



T. Heus
Albert Einsteinweg, 48
3731 CV De Bilt

Het Buitenblad



1st jaargang nr. 2 - 7 november 1997

Officieel orgaan van de Utrechtse Studenten Wielerveding "De Drommeleer"

Hieronder vind je nogmaals een overzicht van de activiteiten die worden georganiseerd voor:

- Maandag: Cursus
- Dinsdag: Speciale avond met o.a. tijdritten
- Woensdag: Soelle avond
- Donderdag: Lady's night
- Vrijdag: Toeravond samen met schaatsvereniging "Softijs"
- Zaterdag: Rusidag!!
- Zondag: Toertochten

Mocht je vragen hebben, aarzel niet en bel één van de onderstaande bestuursleden:

| | | |
|------------------|---|--------------------------|
| Voorzitter: | Mark van der Meijde | 030-2882095 |
| Secretaris: | Jooist Heeters IBB 57 3582 VP Utrecht (secretariaat) | 030-2510151 |
| Penningmeester: | Rien van Noort | 030-2512659 |
| Licentiehouders: | Wouter Meys | 030-2732287 |
| Lid: | Peter Lok | 030-2623441 |
| Oude Bal: | Stef Vorstermans | Binnenkort weer telefoon |

Redactioneel

Voor je ligt alweer het tweede nummer van het nu al legendarische Buitenblad. Veel pijn en moeite hebben we ons getroost om ook deze uitgave voor je mogelijk te maken.

In dit nummer vind je naast het stukje Van de Voorzitter tevens een uitnodiging voor de op 24 november a.s. te houden eerste algemene ledenvergadering. Ook vanaf deze plek moedigen we je aan hier bij aanwezig te zijn. Na de agenda van deze A.L.V. vind je het huishoudelijk reglement dat op deze vergadering goed

gekeurd dient te worden.

Naast deze formaliteiten kan je ook lezen hoe het enkele leden van de Dommertier is vergaan tijdens de onlangs gehouden NSK's. We hebben zowaar enkele kampioenen in huis (Gefeliciteerd Susanne, Mariëke en Ingrid!).

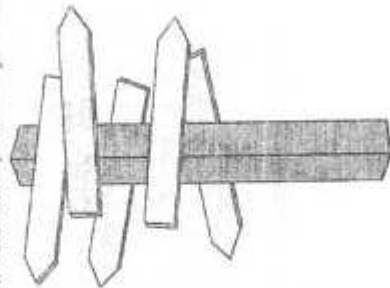
Verder vind je trainingstips in de nieuwe column van Wouter, alias "De Kopman", zodat je ook deze winter niet stil hoeft te zitten.

Het spreekt voor zich dat je tijdens de training je in onze clubkleding hult. Kijk snel bij het stukje over deze clubkleding als je wilt weten hoe je de kleding moet bestellen. Wees er snel bij.

Wij kunnen ons voorstellen dat je brand van verlangen om verder te lezen, wij zullen je dan ook niet langer ophouden. Rest ons je veel leesplezier toe te wensen.

Rien en Peter

P.S. Als er mensen zijn die de redactie willen versterken, dan kun je contact opnemen met één van de bestuursleden.



Van de voorzitter.

Alweer de tweede aflevering van ons mooie clubblad. Allereerst wil ik alle nieuwe leden van harte welkom heten. Ik vind het leuk dat er midden in het najaar en aan het begin van de winter zoveel mensen zijn die lid willen worden van de wielervereniging. Mocht je al wel gezegd hebben om lid te worden maar je hebt je nog niet ingeschreven bij Olympos doe dat dan zo snel mogelijk i.v.m. subsidies.

In de tussentijd is er alweer veel gebeurd. Er is een ontwerp gemaakt voor de kleding, sponsoren zijn gezocht en gevonden, de kleding is besteld en alle voorbereidingen van de ALV op 24 november zijn opgestart. En dat zal ook het voornaamste onderwerp zijn in dit 'Buitenblad'.

24 November is de ALV eq. oprichtingsvergadering. Op deze avond zullen we de plannen bespreken, de statuten, het huishoudelijk reglement, de begroting. Verder zal er een nieuw bestuur geïnstalleerd gaan worden. Een aantal mensen stopt ermee en nieuwe mensen stonden alweer te dringen. Daarnaast zullen er commissies ingevuld gaan worden. Mensen die interesse hebben, en dat zijn jullie natuurlijk allemaal kunnen zich vanaf heden tot op de vergadering opgeven bij de bestuursleden. Meer informatie kan je vinden in de rest van dit 'Buitenblad'.

Ik stipte het al even aan eerder, de kleding is besteld en kan dus ook door jullie nu besteld/aangeschaft gaan worden. Omdat de eerste bestelling altijd het moeilijkste is krijg je 5,- korting op alle artikelen als je nu besteld. Er is een eerste bestellijst waar je nu uit kan kiezen. Mocht je iets willen hebben wat er niet op staat dan kan dat altijd maar dan word het met een tweede lichte besteld. Bestellen (en ook passen, zodat je in ieder geval de goede maat hebt) kan in ieder geval tot 10 november. Daarna kan je nog wel bestellen (en geldt ook nog de korting) maar niet meer passen.

De eerste activiteit staat al op de rails. Er zijn plannen om een cross te organiseren. Deze wedstrijd zal open staan voor zowel mensen met een mountabike alsmede mensen met crossfietsen/veldritten. Meer hierover volgt nog maar hulp mag altijd, dus als je wil helpen of nog een mooi parcours weet, heel graag. Ik kan nog wel veel meer gaan vertellen maar dan wordt de rest van het 'Buitenblad' een beetje overbodig. Dus lees alles aandachtig door en dan zie ik iedereen graag op de ALV op maandag 24 november om 20.00 op Olympos.

Tot ziens dan wel op de fiets maar zeker op de AL!

Mark.

Lid Worden?

Dat kan (heel) graag zelfs!

Om lid te worden moet je het volgende doen. Allereerst moet je je inschrijven bij Sportcentrum Olympos op de Uithof. Als student kan je je daar inschrijven voor 25 gulden. Vermeld bij je inschrijven dat je je inschrijft voor het wielrennen.

Daarna kan je bij ons lid worden voor slechts 10 gulden!!! Daarvoor ben je een jaar lang lid, kan je clubkleding kopen, kan je profiteren van de gezamenlijke inschrijving bij toertochten, mag je mee op fietstampen en krijg je natuurlijk ook dat fantastische *Buitenblad* in de bus. En dit is maar een handgreep uit de voordelen van de vereniging.

Lid worden en je contributie voldoen kan dan op een van de activiteiten of op de AL.

Voor mensen die al een sportkaart van Olympos hebben omdat ze al een sport doen is het veel simpeler. Als je de kaart verlengt moet je er even bijzeggen dat je je ook in wil schrijven voor wielrennen. Ben je al lang geweest om je kaart te verlengen ga dan nog even een kaart langs om je ook in te schrijven voor het wielrennen. **DIT KOST NIETS EXTRA ofwel DIT IS HELEMAAL GRATIS!** Daarna kan je dan een keer tijdens een activiteit je contributie voldoen.

Je bent dus lid van USWV De Domrenner voor slechts 10 gulden!

Je merkt dat je het voor het geld niet voor hoeft te laten, dus wordt lid en profiteer van de vele voordelen van De Domrenner!

Aanbiedingen van onze Sponsors!!!

Rijdschool Veronica heeft voor ons weer de nodige aanbiedingen.

THEORIE: Theorie examen voor '99.

Daarbij zit inbegrepen theorie-examen, theorieboek en 14 uur les

De cursus wordt gegeven op donderdagavond en dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 te beginnen op do. 6 november (opgeven kan nog maar je hebt dan wel een paar lessen gemist. Geef je dus vandaag nog op dan wordt alles nog geregeld.) Examen is op vrijdag 28 november

STUNTAANBIEDING!!!

Een hele dag les op een afgesloten parcours van de rijkswegdienst in Lelystad. Je vertrekt 's ochtends vroeg naar Lelystad. Daar staat voor iedereen een auto

klaar. Onder leiding van een instructeur krijg je 8 uur onderricht in de voertuig beheersing. Het voordeel is dat je de auto leert beheersen zonder dat er ander verkeer is en dat gaat natuurlijk veel sneller. (onderzoek heeft uitgewezen dat dit vergelijkbaar is met ong. 13-14 uren op de weg). De dag is inclusief lunch.

Kosten: /199,-

De dag vindt plaats op zaterdag 15 november, dus geef je snel op als je dat nog niet gedaan hebt!

RIJEXAMEN

Als vervolg op de cursus heeft Veronica een pakket van 20 rijlessen met examen voor /1217,-.

Zo kan je in 28 uur je rijbewijs halen voor /1416,- (incl. examen). Dit is ongeveer /41,- per uur voor de lessen!!!

Voor mensen die de dag niet gevolgd hebben is er, als zij dit willen, een ander pakket zodat zij nog genoeg lessen kunnen nemen.

Opgave voor de aanbiedingen kan alleen bij Mark.

Bellen naar Veronica heeft geen zin want zij zijn niet bekend met de details van onze aanbieding, dus bel snel naar:

Mark van der Meijde

Dolomieten 50

3524 VG Utrecht

tel: 030-2882095

e-mail: meijde@geof.ruu.nl

Onze andere sponsor **Tweewielcentrum Snel** hebben we bereid gevonden om ons Domrenners te steunen. Alle leden van De Domrenner krijgen dan ook **10% korting** bij Tweewielcentrum Snel.

VOORJAARSREIS NAAR SPANJE

In samenwerking met studenten wielervediging Tandje Hoger uit Groningen gaan we in het voorjaar naar Spanje om de kou en het ellendige weer te ontvluchten.

Naar goed Gronings gebruik vindt deze reis plaats aan het eind van maart/ begin april en zo ook dit jaar. Van vrijdag 27 maart tot zondag 5 april gaan we naar Spanje.

De kosten voor dit festijn bedragen ongeveer /350,-, een beetje afhankelijk van het aantal deelnemers. Dit bedrag is inclusief vervoer per bus, overnachtingen in een appartement en vervoer van de fietsen. Het fietsvervoer geschiedt op eigen risico.

Plaats van bestemming is de Spaanse badplaats Salou, een uur ten zuiden van Barcelona. Salou is een perfecte bestemming: ten eerste is het er altijd lekker weer, in begin april is het vaak al boven de 20 graden. Een ander voordeel van Salou is dat je in de directe omgeving perfect kunt fietsen. Binnen 20 kilometer van Salou ligt een prachtig heuvelachtig gebied tot boven de 1000 meter. Het is perfect begaanbaar dus uitstekend fietsplekje.

Daarnaast is Salou een ideale plek om flink uit te gaan. Discotheken zijn hier tot vroeg in de morgen open en de entree is meestal gratis. Hiernaast biedt het uitgaan steven bijna een garantie op mooie vrouwen (of heren voor de liefhebbers), voor wie er geïnteresseerd is.

Als je een dag (of meerdere) geen zin hebt om te fietsen kan je altijd naar het nabijgelegen Tarragona, een erg leuk stadje. En je kan natuurlijk altijd nog met de trein naar Barcelona.

Wie mogen er mee? Iedereen, want hoe meer zielen, hoe lager de kosten. Opgeve graag zo snel mogelijk, want als we er vroeg bij zijn is de kans op goedkoop vervoer alleen nog maar groter.

Mark van der Meijde

Dolomieten 50

3524 VG Utrecht

tel: 030-2882095

e-mail: meijde@geof.ruu.nl

Hinko Rookmaaker

Veldspaatstraat 342

9743 XT Groningen

tel: 050-5776849

e-mail: H.R.Rookmaaker@let.rug.nl

HUISHOUDELIJK REGLEMENT VAN DE U.S.W.V. DE DOMRENNER,
zoals voorbereid voor de A.L.V. op 24 november 1997.

ARTIKEL 1 Lidmaatschap

De U.S.W.V. De Domrenner kent drie soorten leden:

- A. pasjesleden
- B. licentieleden
- C. Ereleden

ad A: In de zin van categorie A kan men lid worden als voldaan wordt aan de eisen die U.S.S. Mesa Cosa aan de studentensporters stelt.

Het lidmaatschap gaat in op het moment, dat de algemene contributie aan de U.S.W.V. De Domrenner is voldaan.

Pasjesleden hebben recht op de faciliteiten en op deelname aan de activiteiten die de U.S.W.V. De Domrenner hen biedt.

ad B: In de zin van categorie B kan men lid worden als:
- men voldoet aan alle eisen en verplichtingen zoals vermeld in de licentiereglementen

Het lidmaatschap gaat in op het moment, dat de licentiecontributie en de algemene contributie en het licentieabonnement aan de U.S.W.V. De Domrenner zijn betaald.

Bij onvoldoende plaatsingsmogelijkheden geldt de volgende voorrangregeling.

1. Reeds licentiehouder (peildatum 1 juni)
2. Vorig seizoen U.S.W.V. De Domrenner-lid (peildatum 1 juni)

Indien bij onvoldoende plaatsingsmogelijkheden binnen een prioriteitsklasse personen geweigerd moeten worden als lid van de categorie B, dan geschiedt de plaatsing op grond van volgorde van aanmelding.

Als datum van aanmelding geldt die datum, waarop het aanmeldingsformulier bij de wedstrijdschrijver van de licentiehouders wordt ingeleverd en de algemene contributie en het licentieabonnement aan de U.S.W.V. De Domrenner zijn betaald.

Licentieleden hebben recht op deelname aan de door de U.S.W.V. De Domrenner georganiseerde licentiehouderstraining en de door de U.S.W.V. De Domrenner aan hen aangeboden faciliteiten en activiteiten.

ad C: In de zin van categorie C kan men lid worden als:
*een op voorstel van het Bestuur of van minimaal 15 stemgerechtigde leden door de algemene vergadering is benoemd tot erelid, vanwege bijzondere verdiensten voor de vereniging.

Ereleden hebben recht op de faciliteiten en deelname aan de activiteiten die de U.S.W.V. De Domrenner hen buiten het door de U.S.S. Mesa Cosa aangeboden activiteiten biedt.

ARTIKEL 2 Activiteiten

1 a. De vereniging organiseert een aantal activiteiten. De deelname aan deze activiteiten staat open voor alle leden, met uitzondering van de activiteiten voor de licentieleden en op voorwaarde dat rekening wordt gehouden met de bepalingen, zoals die gesteld zijn in artikel 1 van dit reglement.

2 b. De informatieoverdracht tussen een activiteiten organiserende commissies en het Bestuur verloopt via een voorsaf aan te wijzen bestuurslid.

ARTIKEL 3 Verplichtingen

De leden, als genoemd in artikel 1, zijn verplicht:

- a. Alle door hen geconstateerde fouten, tekortkomingen e.d. van de vereniging in kennis te brengen bij het Bestuur.
- b. Indien zij niet deelnemen aan een wedstrijd waarvoor zij zich hebben ingeschreven, minstens twee maal vierentwintig uur voor het aanvangstijdstip van de betreffende wedstrijd daarvan kennis te geven aan de wedstrijdschrijver, tenzij er sprake is van overmacht, zulks ter beoordeling van het Bestuur. Indien het lid hierin verzuimt en er geen sprake is van overmacht, kan het Bestuur het betreffende lid voor één of meerdere wedstrijden schorsen. Deze bepaling geldt niet voor licentieleden die ingeschreven hebben met KSWU startkaart.

ARTIKEL 4 Financien

4 a. De vereniging kent een soort contributie:
1. Algemene contributie

Leden in de zin van categorie A en B uit artikel 1 betalen algemene contributie.

4 b. Voor de deelname aan activiteiten en wedstrijden kan door het Bestuur een hoofdelijke omslag worden geheven.

4 c. Deelnemers(-sters) aan wedstrijden en trainingen kunnen een door het Bestuur te bepalen vergoeding voor reis- en deelnemerskosten uit de kas ontvangen.

4 d. Afgevaardigden naar vergaderingen, cursussen en kaderdagen kunnen een vergoeding ontvangen voor reis- en verblijfskosten, indien deze zo laag mogelijk gehouden zijn.

ARTIKEL 5 Het Bestuur

5 a. Het Bestuur heeft het recht bestuursbesluiten over de orde binnen de vereniging te nemen, die bindend zijn voor het Bestuur en voor de leden.

5 b. Bestuursleden mogen, met instemming van hun Bestuursjaar, niet langer dan twee jaar uitgeschreven zijn als student.

5 c. De voorzitter is ondermeer bevoegd met de algemene leiding van het Bestuur, het stop zetten van de bestuursleden de hun bij het huishoudelijk reglement opgelegde werkzaamheden naar behoren verrichten en het leiden van de vergaderingen.

5 d. De secretaris is ondermeer bevoegd met het aankondigen van vergaderingen, bijeenkomsten, verkiezingen en stemmingen.

5 e. Het bijhouden van de notulen van de algemene ledenvergaderingen - het in het archief bewaren van afschriften van door hem/haar namens het Bestuur ontvangen brieven en andere correspondentie

5 f. Het in het archief bewaren van de statuten en het huishoudelijk reglement.

5 g. Het bijhouden van de ledenlijst

5 h. Het schriftelijk mededelen van een schorsing, ontzetting of boete, zoals bedoeld is in artikel 6 en 9 van de statuten.

5 i. De penningmeester is ondermeer bevoegd met:

5 i. a. de inlijsting en het beheer van de gelden. Hiertoe behoort hij/ zij o.a. de postrekening van de vereniging. Hij/ zij is bij nalatigheid hiervoor aansprakelijk. Naast de penningmeester wordt een tweede bestuurslid gemachtigd.

5 j. Het bijhouden van de boekhouding

5 k. Het voeren van correspondentie omtrent financiële zaken

5 l. Het jaarlijks indienen van de begroting en het opstellen van een financieel jaarverslag

5 m. De wedstrijdsecretaris is bevoegd met het afvaardigen van sporters naar wedstrijden en het organiseren van wedstrijden en trainingkampen.

5 n. De toezichtcommissie is bevoegd met het inschrijven van sporters naar toertochten en het organiseren van toertochten en trainingkampen.

ARTIKEL 6 De vergaderingen

6 a. Algemene ledenvergaderingen mogen niet worden gehouden in de academische vakanties, op zaterdag, zondagen of algemeen erkende christelijke feestdagen.

6 b. Moties moeten schriftelijk en met ondertekening door tenminste drie leden bij het Bestuur worden ingediend. Moties moeten onmiddellijk, met schorsing van het in behandeling zijnde agendapunt, worden behandeld.

6 c. Een schriftelijke stemming geschiedt op door het Bestuur gewaarmerkte briefjes (zie statuten, artikel 15) een uitgegeven stem is slechts geldig als het gewaarmerkte briefje één van de volgende woorden bevat: 'voor', 'tegen' of 'blanco'. Ten aanzien van een stemming kan verandering van stem alleen bestaan bij het in dit laatste geval is een stem slechts geldig, indien het gewaarmerkte briefje een van te voren overeengekomen aantal persoonsnamen bevat, danwel het woord 'blanco'.

ARTIKEL 7 Straffen

7 a. Tuchtrechtelijke boetes mogen een bedrag ter grootte van de jaarlijkse contributie niet te boven gaan. Schorsingen kunnen worden opgelegd voor ten hoogste één jaar.

ARTIKEL 8 Aansprakelijkheid

8 a. De vereniging is niet aansprakelijk voor ziekte, ongevallen of schade, van welke aard dan ook, van haar leden.

ARTIKEL 9 Donateurs

9 a. De vereniging kent behalve leden ook donateurs.

9 b. Donateurs zijn natuurlijke personen of rechtspersonen die door het bestuur als donateur zijn toegelaten en die zich verplichten om jaarlijks een door het bestuur vast te stellen minimum bijdrage te betalen.

9 c. Donateurs hebben geen stemrecht.

9 d. Donateurs hebben recht op de faciliteiten en deelname aan de activiteiten die de U.S.N.V. De Donremmer hen buiten de door de USS Mesa Cosa vastgestelde faciliteiten biedt. Bij invloeden de capaciteit hebben de leden voorrang op het gebruik van de aangeboden faciliteiten en activiteiten.

ARTIKEL 10 Slotbepalingen

10 a. Het Bestuur is verplicht elk lid die dit wenst, een exemplaar van de statuten en het huishoudelijk reglement te verstrekken. Op vergaderingen dient ten minste één exemplaar van de statuten en het huishoudelijk reglement beschikbaar te zijn.

10 b. In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist het Bestuur behoudens haar verantwoordelijkheid aan de algemene ledenvergadering.

10 c. Het huishoudelijk reglement mag geen bepalingen bevatten, die in strijd zijn met de statuten.

10 d. Dit huishoudelijk reglement treedt in werking op de dag, waarop de statuten van de Utrechtse Studenten Wielervereniging 'De Donremmer' in werking treden.

(Einde van het huishoudelijk reglement)

Clubkleding

Bij een nieuwe vereniging hoort uiteraard ook een nieuw tenue. We hebben een hele Domrenner lijn laten ontwikkelen bij de leverancier van onder andere grote amateur ploegen en niet te vergeten Erik Hulzenbosch. Kortom de kleding kan dus wel tegen een stootje!

De lijn bestaat uit o.a. een koersbroek, koerstrui, (gamex) windjack, winterbroek. Later volgen er ook nog een thermojack en een sneelpak.

De kleding, uitgevoerd in onze eigen clubkleuren en het Domrenner logo is te bestellen bij Mark. De prijzen hebben we zo laag mogelijk gehouden zodat iedereen zich een leuk pakje kan veroorloven. En let op: als je nu bestelt krijg je een extra korting!

- De prijzen:
- Koerstrui f 45,-
 - Koersbroek f 50,-
 - Winterbroek f 75,-
 - Jack f 95,-

Wees er snel bij want de eerste bestelling gaat binnenkort de deur uit, zodat je begin december al kunt trainen in je eigen cluboutfit.

Vandaag nog weten wanneer u rijexamen doet?

Bid nu voor uw examendatum!

(030) 273 08 40

Overzicht van:

- Overzicht van
- Periode van
- Vrijdag
- 10.15 - 12.00
- 12.15 - 14.00
- 14.15 - 16.00
- 16.15 - 18.00

BOVEN

Vetonica
Verkeersschool

Blaasbaanweg 112 - 3572 NE Utrecht

UNIEKEIGEN OEFENTERREIN

NSK '97

Op zondag 14 september was het zover het NSK individueel wielrennen. Het kampioenschap werd georganiseerd door het Groningse Tandje Hoger en vond plaats op het universiteitscomplex aldaar. Er waren vier categorieën waarin de renners konden starten. De Domrenner had vertegenwoordigers in beide niet-licentiehouders klassen. Bij de dames niet-licentiehouders hadden we één renster aan de start en bij de heren was er een ploeg van negen man.

De dames licentie en niet-licentiehouders starten samen in dezelfde race. Na het startschot werd er meteen een moordend tempo opgelegd door de licentiehouders. Er werd al snel binnen de teams overlegd wie zou gaan demareren. Na een groot aantal versnellingen, die elkaar snel opvolgden, was de race beslist. Er stond een kopgroep van vier en een achtervolgende groep van zes met één niet-licentiehouder. De rest van het veld volgde in het peloton. Door pech moest de niet-licentiehouder afhaken en kon toch de race als derde eindigen. De wedstrijd van de licentiehouders eindigde in een zeer spannende sprint van de kopgroep.

Bij de niet-licentiehouders wist onze eigen Susanne Noordhoek te winnen. Deze race eindigde in een wonderschone eindsprint die op glorieuze wijze door de Domrensters werd gewonnen. Tijdens de huldiging werd dan ook voor haar het 'Wilhelmus' gespeeld en kreeg zij naast de gouden medaille en bloemen een zak drop van de organiserende vereniging.

De heren niet-licentiehouders wedstrijd ging van start met een deelnemersveld van 50 coureurs. Er was ook hier meteen een zeer snelle start waarbij de snelheid dik boven de 50 km/h lag. Aan het eind van de eerste ronde was er in een S-bocht meteen een valpartij. Gelukkig was deze valpartij er één 'zonder erg' maar dit zorgde er wel voor dat het peloton helemaal uiteen geslagen werd. Er ontstond een kopgroep van 14 man die later uitdunde tot acht. Vier Domrenners kwamen in de tweede groep terecht en de rest van de Ultrichters zat in de derde en vierde groep. Na verwoede pogingen van de tweede groep om het gat naar de eerste groep dicht te rijden en van de derde groep om naar de tweede groep te rijden, bleef deze rangschikking gehandhaafd. De winnaar, ex-elite, van het kampioenschap was op drie ronden van het eind gedemarreerd en finishte in een mooie solo. Ook de nummers twee en drie waren ex-elite rijders (BOEH!!!). De beste Ultrichter was Rien, die op de negende plaats eindigde. In de sprint van de tweede groep liet hij alles en iedereen achter zich. In dezelfde groep eindigde Ralph twaalfde, Don dertiende en Bram vijftiende. De sprint van de derde groep was eveneens een buit voor een Domrenner, Frank(16). Hij won de sprint met overmacht nadat deze zeer mooi was aangetrokken door Tys (17). De anderen die finishten waren Joost die zeer goed zijn werk gedaan heeft en Jan-Willem die door zeer enthousiaste aanmoedigingen van de kant zo schrok dat hij bijna de macht over het stuur verloor. Mark had de pech en kon daardoor geen potten breken. Al met al was het een zeer succesvol NSK.

De Koptman



De voorbereidingen voor het nieuwe seizoen zijn al in volle gang. Op dit moment wordt de zondag al gebruikt om de conditie op peil te houden. Er wordt elke keer verzameld op het ledig erf om een uur. Als je in het voorseizoen echt begint met trainen is het van groot belang dat je duurzaamheid in ieder geval goed is. Zonder duurzaamheid is elke andere training zinloos.

Het is de bedoeling dat vanaf Januari gestart wordt met de training voor degenen die wedstrijden willen gaan rijden. Tijdens die trainingen moet je vooral letten op hoe je goed en geconcentreerd in een peloton fietst, hoe je goed overneemt en vooral geen gevaar voor jezelf en anderen betekent. Als je jezelf wilt bewijzen dan kun je dit op de heuveling mooi doen. Op het vlakke moet geoefend worden op het zo goed mogelijk uit de wind rijden en bochten nemen etcetera.

Probeer in het voorseizoen (dus tot en met Maart) zo veel mogelijk reserves te bewaren tot het echte werk begint. De manier om in wedstrijden goed te presteren is om al voldoende (trainings-)wedstrijden in de benen te hebben. Je kunt nergens zo diep gaan als in een wedstrijd en juist de training in het gebied boven je omslagpunt is onmisbaar om in een wedstrijd goed te eindigen. Deze verzoring is ook wel te trainen en dat gaan we in de Ardennen doen of gewoon de heuveling.

Als je wilt weten waar je omslagpunt ligt kan dit bepaald worden in een (Con-)comi-flest. Aan de hand van deze test kunnen ook specifiek voor jou goede schema's opgesteld worden waarin je veel met intervaltraining in aanraking komt. Heb je hier interesse in dan hoor ik daar wel van.

Vanaf begin Maart worden ook de eerste trainingswedstrijden gehouden in de Midden Nederland Competitie. Deze competitie bestaat uit een aantal (iets van zeven) wedstrijden die op clubparkoersen door de hele provincie gehouden worden en waarover een eindklassement opgemaakt wordt. Deze competitie is perfect om je wedstrijdseizoen mee te beginnen en ik verwacht dan ook dat de mensen die een licentie gaan nemen daar zeker aan de start zullen staan. We gaan deze wedstrijd groepsgevoels rijden , wat betekent dat we in Utrecht verzamelen en dan met z'n allen heen en terug rijden.

Rond deze tijd is er ook een trainingskamp in de Ardennen (met hopelijk beter weer dan vorig jaar) om daar ook nog de nodige weerstand op te bouwen. Na de MNL competitie kun je wedstrijdritme uitbouwen door clubwedstrijden in Utrecht, Nieuwegein en Vianen te gaan doen. Op elke dinsdagavond (zeven uur start) zijn op het parcours van de Volharding (Overvecht) en het parcours van het Stadion (Galecop vlak boven Nieuwegein) wedstrijdje om een bepaald klassement. Ditzelfde gebeurt op elke donderdagavond op een parcours in Vianen

NSK PLOEGENTUURDIT ALMERE

Op zondag 21 september werd in de polder rond Almere de ploegentijdrit verreden. Er was ook dit jaar een zeer sterk deelnemersveld wat uit zeventien ploegen bestond. Na het succesvolle kampioenschap bij het individuele NSK werd nu ook weer door de damesgewonnen. De Utrechtse ploeg had meer dan anderhalve minuut voorsprong op de concurrentie. Het team bestond uit Marneke Kremers, Ingrid van Lubbeek en Susanne Noordhoek die met z'n drieën te sterk waren voor de ander tegenstanders.

De heren waren vertegenwoordigd met twee teams, die niet onaardig presteerden. Het eerste team werd vijfde en het tweede team tiende. Beide teams hadden een gemiddelde snelheid van boven de 40 km/h. Het Groningse team van Tandy Hooger werd met als andere jaren eerste. Spatdroefloce uit Eindhoven tweede en de Meet uit Tilburg derde.

Rien



De vereniging USWV "De Domrenner" staat voor Utrechtse Studenten Wielervedereniging "De Domrenner" en is ontstaan uit de USWF (Utrechtse Studenten Wielervedereniging). De USWF organiseerde al jaren o.a. de Woensdagavond training en de fietscursussen. Deze activiteiten die ook door veel ex-studenten bezorgd worden zullen dan ook zeker doorgang vinden. De vereniging is opgezet door een groep van enthousiaste fietsers die van mening waren, dat er in Utrecht een actieve studentenvereniging voor fietsers moest komen. Er zullen dus komende seizoen zeer veel leuke activiteiten georganiseerd worden en waarbij iedereen die fietsen leuk vindt aan mee kan doen op zijn/ haar eigen niveau.

De omzetting van federatie tot vereniging heeft voornamelijk administratieve gevolgen. Het is nu mogelijk geworden om ons aan te sluiten bij Mesa Cosa waarvoor de vereniging nu ook gesubsidieerd wordt. Mesa Cosa is het overkoepeld orgaan van alle studentenverenigingen in Utrecht. Ook is het mogelijk geworden om gesponsord te worden en zal het Utrechtse land volgend seizoen opgeschikt gaan worden door felgekleurde gesponsorde wielrenners (voor kleding zie elders in dit blad).

De Domrenner is een actieve vereniging waarbinnen iedereen op zijn eigen niveau moet kunnen fietsen en waarbij sporten en gezelligheid centraal staan. Het NSK en het introductiekamp waren hier al een zeer geslaagd voorproefje van.

Rien

(een mooi parcours voor de echte hardrijders). De weerstand die je dan opgedaan hebt ga je dan gebruiken voor de criteriums en/ of voor de klassiekers.

Criteriums zijn open rondes (50-80km) op een afgesloten parcours (met lengtes rond de 2km) die je per startkaart (bij mij te krijgen) in moet schrijven. Er staat altijd veel publiek wat een extra motivatie kan zijn.

In criteriums is het vanaf de start beuken en hierbij is het belangrijk dat je aanzet (uit het zadel na de bocht) en je snelkracht (grotere verzetten met hoge frequentie ronddraaien) in orde zijn. Train dit goed door veel om bordjes te sprinten (bij goed weer anders draai je je knieën in de soep).

De klassiekers (altijd boven 100km) moeten per ploeg gereden en dus ingeschreven worden. Dit zijn loodzware wedstrijden van stad tot stad die kosten voor de club betekenen en waar i.h.a. veel animo voor is. Willen we hier aan mee doen dan moet er goed en serieus gereden worden en moet lang van tevoren door de club ingeschreven worden. Zo'n ploeg bestaat altijd uit drie renners en in een klassieker is duurvermogen en slim uit de wind rijden doorslaggevend. Ook kunnen we per ploeg wat cyclospportieven gereden worden die gecombineerd kunnen worden met kampen in het buitenland.

Door de week blijven we in de zomertijd natuurlijk doortrainen met het bekende programma.

Als je in de wedstrijden leuk wilt meedoen en ook eens een prijsje wilt pakken moet je leren je krachten te verdelen, tussen de wedstrijden door zal een training slechts bestaan uit het losrijden (zuur uit je benen rijden).

Als je altijd hard wilt rijden zul je in een wedstrijd te weinig overhebben om echt mee te doen, wees dus verstandig met rust!!

De benedengrens die we voor de licentiehouders stellen om hun kleding te verdienen is 15 wedstrijden over het hele seizoen, hieronder verstaan we elke wedstrijd in de MNL-competitie, een criterium of een klassieker.

Het verschil tussen toeren en wedstrijdrijden is de hoge snelheid en hoge hartslagen over lange periodes. Voor hoge snelheden en felle aanzetten is kracht nodig die ik in Olympos train. Als meer mensen dit ook willen doen moet je dat even laten weten.

Het trainen met hoge hartslagen kun je alleen in de wedstrijden zelf goed doen. Je merkt dan dat fietsen i.h.a. veel intensiever wordt , dus in de zelfde tijd veel meer krachtsinspanning. Je rustpols gaat omlaag en je omslagpunt omhoog.

Zorg voor goed verzorgd materiaal zodat het daar niet aan kan liggen. Dit doe je door gebruik te maken van Snel wielerservice (10% korting) en het bezoeken van de wielercursus (elke maandag in de lente met materiaalavond(en)). Laat je niet doldraaien door mensen die in Januari al als idioten tekeergaan, zorg voor een goede opbouw dan ga je goed in de wedstrijden.

Als je nog vragen hebt kun je altijd beilen. Ik zie jullie misschien al bij het toeren op zondag.