelhelm. Deze is op en top pimp op een tijdrif fiets maar slaat normaal gesproken als een tang op een varken. Zoek dus een mooie middenweg qua design. Ook op dit vlak kan grof geld worden betaald voor het stukje piepschuim. Te denken valt aan de Giro Atmos en natuurlijk de Bell Sweep R serie (zo goed Matthijs? Of moet er nog vermeld worden dat het de zilver/witte moet zijn?). Handschoentjes, bandana en sokken zijn naar eigen smaak toe te voegen.

De fiets (hoe mooier die al is...hoe minder pimp-waardig)

Een vrij neutrale fiets qua kleur geeft de meeste pimp-vrijheid. De kleuren zwart, wit en zilver kan je eigenlijk op alles wel afstellen (overspuiten of inwikkelen met aluminiumfolie anders). Belangrijk is dat het merk van je framebouwer overduidelijk en het liefst met zilveren letters te lezen valt.

Je fiets upgraden kan gemakkelijk door een wit zadeltje erop te schroeven. Kies dan een zadel dat de looks heeft en licht is. Tegenwoordig zijn er zadels waar heel netjes in het leren dekje het logo is gestikt. Het spreekt voor zich dat dit iets toevoegd aan je fiets (al is het alleen maar dat extra gewicht van dat stiksel). Dit valt compleet te maken met wit stuurlint (lint met glad oppervlak is aan te raden vanwege het gemakkelijk schoonhouden)

Fietscomputer zet je altijd op de stuurpen en niet op je stuur zelf. Nog chiquer is het als de computer voor de stuurpen in de lucht lijkt te zweven. De fietscomputer is er in alle varianten. Je moet op z'n minst 1 gadget op je computertje hebben die de rest niet heeft. 2 of meer van die gadgets

is eigenlijk pas noemenswaardig. Te denken valt aan hoogtemeter, temperatuurmeting, cadansmeter of een spelletje pong. Volgens mij niet nodig om te noemen, maar een fietscomputer met draad is uitgesloten van deelname!

De pimp der pimp in het peloton zijn natuurlijk de hoge carbonvelgen. 56mm hoog is het advies. Deze zijn vaak niet duurder dan de lagere versie maar maken een mooier geluid tijdens het fietsen. Hoger dan 56mm zou ik niet gaan, dan valt te overwegen om een dicht achterwiel te nemen.

Als je een dure fiets koopt moet je niet met flutspullen gaan afmonteren. Neem design bidonhouders en een draadloze fietscomputer. Zet er een stel racepedalen op die richting het topmodel gaan en een bel is natuurlijk uit den boze.

Een klein impressiebeeld wat er heden ten dage gedaan kan worden met de fiets of de fietser. Ik kijk ernaar uit om te zien welke foefjes jullie in het nieuwe seizoen uit de kast trekken. Mijn ongecensureerde mening kan tegen die tijd hard aankomen, maar het is voor je eigen bestwil. Niemand wil dat je er voor lul bijfietst. Zorg ervoor dat je aanzien afdwingt bij je buurman in het peloton en de helft van de wedstrijd heb je al gewonnen.

Domrenner Clubkampioenschap MTB/Cyclocross

door Jasper Vis

Zaterdag 29 december 2007 was een bijzondere dag. Een blijde gebeurtenis! Dit was de dag waarop het Domrenner Clubkampioenschap MTB/Cyclocross werd geboren. Vijf in het geel/blauw gestoken helden waagden zich aan de beproeving op een bijzonder modderige NEB: Daniël, Emiel, Folkwin, Robin en Jan Willem. Afwezig was Jasper H, ondanks eerdere toezegging het zootje te zullen geselen. Wat Jentzen wel heeft uitgespookt die dag leest u allen elders in dit BB.

Vanaf de zijlijn werden zij bijgestaan door voorzitter Matthijs (die 'm meteen na de start weer smeerde), Mary Rose, Esther D, Jeroen vd S, Arnold en Vis. Enige tijd later bijgevoegd door Barend die nog kwam opdagen. Aan de finish werden ook Maike en Mrs. Jan Willem nog gespot.

Er werd samen gereden met de Volharding en het Stadion, die de organisatie op zich hadden genomen. Topfavoriet voor de Domrenners was echter Harry de Beuker, in het dagelijks leven vooral bekend als penningmeester, maar zijn ouders hebben hem Daniël genoemd.

In het kort: het was afzien die ochtend. Mary Rose wierp zich op als natuurlijke leidster (je bent bestuurslid of je bent 't niet) van de troep supporters en blijkbaar had ze zich voorgenomen niet langer dan 3 minuten aaneen op dezelfde plaats te blijven kijken. Dit had tot gevolg dat wij allemaal een flink stuk door de modder hebben geploegd en een zeer vermoeiende ochtend hadden!

Ook voor de renners was het geen pretje. Vanaf de start gingen zij er als waanzinnigen vandoor. In de voorste regionen meenden wij de Beuker van Harry te bespeuren en toen zij dichterbij kwamen bleek dit juist te zijn. Er was inmiddels al lang geen sprake meer van een peloton, maar van een

lang lint modderworstelaars.

Over de wedstrijd zelf kunnen we kort zijn, maar we doen dat niet dus volgt hier een uitgebreid verslag:

Daniël wist zich de hele wedstrijd knap van voren te handhaven. Dit resulteerde in een al even knappe tweede plaats overall en een glorieuze overwinning als eerste Domrenner! Na de wedstrijd verklaarde de dolgelukkige winnaar nog wel dat hij het zwaar had gehad, omdat na de eerste ronde zijn voorderrailleur dienst had geweigerd en hij sindsdien 'alles op het buitenblad' had moeten doen!

Op gepaste achterstand achter Daniël volgde een paar enkelingen op de hielen gezeten werden door een groepje met daarin Folkwin. Folkwin vocht als een leeuw maar wist niet aan de klauwen van dit groepje te ontkomen, maar dat was toch genoeg voor een plaatsje op het podium als tweede Domrenner.

Dan Jan Willem. Oogstrelende bochtentechniek in de afdaling en een solide race. Lange tijd zag het er naar uit dat hij kon aansluiten bij de 'groep Folkwin', maar het laatste sprongetje kon hij toch niet maken. Evengoed haalde ook hij het podium: derde.

De wedstrijd liet er geen twijfel over bestaan: Emiel heeft zijn vormpiek nog niet bereikt. Hij kwam binnen op vrij grote achterstand. Desondanks is een Emiel uit vorm nog altijd goed genoeg voor de vierde plaats.

De vijfde Domrenner werd Robin. Feit is dat hij bijna een ronde achterlag toen Daniël aan de laatste ronde begon. Van de kant volgden direct de aanwijzingen van Barend: "Robin! Knechten!" Was het een geheim tactisch plan? Of is Robin gewoon wedstrijdkilometers aan het opdoen voor een grootse prestatie later in het jaar? Wie zal het zeggen!

Het wedstrijdverloop was verder vrij eenvoudig: al kort na de start lag de volgorde al nagenoeg vast, maar de gaten tussen de renners werden gedurende de wedstrijd wel steeds groter.

Geheel ten overvloede nog het podium:

1. Daniël Borst

2. Folkwin Hulshof

3. Jan Willem Leeuwis

En eervolle vermeldingen voor:

4. Emiel Joustra

5. Robin van der Kloor

Tot volgend jaar!

PS - De officieuze wisselbeker 'meest luie Domrenner aller tijden' is in handen gekomen van Vis, die het presteerde om vanaf het huis van zijn ouders *in Nieuwegein* met *de auto* naar de NEB te komen.



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@sneltweewielers.nl

De moeder van...

Na het succes van de rubrieken 'de fiets van...', 'de vriendin van...' en de 'derde bal van...' komt het BuitenBlad met een nieuwe rubriek, 'de moeder van...'.

Achter elke renner schuilt een moeder en omdat er de laatste tijd op de Schreeuw zoveel aandacht is voor elkaars moeders vond de Redactie het een goed idee om eens wat dieper in het onderwerp 'moeder' te duiken.

Op de Schreeuw is de tijd van Big Momma grappen voorbij. Tegenwoordig lijkt het taboe op grappen over elkaars moeder verdwenen en ook hier geldt duidelijk het één schaap over de dam principe. Schijnbaar onschuldige posts over liefdesverklaringen aan elkaars moeder ontaarden in ware battles waarin de moeder

een centrale en meestal perverse rol speelt.

Maar wie is nou die moeder waar men op de Schreeuw zo veelvuldig over discussieert? De Redactie wil middels de nieuwe rubriek de moeder achter de renner een gezicht geven. Voor onze nieuwe rubriek zijn wij dan ook op zoek naar moeders die zich 'bloot' willen geven aan de Redactie.

Denk jij dat jouw moeder het aan kan om de Redactie te voorzien van een sterk verhaal, een goede maaltijd, een bakje koffie, een biertje en een beetje liefde, mail dan naar buitenblad@yahoo.com o.v.v. 'de moeder van'.

'De moeder van...'

Jentzen & Vis Lijden een dubbelleven

Overdag zijn wij
stoere redactieleden

Maar 's avonds roepen
wij om 'de moeder van...'



“PAVIS logisch toch” De Ploegleiderscursus - dag 1 door Pavis

12 januari, de ploegleiderscursus, deel 1.

Ook leuk. Eest een verhandeling over seksuele intimidatie. Daar zaten best interessante punten in.

Belangrijk is vooral hoe de geïntimideerde partij het ervaart, niet de specifieke tekst of handeling of bedoeling.

Mensen hebben zelf het recht grenzen te trekken in de omgang met elkaar. Denk daar maar eens even over na.

Dan een verhaal over de rol van de ploegleider. Das pas interessant. De ploegleider is verantwoordelijk voor:

- De trainers, die hebben we niet;
- De verzorgers, die hebben we niet;
- Selectie van deelnemende renners, wens ik me helemaal niet mee te bemoeien;
- De financiën, zie vorige;
- De administratie, ook niet;
- De stemming in de ploeg, o.k.;
- De sponsors: ik blijf gewoon stickers plakken;
- Het vervoer, daar ben ik wel voor ingehuurd en ook als volgwagen blaas ik mijn partijtje wel weer mee.

De rest ging eigenlijk meer over grote verenigingen met veel organisatie en personeel. Dat zijn we, gelukkig, niet.

Het gedeelte over doping leverde wel aardige informatie op.

Voor doping gelden 3 criteria:

- prestatieverhogend;
- schadelijk voor de gezondheid;
- “spirit of sport”.

Wanneer een stof aan twee van deze punten voldoet is het doping. In de praktijk wordt er vanuit gegaan dat een stof pas doping is als de stof op de dopinglijst voorkomt.

The ultimate dopingquiz (waar of niet waar?):

1. Cannabis is alleen verboden binnen wedstrijdverband dus een maand voor de wedstrijd kan ik nog veilig gebruiken.
2. Cafeïne mag op wedstrijddagen;
3. Ook als je per ongeluk doping gebruikt ben je strafbaar;
4. De standaardsanctie voor toediening van doping aan medesporters is 2 jaar schorsing;
5. Als een dopingcontroleur zich niet kan legitimeren mag je controle weigeren;
6. Voedingssupplementen zijn veilig als je ze maar bij de apotheek koopt;
7. Voor medicijnen die op de dopinglijst staan en die door de huisarts zijn voorgeschreven kun je na evt. controle achteraf dispensatie aanvragen.

De antwoorden:

1. Niet waar. Cannabis is nog heel lang in het bloed traceerbaar dus ook als je al een maand niet hebt gebruikt.
2. Waar. Koffie of Red Bull zijn dus gewoon toegestaan. Val je in elk geval niet in slaap in het peloton.
3. Ja. Dus altijd voorzichtig zijn met wat je tot je neemt. Je blijft altijd zelf verantwoordelijk voor wat er in je lijf zit.
4. Nee, kan oplopen tot 4 jaar of zelfs levenslang als het een minderjarige medesporter betreft of als je het al eerder geflikt hebt...
5. Ja. Dit voorkomt dat derden je bloed of urine voor allerlei duistere redenen kunnen gebruiken.
6. Nee. Zelfs als een apotheker ze zelf samenstelt kunnen grondstoffen verontreinigd zijn. Ook supplementen met NZVT-keurmerk zijn om deze reden nooit 100% veilig.
7. Ja. Alleen een selecte groep (top)renners (Testing Pool) zijn verplicht vooraf dispensatie aan te vragen en ook door te geven waar zij zich bevinden.

Bij controle wel altijd melden welke medicijnen je de afgelopen week hebt gebruikt. Ook anticonceptiepil, voedings-supplementen, geneeskundige kruiden, etc.

Het laatste deel van de dag werd het onderwerp "Overtraining" behandeld. Overtraining treedt op wanneer er een onbalans is tussen belasting en belastbaarheid. Het gaat hier om lichamelijke belastbaarheid maar ook psychische belastbaarheid. Te zwaar en te veel trainen werkt averechts. Voldoende rust tussendoor is belangrijk. Bij duurtraining is die periode b.v. korter dan bij intervaltraining. Dus elke dag intervaltraining is niet zo handig.

Na flink doorzakken kun je zware belasting de volgende dag wel vergeten. Het lijf verrekt het gewoon. Een zware tentamenweek heeft ook zijn invloed op je belastbaarheid net als ruzie met je vriend of vriendin. Ook een griepje kan invloed hebben.

Een paar dagen rust en het probleem is dan opgelost. Na verplichte bedrust bij een griepje rijd je vaak weer als een speer. Je hebt het hier dan over functionele overreaching. Dus gewoon oververmoeidheid.

Beroerder wordt het als je prestaties langduriger onder de maat blijven en ook rust niet meer helpt.

Je blijft moe en slaapt slecht. Je bent niet te pruimen voor je omgeving en denk dat je met nog meer trainen het wel weer voor elkaar gaat krijgen. Dus nog eigenwijs ook. Men spreekt dan van niet functionele overreaching.

Herstel kan nu weken tot maanden vergen.

Ga je nu nog langer door met ontkennen dat het niet lukt dan krijg je te

maken met een totale instorting. Het overtrainingssyndroom. Herstel hiervan duurt vele maanden. Te vergelijken met een 'burnout' bij 'normale' mensen.

Waarom herken je een dreigende overtraining?

1. Voel je je de laatste tijd sneller moe?
2. Heb je vaak het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
3. Presteer je op dit moment minder?
4. Kost de training je meer moeite?
5. Zou je graag eens een training overslaan?
6. Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
7. Ben je sneller geïrriteerd?
8. Heb je meer moeite met inslapen?
9. Is je eetlust achteruit gegaan?
10. Is de training voldoende afwisselend?
11. Is je motivatie minder?
12. Beleef je minder plezier aan het sporten?

Des te meer vragen je met 'ja' beantwoordt des te groter de kans op overtraindheid.

Denk je in deze categorie te vallen kun je het beste contact opnemen met een sport- of wielrenarts.

www.sportzorg.nl kan hierbij behulpzaam zijn.

Licentiehoudersvergadering

door Chris Ridderbos

Traditiegetrouw wordt tijdens de licentiehoudersvergadering de lat hoog gelegd als het gaat om de verwachtingen voor het volgende wedstrijdseizoen. Op het moment dat de takken aan de bomen steeds kaler lijken te worden en het voorjaar nog erg ver weg is, durft menig licentiehouders wel een aantal pittige uitspraken te doen.

Tijdens de evaluatie van het seizoen blijkt vervolgens meestal dat hier maar weinig van is terechtgekomen. Daarom werd tijdens de laatste licentiehoudersvergadering besloten om het dit jaar eens over een andere boeg te gooien. Zonder grote verwachtingen of bijzondere doelstellingen gaan onze renners het nieuwe seizoen in. Om de nieuwe gang van zaken kracht bij te zetten besloot Nivard daad bij het woord te voegen.

Als kakelverse wedstrijdcommissaris had hij de licentiehoudersvergadering dan ook helemaal niet voorbereid. Een welkomstwoord kon er met tegenzin vanaf en een agenda was niet aanwezig. Gelukkig bleek de wedstrijdselectie gezamenlijk in staat om een agenda op te stellen. Nadat bleek dat er ook geen krijt aanwezig was, werd besloten om deze op een vel papier te noteren.

Uiteraard kwam er later dusdanig veel commentaar uit de zaal op de volgorde van de agendapunten, dat na het zetten van wat pijlen en krassen, de agenda totaal onleesbaar was geworden.

Had Nivard dan helemaal niks voorbereid? Jawel, hij had Kim op pad gestuurd om de hongerige renners van enige versnaperingen te voorzien. Onze wedstrijdcommissaris toont hiermee aan in ieder geval goed te kunnen delegeren. Bovendien had hij

het naar eigen zeggen de laatste tijd erg druk met: 'Studie, ... werk, ... en uh ... allemaal dingen.'

Na een kort voorstelrondje bleek dat we dit jaar drie nieuwe licentiehouders kunnen verwelkomen! Maar wat vooral opviel was de bescheidenheid waarmee onze renners volgend seizoen ingaan. Doelstellingen werden wel geformuleerd, maar dan meer in de trant van: 'Ik wil vlammen op de maandagtraining', 'Ik zou graag eens met losse handen leren fietsen' en 'Ik wil het in ieder geval niet nog slechter doen dan vorig jaar.' Niet bepaald indrukwekkend.

Toch fietste ik na afloop van de vergadering met een bevredigend gevoel richting Ledig Erf. Tussen neus en lippen door heb ik namelijk genoeg positieve punten opgemerkt:

- De zaagtandgrafiek van Geert is jaar op jaar toepasbaar. Als het goed is komt Geert weer een stukje sterker de winter uit.
- Mark van Manen heeft geleerd dat het naast hard beuken op je pedalen verstandig is om ook af en toe een hersteltraining te doen. Wellicht kan hij met dit nieuwe inzicht de progressie die hij vorig jaar heeft geboekt een passend gevolg geven.
- Aan het kapsel van Arnie te zien heeft hij de laatste tijd de wind flink in de rug. Mocht dit in het nieuwe seizoen nog zo zijn dan heb ik één tip: demarreren! Wel mogen we niet vergeten dat Arnie daarnaast een reputatie heeft hoog te houden als het gaat om het kapot rijden van derailleurs.
- Sjaak Veken was afwezig tijdens de vergadering. Wellicht gaat hij ons dit jaar eindelijk eens verrassen met een elite-licentie!
- Joris van Berkel zal, buiten deel-

name aan het DK, stoppen met het rijden van wedstrijden. Dit zal een stuk minder valpartijen in het peloton tot gevolg hebben (waar wij met z'n allen achterin het peloton toch het meeste last van hebben).

- De vader van Jasper Vis zit er aan te denken te minder te gaan roken roken. Zodoende kan Vis ook een keer goed geprepareerd aan de start verschijnen.

- Nivard gaat samenwonen met Kim. Onze kleine diva zal haar toy-boy in ieder geval niet met geladen pistool van start laten gaan. Kristian heeft vanaf zijn logeerkamer op het Zandpad immers laten weten: 'Dat is absoluut not done!'

- De geruchten gaan dat Folkwin Hulshof zijn studie heeft opgezegd. Wellicht kan hij het, in navolging van Geert, eens proberen als fulltime B-amateur.

Genoeg lichtpunten dus om er weer een geweldig wedstrijdseizoen van te maken!

Jentzen & Vis

Ontdekken de foto's van het Wintergala

Die Kristian, wat
een ouwe snoeperd...

Kijk die pretoogjes...



klein verhaaltje voor het slapen gaan

door Jasper Vis

Lang, lang geleden; in een land hier ver vandaan (of dichtbij; ik weet natuurlijk niet waar jij besluit dit te gaan lezen) stond er een peloton aan de start van een wedstrijd.

Al enkele etappes was er een strijd tussen de beide rivalen: Bert en Steef. Met een vinnige eindsprint op een klein hellinkje had Steef al snel de leiderstrui weten te veroveren.

Die leiderstrui was hij wel weer even kwijt geraakt aan een sprinter, maar bij de eerste aankomst bergop had Steef Bert 'erop gelegd' in een sprint bergop en de leiderstrui weer teruggepakt.

Drie dagen later had Bert een nummertje opgevoerd: hij had zijn ploeggenoot Leon vooruit gestuurd met een vroege ontsnapping. Steef dacht hier verder niets van; het was slechts een overgangsetappe, met het laatste klimmetje op krap 20 km van de finish.

Echter, Leon had het vol weten te houden tot dit klimmetje en begon met een kleine voorsprong op het peloton - met daarin Bert en Steef.

De aanval van Bert had Steef nooit verwacht. Bert wist het gaatje tot Leon te dichten en samen met Leon en een andere vluchter die het vol had weten te houden bij Leon in het wiel begonnen zij aan een 'ploegentijdrit' met 3 tot de finish.

Aan de finish had Bert de bonusseconden nodig om de leiderstrui op Steef te veroveren.

In de volgende bergetappes was Bert steeds de sterkste gebleken, maar nooit won hij meer dan een minuut op Steef. Dit had er toe geleid dat Steef op deze ochtend minder dan 2 minuten op Bert had goed te maken. Vanaf de start was het slecht weer. En koud. Het ideale weer om een rookworst bij de Hema te gaan halen en binnen te blijven internetten.

Toch vertrekken de dappere renners

voor deze monsterrit door het hooggebergte. Al snel valt het peloton uit elkaar, onder impuls van de ploegen van Steef en Bert, die elkaar angstvallig in het oog houden.

Inmiddels rijden zij vlak onder de top van de op één na laatste klim van de dag, met een select groepje klassementsrenners. Bert heeft nog geen krimp gegeven; Steef hangt wat achterin. Bert besluit aan te vallen.

Steef voelt nu ineens zijn benen en beseft dat hij het in de afdaling goed moet maken. Met risico begint hij aan de afdaling... en valt! Bert is nu definitief uit het zicht verdwenen.

De Giro van 2003 was een strijd tussen de Italianen Gilberto Simoni en Stefano Garzelli. Lange tijd ontliepen beiden rivalen elkaar niet veel. Met een ritzege in de 3e etappe pakte Garzelli het roze. In de tiende etappe nam Simoni het roze over met de hulp van zijn ploeggenoot Leonardo Bertagnolli. Vanaf dat moment begon Garzelli voorzichtigjes te breken: eerder bij aankomst op de Terminillo wist hij Simoni nog te vloeren in de sprint na een rechtstreeks duel in de klim, vanaf dit moment verloor hij met aankomst bergop steeds enkele seconden. Tot de 18e etappe, met aankomst in Chianale. Na een val in de besneeuwde afdaling van de Sampreya, verloor Garzelli uiteindelijk 5 minuten en de Giro.

Wat is wielrennen toch mooi...

Note van de secretaris.....

door Jolien Janssen

We hebben er weer twee nieuwe leden bij, dit zijn: Merel Wuisman en Hedwig Scheifes.

Ook hebben we er twee leden voor de club van 100 bij: Norbert Mergen en Ignace Janssen

Wij feliciteren.....

Februari

05 Jos Vleugel (1983)
09 Sjoerd Rammelt (1982)
12 Ruben Schalk (1982)
13 Jolien Janssen (1988)
18 Daniël Borst (1985)
19 Marieke Hogendorf (1980)
19 Wouter Le Fèvre (1985)
19 Esther Dieker (1986)
28 Alex Meeldijk (1987)

Maart

04 Hedwig Scheifes (1987)
08 Peter van Glabbeek (1978)
14 Joost Vermue (1988)
22 Anne van Luijtelaar (1983)

April

02 Judith Dijcker (1982)
04 Gabi Janssen (1986)
08 Tim Vlek (1980)
13 Nivard Kagie (1984)
17 Maarten Deenen (1979)
19 Lexan Pieterse (1980)
20 Mark van Manen (1984)
27 Steven van Berkel (1983)
22 Anne van Luijtelaar (1983)

Note van de secretaris...

Het Archief

Zonder verleden geen toekomst.

Maar de Domrenner heeft zekerweten-echt-waar-wel een mooie toekomst. En dit komt mede door het roemruchte verleden. En om dat roemruchte verleden te bewaren voor het nageslacht is het archief in het leven geroepen op de afgelopen ALV.

Nee, Domrennertjes, het archief is niet zomaar een speeltje van het bestuur om te pronken bij de andere verenigingen ('Wat? Hebben jullie geen archief? Wat ouderwets zeg!'); nee, het archief vervult een duidelijke functie.

Want hoe kunnen toekomstige generaties Domrenners opkijken tegen de helden van toen (en nu) als er geen duidelijke geschiedschrijving heeft plaatsgevonden? Hoe moet men over 200 jaar nog weten wat precies de relatie tussen Jentzen en z'n Kenny was? Hoe kan men ooit bepalen hoeveel kilometers Vis achter het peloton heeft aangebietst (op immer groter wordende afstand)? Wat als men vergeet dat de Derrick ooit het terrein was van de enige echte Domrenner Casanova Chris de Verschrikkelijke?

Hoe moet men deze legendes onthouden en blijven bewonderen zonder archief? Kortom: het archief is een hoofdzaak, die door niemand te lichtzinnig opgevat mag worden.

Dit in het achterhoofd ging onze archivaris afgelopen oktober na de ALV tevreden aan het werk. Alleen... dat werk... sinds het ontstaan van het archief die memorabele 23ste oktober heeft de archivaris het grootste deel van zijn tijd besteed met... eh... ja waarmee eigenlijk?!

Afgezien van één enkele verdwaalde e-mail met fotootjes heeft de archivaris niet veel te archiveren gehad,

terwijl er toch genoeg gebeurt binnen de Domrenner. De archivaris voelt zich alleen, verlaten en diep ongelukkig.

Daarom heeft hij jullie hulp nodig, want alleen jullie, de leden, kunnen hem helpen. Kom je iets tegen in de digitale of gedrukte media, laat het de archivaris weten op archieff@domrenner.nl. Misschien heb je zelf wel foto's gemaakt waarop Domrenners in al hun glorie te bewonderen zijn? Stuur ze door naar archieff@domrenner.nl, en help een arme, ongelukkige archivaris ook deze winter door.

Dus waarom? Daarom! Het archief: gewoon doen!

PS - Op dit moment werkt de archivaris aan een upload-button op zijn plekje op de site. Dan is het nog makkelijker om iets op te sturen. Alleen maar voor jullie!

"Kosten noch moeite zijn gespaard."

Nivard sluit de licentiehoudersvergadering; gehouden in een ijskoud pand met een gezellige Oostbloksfeer.

"Ik heb zelfs de boodschappen gedaan!"

Zelfs Kim is het niet met hem eens.

"Hij gaat een stukje over z'n wortel schrijven."

Jentzen tijdens de redactievergadering. Niemand begreep (wilde begrijpen) wat hij nu écht bedoelde.

"Mijn ouders hebben meer seks dan ik."

En dát maakt de penningmeester gelukkig.

"Ik rook alleen sigaren als ik winderig ben."

Nogmaals Daniël.

"Die kan best vijf jongens hebben!"

Joris verdedigt zijn keuze voor Esther Koolen wanneer de Redactie bespreekt wie het volgende slachtoffer van 'Het Buitenblad doet...' wordt.

"Ik ben nog mannelijker dan Matthijs."

'Vrouwelijk anoniempje' deelt haar mening over de voorzitter met ons.

"Matthijs groot geschapen? Eerder andersom!"

'Vrouwelijk anoniempje' gaat nog een stap verder.

"Als dat lichaamsdeel al zo veel eer mag verwelkomen, dan ben ik intens verheugd op hoe men tegen mij aan- of opkijkt."

Jeroen... Punt uit.

"Quotes van jezelf hoor je niet op te schrijven. Jezelf een compliment geven mag best. Ik ben namelijk een beste jongen. Dat weet ik gewoon."

Reactie van Jentzen op het commentaar dat hij zichzelf voortdurend complimenten geeft.

"Een fiets met een schietzadel."

De IC mijmert een beetje over wat je met 4.9 miljard euro zou doen. Vis weet wel waar hij dat geld aan zou besteden.

"Als ik aan Rita (Verdonk, red.) denk, glij ik van m'n fiets af."

Een IC-lid dat anoniem wil blijven. Gelukkig heeft het BB lak aan dat soort fratsen en zeggen we gewoon dat het een zeer fanatiek SWAT-ter betreft.

"Ik wil wel een opmerking maken, maar ik zal het maar niet doen."

Joost tijdens de IC-vergadering over het beleid van Onze Lieve Voorzitter.

"Was het maar waar..."

Vis' reactie op de schreeuwpost: "Scarslett is een hoerrrrrrr..." Gehoord tijdens de IC-vergadering.