

COLOFON

Jaargang 10, nummer 2

Foto omslag
Esther Koolen

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
halverwege juli 2006

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
Student*flex*

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

Club van Honderd
Loet Scholma & Ronald Franken

Buitenblad Jaargang 10, nummer 2

Domrenners,

In deze prachtige meimaand schotelt de redactie jullie graag een spiksplinternieuw buitenblad voor. Eindelijk begint het in ons landje weer wat op te warmen, iets waar wij fietsers blij van worden. De kleding is binnen en wordt met genoeg door hen die hebben besteld gedragen..... Weg met die lange broeken, dikke truien en overschoenen! Nu is het tijd voor de korte broek en de shirtjes met korte mouw. Op verschillende fronten zijn inmiddels aardig wat domrenners actief aan het wielrennen. De trainingen worden goed bezocht en ook de verschillende wedstrijdrenners koersen lekker mee in wedstrijden in de regio. Door alle leden worden, op wat voor niveau dan ook, fietsprestaties en –inspanningen geleverd. Wat is er na een lekkere training nou leuker dan op dat moment even te kunnen ontspannen met het buitenblad in je handen....

In dit buitenblad wordt traditioneel afgetrapt met verschillende mededelingen van de voorzitter. Onze voorzitter is op de hoogte van alle belangrijke ontwikkelingen binnen de vereniging, en is vaak kwistig met het vrijgeven van gevoelige informatie. Dus doe je voordeel er mee en lees goed wat hij te melden heeft. Redactielid Kees verhaalt over zijn ervaringen in de Amstel Gold Race. Dit fietsfestijn in de Limburgse heuvels was één van de grote doelen van Kees. Neem zijn relaas in je op en je zult weten of het beklimmen van de Cauberg en de Keutenberg misschien ook wel wat voor jou is.

Esther Koolen is nog niet zo lang lid van de Domrenner, maar ze doet al flink van zich horen. Deze Brabantse krachtpatser verbaasde menig Domrenner door in de Ardennen de heuvels met een stevig verzet schijnbaar eenvoudig te trotseren!! Goede pedalen voor haar fiets moeten er nog komen, maar dat zal ongetwijfeld snel gebeuren. Esther is in deze editie van het buitenblad aan het woord en stelt zich nader voor.

De woensdagtraining staat fel ter discussie! Met de komst van de Nedereindse Berg geven steeds meer domrenners de voorkeur aan een trainingsrit hier. Met als gevolg dat er sprake is van een lage opkomst op de woensdagtraining. Deze ontwikkeling is vorig jaar begonnen. In dit buitenblad worden de verschillende voor- en nadelen van de manier waarop nu invulling wordt gegeven aan

deze 'klassieke' domrennertraining op een rijtje gezet.

In de rubriek 'de fiets van ...', ditmaal Rogier's grote trots. Sinds enige tijd alweer raffelt hij zijn kilometers af op een Bianchi-racefiets. En Rogier presteert goed op zijn Italiaanse, met Shimano-onderdelen afgemonteerde paradepaardje. Wedstrijden rijdt hij met 'gemak' uit en ook een top 20 klassering heeft hij al behaald.

Voor de tweede keer alweer komt de rubriek 'de sinaasappel' aan bod. Ditmaal bezochten Sjaak en Kees Sander Jonkers op. Sander behoort inmiddels tot het meubilair van de vereniging en heeft veel betekend voor de domrenner. Helaas heeft hij de laatste jaren weinig op de fiets kunnen doorbrengen vanwege een slepende kwetsuur. Laten we hopen dat de sinaasappels Sander goed hebben gedaan en hem snel weer terug in het zadel brengen.

Kees weet altijd iedereen weer met zijn column te verrassen. Ook dit keer heeft hij zijn best gedaan om op een onderwerp zijn maatschappij-kritische visie los te laten.

Namens het voltallige bestuur geeft Maike toelichting rond enkele secretariële zaken. Arnold heeft een leuk verslag geschreven over het Ardennenkamp dat eind maart plaatsvond. Het was wederom een geweldige ervaring om met zo'n grote groep domrenners door Wallonië te toeren. Aansluitend op ervaringen die in de Ardennen zijn opgedaan heeft Chris besloten pen en papier te pakken en wederom een poëtisch klapstuk op papier te zetten.

Joris heeft het er als wedstrijdcommissaris en fanatiek wedstrijdrenner maar druk mee. Veel renners bij de Domrenner zijn enthousiast wedstrijdrenner geworden en Joris is er om o.a. de aanvraag van licenties en het verdelen van tickets voor de klassiekers in goede banen te leiden. In een bijdrage van hem is te lezen hoe het ervoor staat met de licentiehouders en hun verrichtingen.

Als altijd wordt ook dit keer afgesloten met verschillende quotes en uiteraard ontbreken ook de ins and outs niet! Verder staat er natuurlijk nog veel meer in het Buitenblad, maar dat vermelden we niet om het spannend en te houden.

Veel leesplezier!

De redactie.

Beste domrenners,

De zon is uiteindelijk helemaal doorgedrongen, en door de lente is alles volop in bloei. Het heeft even geduurd voordat het wat warmer is geworden, maar de lange shirts en broeken kunnen nu definitief in de kast blijven liggen. Dit zijn de betere tijden voor ons als fietsclub.

We zien dit ook terug in de grote opkomst bij de trainingen. Dit vinden wij erg leuk om te zien! We hopen dat de opkomst in de toekomst zo hoog zal blijven.

Het heeft wel als gevolg dat we bij een grote opkomst vanwege de veiligheid de groep in twee zullen splitsen. Aan de ene kant is dit jammer omdat je dan niet altijd met je maatjes mee zult kunnen fietsen, maar helaas is het wel noodzakelijk. We zullen vanzelf zien hoe vaak dit nodig zal zijn.

Daarbij komt dat we ons allemaal extra goed aan de algemene fietsregels moeten houden. Dit zijn bijvoorbeeld stoptekens, links/rechts aangeven, wijzen op paaltjes of andere hindernissen, aangeven overig verkeer enz. En natuurlijk is en blijft de helm een must!

Zover het officiële gedeelte. Nu hier weer een geweldige editie van het buitenblad vol pret en insiderinformatie! Het buitenblad is een leuk blaadje om van alle ins en outs op de hoogte te blijven van je vereniging. Van wie zou toch die kuit zijn in de vorige editie en aan wie is er deze keer een netje sinaasappels gegeven? Ik ben benieuwd...

Verder wil ik ook even zeggen dat wij als bestuur dit jaar nog een fietsclinic willen organiseren. Hiervoor willen we onze sponsor JP Dupree uitnodigen om te laten zien hoe je het beste je fiets goed kan schoonmaken en onderhouden. Wij denken dat de er wel behoefte is hiernaar, en het lijkt ons erg leerzaam. Binnenkort zullen wij hiervoor JP Dupree benaderen, om te kijken of hij hier tijd voor wil maken!

Daarnaast hopen we dit jaar ook nog een fietstraining te organiseren met een officiële trainer erbij. Hierbij zou dan onder andere fietstechniek, -tactiek, sturen enz. aan bod moeten komen. Deze eenmalige training is natuurlijk niet voldoende om de perfecte fietser te worden, maar een zekere basis zal zeker gelegd worden, waaraan eenieder dan zelfstandig verder kan werken. Op de HALV is een tip gegeven wie we hiervoor zouden kunnen benaderen.

Over de HALV gesproken... We waren erg tevreden over de opkomst en het verloop van de HALV. Wij hebben kunnen laten zien hoe het ons allemaal verlopen is afgelopen half jaar, en het is leuk om zo de stemmen van de leden eens even goed te horen over bepaalde onderwerpen. Zo zal er vanaf nu op de woensdagtraining bij voldoende opkomst een tweede training worden gehouden. Deze gaat langzamer dan de snelle woensdagtraining, maar er zal toch nog in een lekker tempo rond worden gekoerst over de Utrechtse heuvelrug.

De notulen van de HALV zijn te vinden op www.domrenner.nl bij de sectie downloads. Ik zou graag iedereen willen aanraden deze even door te lezen. Zo ben je op de hoogte wat er besproken is, en eenieders betrokkenheid bij de Domrenner vinden wij erg belangrijk! Zo staan wij ook altijd open voor ideeën en suggesties.

Als laatst wil ik jullie veel plezier wensen met het lezen van dit buitenblad! Ik ga er even voor zitten!

Met vriendelijke groet en tot snel!

Maarten Deenen

Van de Voorzitter

Verslag Amstel Gold Race

Op Stille Zaterdag, de laatste zaterdag voor het Paasfeest, 15 april werd dit jaar de Amstel Gold Race voor wielertoeristen gereden. De datum is niet verwonderlijk gekozen, want op de dag dat christenen de opstanding van Christus vierden, mochten zondag 16 april de profs zich op het parcours uitleven. U weet wel de dag dat Michael Boogerd wederom zijn favorietenrol net niet kon waarmaken. Ik heb overigens wel bewondering voor hoe die man elk jaar weer deze wielerveek rijdt. 3^e in de AGR en 5^e in LBL dit jaar is een topprestatie, zeker als we zien hoe hij gereden heeft. Maar goed ik wijd uit.

12.000 man reed de toerversie en ik met 4 vrienden deed ook mee. De overpopulaire afstand van 150 kilometer vonden we voor mietjes, dus we gingen voor 200 kilometer. De maximale afstand die gereden werd was de 250 kilometer. Het werd een heerlijk weekendje Zuid-Limburg. Vrijdagmiddag vertrokken we met de trein naar Ransdaal, waar we een goedkope camping bij de boer kenden. Eenmaal op de camping stonden we voor drie problemen: 1 waar bleven de twee jongens die met de auto zijn gegaan? 2 hoe overleven we de kou en de regen? 3 hoe zetten we mijn tent op? Vraag 3 lijkt triviaal, maar wat bleek? Ik was de tentstokken vergeten. Uiteindelijk hebben we een geniale constructie gemaakt van touwen met behulp van een boom. Zo konden er toch drie man in slapen. Vraag 1 werd pas om 7 uur beantwoord: ze hebben 4 uur in de file gestaan. Vraag 2 was ook niet erg moeilijk: we hebben gegeten in het toiletgebouw en zijn daarna rap naar bed gegaan. In bed had ik tegen de kou een dikke joggingbroek aan en ik sliep in slaapzak met daaroverheen een dekbed. De nacht ging in, wij sliepen.

6 uur 's morgens ging de wekker, een drukke dag lag voor ons. Het was fris die dag, dus al te langzaam rijden zou pijn lijden worden en daar hadden we geen zin in. De tweede klim was de eerste memorabele. Hij lag op kilometerpunt 20 en heette de Maasberg. De Maasberg is 600 meter lang en het percentage is ongeveer 6%. Niet heel indrukwekkend dus, maar de weg was bedekt met kasseitjes. Bikkelwerk dus en daar houd ik van. Ik zette eens flink aan en haalde

heel veel senioren in. Boven wachtte ik mijn vrienden op die één voor één binnendruppelden. Wat me opviel was dat Dirk Kwakkel (sinds kort ook Domrenner) maar niet bovenkwam. Hem had ik wel het dichtst achter me verwacht, omdat het een krachtpatsertje is, die dit heel goed aankan. Maar we stonden al 5 minuten stil en alle senioren koersten door. Op een gegeven moment zagen we hem. Hij liep naast zijn fiets en zijn ketting hing akelig slap. Gelukkig zat 500 meter verderop rijwielhersteller Sjefke Jansen, genoemd naar Jef Jansen, die in 1947 en 1949 Nederlands profkampioen op de weg was. Ook heeft Jef een paar keer meegedaan aan de tour. Zijn zoon beheert nu de zaak en Jef loopt er ook rond. Dirks fiets bleek onherstelbaar: zijn derailleur was in de spaken geslagen en afgebroken, de achteras was aan gort en de ophanging van het achterwiel was naar binnen gebogen. Zoon Jansen deed toen iets onvoorstelbaars! Hij liet Sjefke uit de schuur een oude renfiets halen (nóg ouder dan Dirks fiets), zette alle goede onderdelen van Dirk over op de nieuwe en liet ons zonder betalen doorrijden. We konden door! Dit oponthoud had ons ruim 50 minuten gekost, maar we hadden nog wel tijd zat om de volgende 176 kilometer uit te rijden. Vanaf toen werd het leuk. Iedereen was vrij snel warm gedraaid en na niet al te lange tijd hadden we de lus ten noorden van Valkenburg afgerond. Maar we beseften dat de zuidelijke lus de zwaarste was. Die ging over de Bemelerberg door zuidelijk Limburg naar Slenaken. Officieel begint het echte heuvelgedeelte pas na Slenaken, maar in zuidelijk Limburg is geen meter vlak. Na Bemelen voelde ik honger en kramp opkomen. Ook stond op dat stuk veel tegenwind. Langzaam maar zeker werd het zwart voor mijn ogen en ik bleef maar eten en drinken. Het was alsof het een bodemloze put inging. 20 kilometer later was een rustpunt. Marx had het niet goed begrepen. Niet na de opstand van het proletariaat, maar na 20 kilometer hongerklop ligt het paradijs op aarde.

Gevoed en gesterkt vertrokken we na een ruim kwartiertje weer. De diesels onder ons waren weer behoorlijk koud geworden, maar daarom bekommerde ik me niet. Het was weer helder in mijn hoofd en de Loorberg werd genomen alsof hij er niet stond. De Loorberg is een lopertje, lekker lang, niet steil. 10 kilometertjes na de Loorberg voegden de 250 kilometer en de 150 kilometer en de 200 kilometer samen. De weg was opeens helemaal vol en voor we het

doorhadden draaiden we de Eyserbosweg op. De Eyserbosweg is een kilometer lang en het gemiddelde percentage is 10,5%. Geen simpele jongen dus. Voor mijn verzuurde beentjes was het dus fijn dat ik op mijn tripple kon schakelen. En dan maar hopen dat je rond kunt blijven draaien. Ik viel mezelf erg tegen, ik dacht dat ik beter was, maar aan de andere kant, in die drukte was ik allang blij dat ik niet voet aan de grond hoefde te zetten. Na de tweede passage op de Fromberg reden we weer naar Schin op Geul. Daar moesten we voor een stoplicht wachten dat ons uitgebreid een uitzicht op de Keutenberg bood. Het zag eruit alsof iedereen liep, maar dat bleek gelukkig niet zo. De Keutenberg is kort, maar heeft uitschieters tot 22%. Ach ja, alles mag stuk denk je dan en je gaat eens goed op de trappers staan. Het mooie van de Keutenberg is wel dat als je eenmaal goed op de trappers hebt gestaan je al weer bijna boven bent. Nu restte ons niets meer dan een lange hobbelige afdaling

en de o zo bekende Cauberg. Nog even alles geven, pijn verbijten en vooral niet als laatste van je vrienden binnenrijden, lachen naar de finishfoto en een dikke welverdiende Cubaan opsteken.

Een welbestede dag. Voor wie het wat interesseert: we hebben een gemiddelde van 22 per uur gereden (inclusief stops. Exclusief stops deden we het in 7 uur 14 minuten, dus een gemiddelde van 26,4. Dat kan beter, wie weet volgend jaar.

Kees Kramer

Sport- & Orthopedische revalidatie

“Van Huis & Van ’t Klooster”

Fysiotherapie en manuele therapie

Expertisecentrum knie & schouder

Medisch testen en trainen

Catharijnesingel 82 Utrecht 030-2317551



Kees & de Amstel Gold Race

Wie is ... Esther Koolen?

Lieve Domrenners,

Aan mij de eer om in het buitenblad een stukje over mijzelf te schrijven. Ik zal beginnen bij hoe ik bij de Domrenner ben gekomen. Als ik nog eerder terug ga in de tijd wordt het namelijk wel een erg lang verhaal!

Het ging zo: 'hup hup eten eten, bidon vullen en vooral niet vergeten te plassen! We hebben nog zo'n 155 km voor de boeg!' Vol verwondering stond ik te kijken naar mijn klimmaatjes (van de USAC) die een 275 km lange fietstour reden van Utrecht naar het Belgische Freyr. Het was juni, pauze in Eersel, een dorpje in Noord-Brabant waar mijn ouders in de buurt wonen, en ik vroeg mij af hoe ze het klaarspeelden. Toch waren er een paar mensen bij, waarvan ik dacht 'als zij het kunnen, kan ik het ook!'. Dus leende ik de fiets van een goede vriendin van mij, een rode Colnago, en in september zat ik op de fiets van Enschede naar de Ith (DL), een tocht van 285 km. En hoe kan het ook anders, vorig jaar heb ik Utrecht-Freyr meegefietst en dit jaar organiseer ik hem zelf.

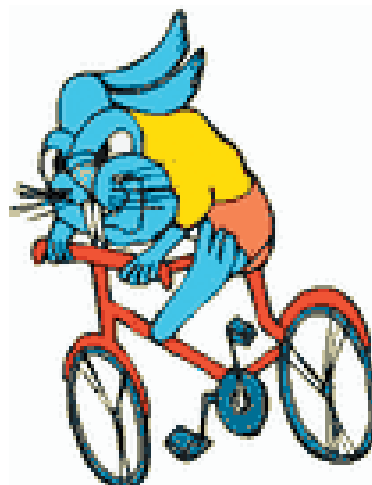
Het grappige is dat hieraan dus allemaal fietsende klimmers deelnemen. Zelf zit ik nu zo'n 3 jaar bij de USAC en het is echt een topvereniging. Maar ik was ervan overtuigd dat er daar meer van zijn en daarom was ik na een keertje meetraineren met de Domrenner om. Dat moest ook wel een erg gezellige vereniging zijn! (Het weekend in de Ardennen pasgeleden heeft dat overigens wel uitgewezen.)

Die tochten waren zoiets moois dat ik voor anderhalf jaar die Colnago ben blijven lenen en nu sinds een paar maandjes mijn eigen Bianchi (op marktplaats) heb gekocht. Het is zo'n mooie ouwe, nog in de oorspronkelijke Bianchi-kleur; ik ben er erg trots op. Het is helemaal mijn fietsie! Moet alleen nog even klikpedalen kopen, die heb ik ook een tijd lang geleend, maar nu ze weer teruggegeven te hebben kom ik erachter dat luxe snel went!

Maar wie ben ik nu eigenlijk? Tjonge dat weet ik niet hoor. Kan je wel vertellen dat ik een meisje van 22 ben, het 4^e jaar van diergeneeskunde doe. (Vandaar de foto met het lammetje) Ik klim erg graag en mag tegenwoordig ook graag een beetje fietsen. Vroeger reed ik paard, zat bij de scouting en crosste op mijn mountainbikeje. Ik snapte niet dat mijn vader het leuk vond op die rechte asfaltweg te rijden, terwijl je zulke prachtige, kronkelende, smalle zandpaadjes hebt, recht door het hart van het bos. Maar nu begrijp ook ik het. Asfalt is kikke!

Ps. Eigenlijk werd mij gevraagd een vragenlijstje in te vullen, maar omdat ik wel een beetje een eigenwijs persoon ben heb ik dat niet gedaan. Mocht je toch echt iets cruciaals missen dan kom je maar een keertje naast me fietsen en gezellig met me kletsen! (ben daar overigens best goed in, weet nooit waar ik was, maar wel wie er mee waren!)

Groetjes Esther



Een langzame woensdagtraining?

De wekelijkse trainingen van de Domrenner kennen al jaren een vaststaand schema. In de wintermaanden is er op zaterdag een lange duurtraining, en in het zomerseizoen zijn er twee doorde weekse trainingen. Maandag een rustige, en woensdag een snelle training. Zelden was er kritiek, en als die er al was, dan ontbrak het aan initiatief en daadkracht om er daadwerkelijk iets mee te doen. Totdat een tweetal maanden geleden alle leden een opmerkelijk mailtje ontvingen. Afzender: Petra Stranger. Zij kwam met het gewaagde idee om naast de snelle woensdaggroep een tweede groep te laten starten. Zij zouden gelijktijdig vanaf Olympos vertrekken, en vervolgens in een rustig tempo een eigen route fietsen.

Op het eerste gezicht een leuk idee, maar helaas was de reactie van het bestuur minder positief. Het initiatief was buiten het medeweten van het bestuur genomen, en met name de voorzitter reageerde furieus. Met een brief op hoge poten liet hij direct weten dat de Domrenner zich zou distantiëren van het initiatief, omdat het geen officiële training betrof. Verder stond het vast dat op maandag al de gelegenheid bestond om rustig te fietsen. Twee van deze dagen zou de algehele opkomst niet ten goede komen. Een hard standpunt.

De buitenbladredactie, onafhankelijk en onverbloemd op zoek naar waarheid en rechtmatigheid, besloot om Petra de kans te geven haar kant van de zaak nader toe te lichten. Hier volgt haar betoog.

Door de vele mailtjes en posts op het forum is me duidelijk geworden dat er behoefte is aan meer dan één rustige training per week. Mensen mailen me om afspraken te maken op andere dagen omdat ze rustig willen trainen maar op woensdagavond niet de tijd hebben.

Ik ben voor een rustige woensdagtraining omdat er anders voor de minder snel fietsende wielrenners weinig gelegenheid is om met anderen te trainen. Dan heb ik het niet over de “zondagsfietsers” want die fietsen meestal toch maar één keer per week, maar over al die mensen tussen de één-keer-per-week-fietsers en de licentiehouders in.

Ikzelf fiets drie tot vier keer per week, kan op maandagavond niet omdat ik les heb maar heb wel zin om ook met anderen te trainen en niet altijd alleen. Je zou kunnen zeggen: maak dan een trainingsafspraken. Dat kan ook maar het clubgevoel en de gezelligheid zijn en worden sterker als je elke week met een groepje gaat fietsen. Het is vrij moeilijk om als nieuw lid in het kleine vaste Domrennerclubje te integreren. De licentiehouders kennen elkaar goed omdat ze veel wedstrijden met elkaar rijden of met elkaar trainen en als je het niet bij kunt houden geef je het vrij snel weer op denk ik. Dat valt me op bij minder sportieve mensen die beslissen om lid van de Domrenner te worden. Die komen dan één keer, vaak gaat de rustige training te hard, of het duurt te lang en ze krijgen een hongerklop of kramp. Na die ene keer fietsen komen ze nooit meer. Het bestuur zegt wel: “We zijn een kleine vereniging en kunnen niet zo veel trainingen houden.”, maar is het niet de bedoeling dat de vereniging groeit? Ik weet het niet. Ik denk, dat door meer aandacht te schenken aan de rustige fietsers, de vereniging zou kunnen groeien. Verder vind ik, dat er ontzettend weinig dames lid/ actief bezig zijn. Ik denk dat ook dit opgelost zou kunnen worden door wat meer rustige trainingen. Wat mij betreft moeten er trouwens nog meer stappen genomen worden dan één rustige training erbij te doen. Zoiets als bochtentraining of een techniekavond over de fiets. Dit soort dingen. Ik ben echt geen goede fietser en wil graag dingen leren. Zonder namen te noemen vertel ik je nu, dat er een licentiehouders is die niet eens weet hoe je je ketting van de fiets af krijgt. En veel mensen weten niet hoe ze hun fiets fatsoenlijk schoon moeten maken en hoe vaak en dat het heel slecht is om in de winter je fiets niet vaak schoon te maken omdat alles verslijt (*red.: er komt een training voor techniek en onderhoud!*)

Het tweede argument tegen een rustige woensdagtraining is volgens het bestuur, dat niemand van het bestuur mee kan rijden met de rustige groep op woensdag. Als dat inderdaad zo is dan kan het bestuur altijd nog aan iemand vragen of diegene de training zou willen begeleiden. Volgens mij is het een kwestie van een paar dingen uitleggen en na afloop van de training even een mailtje sturen en vragen hoe het gegaan is.

Een langzame woensdagtraining?

Een langzame woensdagtraining?

Al met al hoop ik, dat er nog meer activiteiten komen die de vereniging laten groeien. Ik vind ieder initiatief van een Domrenner positief en vind dat er nog veel meer moeten komen. Ik moet trouwens nog wel erbij zeggen, dat hoe ik de kwestie heb aangepakt (met mijn allereerst mailtje) misschien wat te heftig was. Ik had niets met het bestuur afgesproken en gewoon een soort officiële training ingevoerd. Ik begrijp de reactie van de voorzitter heel goed maar achteraf zou ik het weer zo doen. Het bestuur

moest een beetje wakker geschud worden vind ik. De zaterdagtrainingen waren ook al in de soep gelopen toen de trainingswedstrijden op de NEB en in Amersfoort zijn begonnen. Ineens was er geen zaterdagtraining meer. Dat kan toch niet? Zo, volgens mij was het dat wel. Ik hoop dat ik me een beetje duidelijk uitgedrukt heb. Ik vind het nog een beetje lastig om in het Nederlands te schrijven.

Groetjes Petra.

BIKE...



... AND TREK

Ik ben in het bezit van een super mooie Bianchi 1825 alu hydro. De fiets is een jubileum uitgave. 1825 was het jaar waarin Edoardo Bianchi zijn eerste fietsenwinkeltje begon in Via Nirone Italië. Hydro staat voor hydroforming.

De techniek hydroforming van buisvormige onderdelen laat zich in enkele zinnen vangen: plaats het buisvormige uitgangsmateriaal in de mal, sluit de beide uiteinden af, vul de buis met water en zet de zaak onder druk. De buis zal onder invloed van de hoge druk de vorm van de mal aannemen. Een voordeel van deze techniek is dat het mogelijk is om een frame makkelijker te vormen in elke gewenste vorm. Het 1825 frame ziet er hierdoor ook apart uit. De kleur is metallic grijs met een licht olijfgroene ondertoon (doe ff normaal). Deze kleurcombinatie is net even iets anders dan de gemiddelde gif groene bianchi. Toen ik het frame bij Dupree zag was ik direct verkocht.

De reden waarom ik bij Jean-Paul eens iets op maat liet bouwen, was omdat ik nooit lekker op mijn oude fietsen zat. Mijn allereerste fiets (Giant Ocr) was te klein. Vol goede moed kocht ik na uitgebreide informatie van zo'n gladdere verkoper mijn tweede fiets (Bulls) deze was weer mijns inziens net iets te groot, en ik zat veel te diep. Na twee uur fietsen kreeg ik altijd last van mijn onderrug en nek. Omdat ik eigenlijk de ballen verstand had van een zithouding op de fiets, was het tijd om de hulp van een expert in te roepen. Via de Domrenner kwam ik met Jean-Paul in aanraking. Na een grondige meeting is het balletje gaan rollen. Mijn voorvork is niet helemaal afgezaagd, waardoor ik niet al te diep zit. Het verschil tussen mijn stuur en zadel is zo'n 7 cm.

De fiets is volledig Shimano Ultegra 10 speed afgemonteerd, het stuur, stuurpen en zadelpen zijn van Ritchey. Het zadel is van Sella Italia. De pedalen Look Keo's. De Mavic Ksyrium elite wielen maken het geheel mooi af. Ik heb trouwens al twee keer commentaar gehad van een overjarige bianchi liefhebber met een bierbuik met de omtrek van een regenton, waarom ik mijn "Italiaanse raspaardje" met Shimano heb afgemonteerd i.p.v. Campagnolo. Tja eens Shimano altijd Shimano.

De fiets heeft mij iets meer dan 1500 euro (exclusief pedalen) gekost. Ik had wel een korting gekregen op het frame, omdat een sticker niet goed was geplakt. Ik ben zeer te spreken over de fiets (zeker in vergelijking met mijn oude fiets). De fiets is dubbel en dwars zijn geld waard. Ik heb nu eindelijk een fiets waar ik lekker op zit. De fiets is voor zover ik kan beoordelen behoorlijk stijf en voelt gewoon goed aan.

Er is echter wel een minpuntje. Achteraf gezien vond ik wel zonde dat ik die redelijk geprijsde glimmende Mavic Elite wielen had genomen. Jean-Paul raadde het mij ook eigenlijk af. Toen ik de fiets kocht had ik absoluut nog geen ambities om wedstrijden te rijden. Hij vond het ronduit zonde om met zulke "kwetsbare" wielen rond te fietsen. Eigenwijs als ik ben, koos ik toch voor de bling bling. Toen ik inzag dat hij toch eigenlijk wel gelijk had, heb ik toch maar snel een setje Mavic Equipe wielen in de aanbieding bij Derks Wielersport gekocht.

Poetsen doe ik wel geregeld, zeker als ik in de regen heb gefietst. Als student is een nieuwe racefiets toch wel een behoorlijke uitgave, dus ik ben best zuinig op mijn fiets.

Ik ben niet zo van het sleutelen. Remblokjes of een cassette vervangen gaat nog net, maar daar blijft het bij. Voor (kleine) reparaties en onderdelen ga ik naar mijn vaste huisdealer Jean-Paul. De beste man is nooit te beroerd om je op de meest rare tijden te helpen.

Al met al ben ik zeer te spreken over mijn materiaal, hopelijk heb ik er nog vele jaren rijplezier van.

Rogier Alvares

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



Cycles Dupree
Croeselaan 98
Utrecht
030 2932592

(van tevoren afspraak maken)

In dit Buitenblad hebben we wederom extra aandacht gegeven aan een geblesseerde Domrenner. Vandaag spreken we met iemand die al vier jaar aan het kwakkelen is, namelijk niemand minder dan Sander Jonkers.

Sander begon in 1999 te studeren in Utrecht, Meteorologie en Fysische Oceanografie. Hij ging op kamers wonen op de Waranda in Zeist, waar hij nu nog steeds woont. Aan wielrennen deed hij toen nog niet, wel zat hij zo nu en dan op de mountainbike. Via Geert Scholma kwam hij in aanraking met het wielrennen, waardoor hij in 2001 zijn eerste racefiets kocht. Het wielrennen beviel en dat jaar werd hij dan ook lid van de Domrenner. Naar gelang Sander meer fietste merkte hij dat hij toch wel enige aanleg had. In dat jaar werd ook het NSK in Utrecht gehouden, en Sander behaalde meteen een verdienstelijke top-10 klassering bij de niet-licentiehouders. Hij vroeg een B-licentie aan en hij ging wedstrijden rijden. Dit verging hem zo goed dat hij na één seizoen besloot over te stappen op een A-licentie. Ook nam hij zitting in het bestuur van de Domrenner als penningmeester. Toen het voorjaar begon, werd het tijd voor de Domrenners om naar de Ardennen te gaan voor hun jaarlijkse Ardennenkamp, een kamp waar wedstrijdrenners zich voorbereiden op het nieuwe seizoen. Aangezien Sander een A-licentie had genomen, was hij er dus ook bij. Mensen die op dat bewuste kamp waren, kunnen bevestigen wat Sander ons vertelde: “Ik ging erg hard omhoog. Ik was altijd bij de beste drie, na Sander Smits en Geert Scholma (*red.: notoire klimmers*). De rest volgde doorgaans op vijf minuten.” Het Ardennenkamp wees onomstotelijk aan: Sander was in topvorm. Klaar voor een enerverend seizoen bij de Amateurs A. Helaas pakte het anders uit...

Weer terug in Utrecht kreeg Sander de eerste signalen dat er iets niet goed zat. Toen hij met de fiets op de schouders de trap op liep voelde hij dat iets merkwaardigs in zijn benen. Het kostte hem ontzettend veel inspanning om alleen maar boven te komen. Hij dacht aanvankelijk nog dat het gewoon de vermoeidheid van het kamp was, dus hij ging maar op tijd naar bed. Het vermoeide gevoel bleef echter de hele week in zijn benen. Zelf beschreef hij het zo: “Alsof al mijn beenspieren één klomp waren geworden, bij elkaar gehouden door een dikke laag zuur.”

Hierdoor moest hij een wedstrijd die hij later die week had, de eerste van het seizoen, noodgedwongen laten schieten.

In de weken daarna bemerkte hij een soort uitslag op zijn armen, wat volgens een deskundige huisgenoot wees op gordelroos, een pokkenvariant die alleen voorkomt bij een extreem verlaagde weerstand. Sander ging naar een arts, die oververmoeidheid door overtraining constateerde. Dit verklaarde de gordelroos, maar het gevoel in zijn benen was nog niet verklaard. De diagnose van de fysiotherapeut bracht iets meer duidelijkheid. Hij dacht dat er iets niet goed zat in de onderste ruggenwervels, waardoor het mogelijk was dat er zenuwen werden afgekneld die de benen aanstuurden. Veel kon er niet aan gedaan worden; meer rust nemen en letten op de fietshouding, meer kon Sander niet doen. Hooguit een uurtje per week fietsen en veel slapen. De fysiotherapeut gaf af en toe wat verlichting door de rug te kraken, maar de klachten gingen niet weg.

Vervolgend ging Sander in 2002 naar Trias. Trias, een sponsor van de Domrenner, is gespecialiseerd in Sportfysiotherapie. Daar werd een bepaalde verplaatsing in de ruggenwervel geconstateerd. Hij fietste te veel met een bolle rug, en moest wederom meer op zijn houding letten. Daar leerde Sander ook de man met de elleboog kennen. Om de spieren op de bovenbenen los te krijgen zette deze man zijn elleboog midden in de quadriceps, zette er zijn volle gewicht op en draaide wat in het rond met deze elleboog. Dit klinkt erg onprettig en zo voelde het ook, maar het haalde wel dat verzuurde gevoel uit de benen weg. Dit zorgde voor een lichte verbetering, maar het ging nog lang niet zo goed als daarvoor. Die periode was hij ook wat minder bezig met het herstel, omdat hij erg druk was met afstuderen.

Dat ging gelukkig prima, en nadat hij in 2005 afstudeerde, kwam het fietsen weer meer in beeld. De klachten waren er echter nog steeds. Alle geprobeerde middelen hielpen weliswaar een beetje, maar het bleef helaas bij symptoombestrijding. De echte oorzaak kon niet worden weggenomen. Omdat Sander daar toch naar op zoek was ging hij weer naar een arts, ditmaal de sportarts van Olympos. Die stelde vast dat hij niet zozeer plaatselijk overtraint

was, maar algeheel oververmoeid. Veel rust en slaap was het devies. Hieraan hield hij zich tot de zomer van 2005, maar het mocht niet baten; de benen voelden nog steeds slap.

Weer terug bij de sportarts werden nogmaals alle mogelijke oorzaken op een rijtje gezet.

- 1 Geknikte slagaders in de lies, waardoor het bloed niet snel naar de benen stromen kon.
- 2 Oververmoeidheid
3. Discopatie in de rug: een vernauwing in de tussenwervelschijven waardoor de zenuwen afgekneld raakten
- 4 Kanaalstenose, dat is een vernauwing in het ruggenmerg, waardoor ook de zenuwen bekneld raken.

Om punt 1 te onderzoeken werd een scan gemaakt van de doorbloeding van het liesgebied, hier bleek gelukkig niets mis mee te zijn, dus dat was het in elk geval niet. Voor punt 2 werd Sander naar huis gestuurd met de opdracht een inspanningsdagboekje bij te houden. Elke dag stipt bijhouden hoeveel hij deed aan sport, werken, rusten en reizen. In die tijd kreeg hij ook een serieuze baan bij TNO in Apeldoorn. Dat betekende minimaal 40 uur per week werken en ook nog eens 10 uur reizen. Volgens de sportarts was dat mogelijk te veel van het goede en stelde hem voor de keus minder te gaan werken. Sander wilde dit als het echt noodzakelijk was, omdat je als jonge en ambitieuze academicus niet zomaar uren gaat inleveren.

Voor de punten drie en vier werd vrij recent een MRI-scan gemaakt van de rug. Daarop was duidelijk te zien dat er bij een paar tussenwervelschijven wat oneffenheden zaten. Nadeel van een scan echter is dat je ook nog met een nieuwe specialist te maken krijgt: de radioloog. De radioloog en de sportarts stelden vast dat Sander een discopatie had en volgens de sportarts was er ook nog sprake van kanaalstenose. Nog een probleem waar de mannen voor stonden was het feit dat de plek waar de problemen zaten niet correspondeerden met een plek waar zenuwen naar de benen gingen. De artsen hadden nu dus eindelijk wat geconstateerd, maar dit kon volgens de medische wetenschap niet de oorzaak zijn voor de vermoeide benen. Daarbij moesten zij

wel toegeven dat er in de medische wereld nog veel onduidelijkheid bestond over de exacte werking van de tussenwervels. Vermoedelijk is er wel een verband tussen de oneffenheden en de beenklachten, maar daar is tot op heden geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

Sander was aan de ene kant erg opgelucht dat er eindelijk iets geconstateerd was, maar begreep er eigenlijk nog steeds weinig van. Wel werd hem een mogelijke uitkomst voorgelegd: een operatie. Een dergelijke operatie is riskant, er bestaat zelfs een kleine kans op volledige verlamming. Het is natuurlijk een feit dat Sander een fervent wielrenner is, maar het is de vraag of dat op weegt tegen zulke risico's. Daarnaast is het in Nederland erg lastig om je 'zomaar' te laten opereren. Volgens de gangbare normen ontbreekt de echte noodzaak, omdat Sander nog gewoon veertig uur in de week kan werken. Daarom ploetert Sander tot de dag van vandaag maar een beetje voort. Hooguit anderhalf uur rustig fietsen per week, goed letten op de houding en naderhand veel rust nemen. Dat is wat fietsen momenteel voor hem inhoudt. Al met al duurt de ellende al meer dan vier jaar. Ondanks al deze narigheid is Sander geen gebroken man. Integendeel, hij staat vol in het leven en is positief over zijn toekomst, ook al zit op wedstrijdniveau koersen er waarschijnlijk nooit meer in. Als laatste vragen we aan hem wat hij, met al zijn wijsheid en ervaringen, aan andere Domrenners zou willen vertellen. Het zijn mooie woorden, en daarom bijzonder geschikt om dit stuk af te sluiten.

Wees blij dat je gezond bent.

Wees blij dat je kunt fietsen.

Geniet er van!!!

Kees Kramer en Sjaak Veken

Kees' Column

Het moet mij van het hart dat ik dol ben op tijdritten. Zelf rijden is een fijne vorm van zelfkastijding, kijken op TV is het mooiste vermaak dat er is. Het is ook een fenomeen waarbij bijzondere gebeurtenissen zich aan je opdringen. David Millar (de dopingzondaar van Cofidis) die in de proloog van de Tour van 2003 zijn ketting er in de laatste 500 meter zag aflopen. Al fietsend prutste hij hem er op en kwam enkele honderdsten sneller den Brad McGee binnen. Lance die Der Jan in de openingstijdrit van de tour van 2005 al op een minuut reed, deed ook elke hoop op een doorbreking van de Armstronghegemonie varen. Of wat dacht je van Rasmussen?

Wat ook zo mooi is aan de tijdrit is het technische gedeelte. De aanblik van een mooie tijdrijder is er één van een afgetrainde man, achter in de 20, gespierd, zo weinig vet dat elk stukje bot dat deze man in de rug heeft zitten prikt door het strakgespannen snelpak. Het bovenlijf ligt stil en pas tegen het eind van de rit mag het een beetje deinen. Ik zeg u, een tijdrit van een specialist is esthetisch zeer verantwoord.

Ook valt er uit studies te leren dat het vrouwelijk lichaam de vorm heeft die als het mooiste ervaren wordt. Ik zal mijn persoonlijke gevoelens in dezen ook niet ontkennen. Geenszins. Toch zijn er ook excessen. Ed Gein kleepte zich ooit in zijn moeders huid uit fascinatie voor de vorm, Coca Cola heeft de vorm van de flesjes gebaseerd op het vrouwelijk lichaam. Hoe macaber is Ed Gein

en hoe banaal is het om iets lulligs als Cola te verpakken in iets van zo'n uitzonderlijke vorm. Maar goed, laten we niet overal kwade bedoelingen in zien.

Tijdens de tijdrit van de Ronde van het Baskenland viel me op hoe de organisatoren de schoonheid van het tijdrijden combineerden met de schoonheid van het lichaam. Immers op het startschavot stonden behalve de man die de renners bij het zadel vasthoudt en de man met die aftelt twee vrouwen pontificaal in beeld. Ze waren gekleed in een strakke spijkerbroek en een wit strak t-shirt. Wat ze daar deden was niets anders dan lichaam zijn en dat stuit me tegen de borst.

Want een mens is iets veelzijdigs. Het is een wezen met vlees en bloed, met lichaam en ziel en dus ook met een karakter, een waardigheid. En het is juist die waardigheid die je aantast wanneer je een mens alleen maar op één aspect beoordeelt. "Hee ben jij niet die broer van Herman Finkers?" of "Jij bent toch die gast die altijd teveel zuipt?" of "hee, daar staat een paar mooie benen!" Daarom, laten we elkaars waardigheid bewaren en laten we de schoonheid die het wielrennen op zich al heeft niet willen opleuken met dingen die daar niets mee te maken hebben!

Uw oppermoralist,

Kees Kramer



Nieuws van de secretaris....

We mogen de volgende nieuwe leden verwelkomen. Ik wens jullie veel plezier in het fietsen bij de Domrenner en dat je maar in aanzien mag stijgen door hoog te eindigen in bijvoorbeeld de tijdrit competitie, een sprint tijdens een training, de bata, of een andere wedstrijd waarmee je je kan vergelijken met je clubgenoten.

Mark Groot, Tom O. Vlek, Arne Verkerk, Judith Dijcker, Petra Stranger, Irene van den Broek, Arnold Jansen, Mary Rose Postema, Matthijs Kuipers en Esther Koolen welkom bij de Domrenner!

Ook zijn er deze maand weer jarigen waarbij de jongsten de mooie leeftijd van 20 jaar behalen en de wat oudere de mooie leeftijd van 30 ;), alvast van harte!

Eric Baptist	14/04/82
Frouwkje Bijlstra	20/04/82
Ben Gorissen	28/04/83
Roelof Oomen	28/04/80
Folkwin Hulshof	08/05/76
Jeroen Punt	18/05/85
Erlijn van Genuchten	19/05/86
Wouter van Leeuwen	20/05/81
Joris Eggenhuisen	25/05/80
Peter Prop	27/05/81
Harbert Heins	06/06/81
Justin van Tuil	18/06/86

Ook zijn er een aantal mensen verhuisd en gaat het gerucht dat Sander (die 17 km/h liep tijdens de batavierenrace!) en Rian zijn gaan samenwonen

Sander en Rian zijn verhuisd naar:

Scherpenburglaan 1-3 3523 JW Utrecht

Maarten Dobbelaar woont tegenwoordig in de
Willem Arntszlaan 44B 3734 EH Den Dolder

En Mark Groot heeft een nieuw plekje gevonden in de
Fahrenheitlaan 4-II 2552 HW Utrecht

Iets veranderd, een vriend of vriendin lid maken, of gewoon iets te melden? Schrijf het aan de secretaris! secretaris@domrenner.nl Groet Maike.

Van 24 tot 26 maart 2006 vond het traditionele Ardennenkamp plaats. Locatie was ditmaal het 'Centre Cycliste Remouchamps' (CCR) te Remouchamps, een voor wielrenners uitstekend ingericht groot huis waar de 24 deelnemende Domrenners in kamers van twee tot vijf personen werden ondergebracht. Onder hen een aantal ervaren rotten als het om fietsen in de Ardennen gaat. Voor anderen zou dit weekend een compleet nieuwe wereld opengaan. Ik behoorde tot de laatste groep.

Het vertrek op vrijdag verliep in twee groepen. De eerste groep zou al om 10.00 uur 's ochtends weggaan, terwijl groep twee pas rond het begin van de avond naar het zuiden zou trekken. Omdat ik die dag geen verplichtingen had koos ik ervoor om al in de ochtend te vertrekken. Bovendien gaf dit de mogelijkheid tot een extra fietstocht door de heuvels op vrijdagmiddag, een extra training die ik goed zou kunnen gebruiken in de voorbereiding op mijn eerste wedstrijdseizoen! Dus stond ik om 10.00 uur met tas en racefiets op de IBB alwaar langzaamaan ook andere Domrenners arriveerden. Helaas duurde het vanwege een misverstand over de boodschappen voor het weekend die nog gedaan moesten worden nog wel even voor we daadwerkelijk wegreden. Maar nadat Chris voor de tweede maal van het toilet van Sjaak gebruik had gemaakt was het dan rond 11.15 uur eindelijk zover. Onderweg werd aan de hand van ieders lichaamsgewicht een eerste inschatting gemaakt van de onderlinge krachtsverhoudingen bergop.

Rond 14.30 uur kwamen we met acht man aan bij het CCR, te herkennen aan de niet te missen rode namaakfiets langs de weg. Er werd kennisgemaakt met de gastheer, kamers werden ingedeeld en het huis werd verkend. De locatie was perfect geschikt voor grote groepen wielrenners. Zo was er een droogruimte voor natte wielerkleding en een grote garage om de fietsen in te stallen. Toen we ons uiteindelijk opmaakten om ondanks de late aankomst toch nog maar een stuk te gaan fietsen werden we voor de eerste maar helaas niet laatste keer dit weekend geconfronteerd met materiaalpech. Wouter was de ongelukkige. Problemen met zijn ketting dwongen hem om achter te blijven en op zoek te gaan naar een fietsenmaker. Barend was bereid hem te vergezellen.

Even later begon ik aan de eerste meters Ardennen in mijn nog prille wielercarrière. Al direct vanuit het vertrek liep de weg omhoog. Ik voelde mijn hart al in mijn keel kloppen terwijl de rest nog zat te lachen op hun fiets. Gelukkig werd al snel een zijweg ingeslagen, waarna de eerste steile afdaling van het weekend volgde. Voor de meeste wielrenners een van de mooiere aspecten van fietsen in de heuvels, maar voor iemand met mijn lef een noodzakelijk kwaad dat bij een sterke zijwind, nat wegdek en veel verkeer op de weg een gevaarlijke onderneming was. Toen ik al remmend beneden gekomen was begon even later de eerste échte klim. Hier was het voor het eerst ieder voor zich, hoewel er toch nog relatief rustig werd geklommen. Joris en Sjaak scheidden zich af van de rest van de groep en achter hen begon het linkeballen. Chris bijvoorbeeld zat schijnbaar achterstevoren op zijn fiets, waarmee hij de anderen wilde doen geloven dat hij de benen niet had dit weekend. Gewaarschuwd door zijn aankondiging dat hij van dit weekend slechts de zaterdag rood had aangekruist in zijn agenda wist ik echter wel beter. Ik besloot me er weinig van aan te trekken en reed toch maar naar voren toe. De rest van deze kennismakingsrit bestond uit af en toe wat klimmen en een paar hele glibberige afdalingen. In totaal legden we ongeveer 55 km af. In de slotafdaling richting het CCR lieten Sjaak en ik zien dat de eerder genoemde rode fiets toch te missen was. Gevolg was dat we na volledig te zijn afgedaald weer konden omkeren om de helft van deze heuvel nog eens bergop te doen, overigens samen met Joris die ons achterna gereden was om ons te wijzen op onze onhandige actie.

Terug in het CCR volgde de onvermijdelijke pastamaaltijd en toen in de loop van de avond de tweede groep arriveerde waren we met de voltallige ploeg bij elkaar. De rest van de avond bestond uit relaxen en spelletjes, waarbij vooral het koehandelen populair was. Omdat dit spel voor mij nieuw was had ik de eer om met de ervaren koehandelaar Sjaak (met volgens eigen zeggen als specialiteit het kleine vee) een team te vormen. Helaas werden we in het eindspel net verschalkt door Joris, nog zo'n grote meneer in het koehandelaarspeloton. Toen de avond vorderde was in sommige gevallen uit het tijdstip waarop mensen hun slaapkamer opzochten de ambitie voor de volgende dag op te maken.

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

De zaterdag was de dag waarop de meeste kilometers gemaakt moesten worden. Na een stevig ontbijt en het inslaan van genoeg voedsel voor onderweg maakten we ons klaar voor vertrek. Ook nu weer bleven we niet allemaal gevrijwaard van pech. Deze keer was het Barend die na een tijdje de groep moest verlaten om een fietsenmaker op te zoeken. Gelukkig bleek hij later toch weer te kunnen aansluiten. We begonnen de tocht in gesloten formatie en gebruikten de eerste klim om een idee te krijgen van de krachtsverhoudingen. Op de top besloten we in drie groepen te splitsen. Ik twijfelde niet en sloot me aan bij de snelste groep. Zeer teleurstellend was de beslissing van een van de andere licentiehouders, wiens naam ik uit privacyoverwegingen niet zal noemen, om niet met deze groep mee te gaan. De tocht, die ondanks zes leuke banden in totaal ongeveer 135 km telde, is ongeveer als volgt samen te vatten: op de vlakke gedeelten tussen de heuvels in werd rustig gereden. Als de weg eenmaal omhoog liep – ik denk dat we in totaal tien à twaalf klimmen hebben gedaan, met een lengte tot maximaal een kilometer of vier – zocht ieder zijn eigen tempo en werd op de top gewacht tot iedereen boven was. Van wachten krijg je het koud en dat begreep ook Sander Smits. Die keerde dan ook meestal, eenmaal ver voor de rest bovengekomen, direct weer om en had op die manier een uitstekend overzicht van het slagveld dat door hem persoonlijk was aangericht. Gaandeweg de dag werd het zelfs een moment om naar uit te kijken: als Sander je tegemoet kwam rijden wist je dat de top nooit meer heel ver weg kon zijn (hoewel dit soms nog vies tegenviel...). Het zwaarste obstakel van deze middag was een ontzettend steil onverhard bospaadje waar geen einde aan leek te komen. Hier werden snelheden beneden de zes kilometer per uur genoteerd! Temidden van al dit geweld wist Chris zijn rode kruisje aardig waar te maken door steevast in de voorhoede mee te klimmen. 's Avonds werd er weer een heerlijke pastamaaltijd klaargemaakt en wederom werd de rest van de avond gezellig in de huiskamer doorgebracht.

De laatste dag van ons verblijf in de Ardennen, de zondag, werd uiteraard ook voor een groot deel op de fiets doorgebracht. Ditmaal weliswaar niet zo lang als op zaterdag, maar toch werd door de voorste groep nog ongeveer 85 km weggetrapt. Er werd niet meer zo hard gereden als de dag ervoor en we hebben zelfs een heel stuk gezellig met zijn allen gereden. Op de klimmetjes werd er natuurlijk wel weer doorgetrokken. Daar deed ik zelf aan mee want ik voelde me nog erg sterk en had geen last van de dag ervoor. Zou ik soms een ronderenner zijn? Op een gegeven moment hebben we nog overwogen om onderweg remblokjes te gaan kopen, omdat die door de vele glibberige afdalingen dus echt voor driekwart waren afgesleten. Dit bleek nog net niet nodig te zijn, maar het blijft bizar dat je die dingen binnen twee dagen bijna geheel kunt verbruiken!

Teruggekomen van de laatste Ardennentraining spoelden we onze fietsen schoon en was het tijd geworden om ons weer op te maken voor de terugtocht. Het “trainingskamp” was ten einde gekomen. We spraken af om onderweg in Maastricht naar de Mac te gaan voor een herstelbevorderende maaltijd. Onderweg werden we drie keer geflitst maar dat mocht de pret niet drukken. Zeker niet toen bleek dat dit bijna iedereen was overkomen en dat het dus wel iets anders geweest zou zijn.

En nu maar afwachten of ik de B-Amateurs dit seizoen een beetje kan bijhouden. Aan het Ardennenkamp heeft het in elk geval niet gelegen! Ik heb er heerlijk kunnen trainen en het was ontzettend gezellig. Ik wil de Evenementencommissie dan ook hartelijk danken voor de organisatie. Op het moment dat ik dit schrijf heb ik mijn eerste koers nog niet gereden, maar tegen de tijd dat jullie dit lezen is misschien al in de uitslagen te zien hoe sterk het Ardennenkamp mij heeft gemaakt!

Arnold Jansen

Studentflex

Leuk werk?

Goed salaris?

Flexibele werktijden?

Snelle uitbetaling?

Leuke collega's?

Studentflex is het uitzendbureau
voor studenten.

www.studentflex.nl

info@studentflex.nl



De Ardennen

Als een woeste stier naar boven,
Ik zie helemaal niets,
Dit is enkel uitsloven,
Rammen op die fiets

Wind, kou en regen,
Ik voel helemaal niets,
Overal kan ik tegen,
Slechts mij benen kietelen iets

Niet aan studie, werk of vrienden,
Ik denk helemaal niets,
Geen heldere geest kan mij bedienen,
Enkel onverschilligheid, of zoiets

Vanaf heden blijf ik binnen,
Buiten beleef ik niets,
Nee laat mij maar spinnen,
Voor de rest niks expliciets

Dan slaat het noodlot toe,
Een stroeve ketting, lekke band,
Verloren in de berm,
Ben ik eigenlijk nog niet moe,
Toch ben ik gestrand

Maar zittend in de weide,
Breekt de hemel plots open,
Zonnestalen die mij verblijden,
Hier had ik niet op durven hopen

Ik zie heuvels, bossen, kastelen,
Het gevoel van gelukzaligheid,
Dit kan nooit gaan vervelen,
Weg met de eenzaamheid

Hier zou ik lekker kunnen pitten,
Nog lang niet hoeft ik weg,
Het brullen van de Domrennerbus,
Verhindert dat ik blijf zitten,
Verdomd dat is nou pech

Chris Ridderbos



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 wedstrijdrenners

Het verslag van de wedstrijdcommissaris

Mijn gewaardeerde voorganger schreef vorig jaar dat 2005 een jaar van verandering was, waarin een aantal prominente licentiehouders besloten te stoppen en een aantal anderen een stapje terug deed. Ik denk dat ook 2006 een jaar van verandering is. Dit jaar geen licentiehouders die een stapje terug doen, maar wel een nieuwe lichter Domrenners die staan te springen om hun eerste wedstrijden te gaan rijden. In het seizoen 2006 hebben we maar liefst 23 licentiehouders. Opvallend is dat we voor het eerst sinds jaren ook weer vrouwelijke licentiehouders hebben. Twee maar liefst, Aukje Koopmans en Annemarieke Bruinsma. Beiden hebben tijdens de trainingen en op de verschillende kampen laten zien over voldoende potentie te beschikken. Aukje heeft zich ontpopt als een ware klimmer en heeft, naar ik heb vernomen ook al haar eerste koers uitgereden. De A-amateurs zijn bekende namen. Zij hebben in het verleden aangetoond dat zij een goede finale kunnen rijden. Toch is er ook een vreemde eend in de bijt, Sjaak Veken. Vorig jaar liet hij aan het eind van het seizoen zien dat hij best kan fietsen. Hieruit putte hij het vertrouwen om over te stappen naar de A's.

Inmiddels heeft hij te kennen gegeven dat hij er wel wat voor voelt om volgend jaar een elitelicentie te nemen. In de winter heeft Sjaak echter een stapje terug gedaan waardoor hij nu met een achterstand aan het nieuwe seizoen begint. De afgelopen woensdagtrainingen hebben we echter kunnen constateren dat ook Sjaak steeds harder gaat rijden. Tijdens zijn laatste koers in Waddinxveen presteerde hij het al om 35 minuten mee te fietsen. Elke week gaat Sjaak weer een stapje vooruit. Sjaak houdt vol! Ondanks dat we ook wel eens moeten lachen om Sjaak zijn woeste plannen heb ik als wedstrijdcommissaris een mateloos vertrouwen dat Sjaak ons dit seizoen nog positief gaat verbazen (*Red.: Onlangs werd Sjaak 30^e in de ronde van Lexmond, de A-amateurs Folkwin Huslhof en Emiel Joustra rijden inmiddels ook steeds beter, Emiel zelfs 20^e in de Omloop van Nieuwlande*)

De grootste mutatie deed zich echter voor bij de B-amateurs. Bij de B-amateurs een hoop nieuwe gezichten. Allereerst Chris Ridderbos, zijn praatjes zijn inmiddels welbekend en ook met zijn derde bal wist hij inmiddels faam te malen. In Werkendam wist hij ondanks een lekke band in de laatste ronde toch zijn eerste koers uit te rijden. Na de koers wist hij ons te vertellen dat hij lachend in het wiel zat. Dit belooft veel voor

het komende seizoen! Ook Rogier reed in de Ronde van Werkendam zijn eerste koers uit, het was ook gelijk zijn eerste koers, dus respect! Hij presteerde het als enige Domrenner om niet lek te rijden en wist daarmee een 25^e plaats in de wacht te slepen. In het Buitenblad hebben wij het verslag van zijn Surinaamse trainingsstage kunnen lezen. Wat hij daar precies gedaan heeft zullen wij nooit weten, maar dat hij er harder door is gaan rijden dat is zeker (*red. : Rogier behaalde onlangs een 17^e plaats in Den Dungen*). Andere nieuwe gezichten zijn Harbert Heins, Arnold Jansen, Coen van Wezenberg en Sjoerd Rammelt. Naar ik vernomen heb hebben zij nog geen wedstrijden gereden. Ik wens hen hierbij veel succes. Naast al deze nieuwe gezichten rijden er bij de B's ook nog een aantal oudgedienden. Danny 'Danman' van den Deijssel is weer helemaal hersteld van zijn 'longontsteking' en zal in Zaandam zijn eerste koers rijden. Wij hopen Danny binnenkort weer eens in een koers tegen te komen. Ook onze volbloed Fries, Wouter Caro, reed vorig jaar al bij de B-amateurs. In mei en juni vorig jaar liet hij al zien over de potentie te beschikken om koersen

naar zijn hand te kunnen zetten. Dit jaar moet hij zijn tijd zien te verdelen over het fietsen en zijn nieuwe baan. Ondanks dat verwacht ik dat wij ook Wouter dit jaar weer in de voorste gelederen van het peloton kunnen verwachten. Last but not Least is ook Barend Rip er dit jaar weer bij. Hoe het hem in Gerwen is vergaan is mij nog niet bekend. Ik hoop Barend dit seizoen toch iets meer voor in te zien.

De potentie is er. Dat er dit jaar uitslagen gereden gaan worden, daar ben ik van overtuigd. Als extra stimulans wil ik ook nog wijzen op de wedstrijd beker (Stefan hij komt eraan□). Traditiegetrouw gaat deze naar de beste Domrenner-licentiehouder. Het zou mij een eer zijn als ik hem aan het eind van het jaar uit mag rijken aan een Domrenner die een koers weet te winnen.

Joris van Berkel

Olympische sporters helpen wij op weg!

Waarom zou *U* met minder genoegen nemen?

TRIAS

Fysiotherapie & Sportrevalidatie

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

Kapelweg 10 3566 MK Utrecht

Afspraak sportfysiotherapeutisch consult? Tel: 030-2717508

trias.fysiotherapie@12move.nl

Een middag in de zon

Donderdag 4 mei- Het beloofde en stralende warme dag te worden vandaag. Tijd om het stof uit de bikini te kloppen en de zonnebril ergens van achter de bankafschriften op te vissen. En waar kan een dag als deze nou beter doorgebracht worden dan aan de Maarseveense Plassen? Na wat heerlijkheden te hebben ingeslagen bij Appie begonnen Marieke en Kim aan de fietstocht die hen bij water, zon en gras zou brengen.

“Zullen we hier gaan liggen? Dit lijkt me een rustig plekje”, zei Kim nog aan het begin van de middag. Terwijl we bezig waren een bouwwerk in elkaar te zetten van ciabatta, kip, tomaat en avocado en ondertussen van onze rose nipten, streek er een groep 14- jarigen naast ons neer. Op zich geen ramp, tot de muziek aanging van het genre 200 beats per minuut.

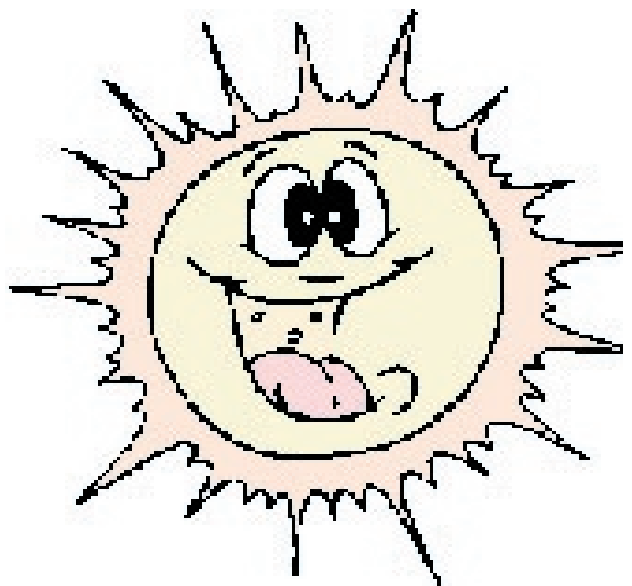
Na onze overdadige lunch was het tijd voor de water proof. Wij kunnen jullie zeggen: op 4 mei is het water van de Maarseveense plassen als ijskoudste getest! We waren inmiddels gevorderd tot onze knieën toen Marieke zei: “Goh, drijft daar nou een tak, of is het een slang?”. Omdat takken niet kunnen zwemmen en dit gevaarte dat duidelijk wel deed, tegen de wind in notabene, besloten we dat het toch het laatste moest zijn en sprongen we terug naar onze veilige thuishaven: de handdoeken. Nog niet helemaal van de schrik bekomen lagen we lekker in de zon toen er ineens een donkere schaduw over ons heen viel. Het bleek een kwijlende, grommende boxer te zijn. Voor we iets hadden kunnen doen was deze zich heerlijk over ons aan het uitschudden. Marieke

liet haar tanden zien en blafte de eigenaresse toe dat ze haar hond bij zich moest houden. Helaas had deze pitbull actie geen uitwerking, waardoor wij nog enkele malen het slachtoffer werden van de boxer.

Een tijdje later toen we lekker lagen weg te doezen, drong het geluid van een sirene tot ons door. En kwam steeds dichterbij. Brand! werd er geroepen. Inderdaad, dikke zwarte rookwolken waaiden ons tegemoet vanaf het bungalowpark 100 m bij ons vandaan. Grote oranje vuurtongen sloegen omhoog, een van de bungalows bleek in brand te staan. Paniek all over the place. “Heb je het konijn al gepakt?” krijste een vrouw. Een andere vrouw klampte zich aan de arm van Marieke vast:”ooh wat erg!”.

De brandweer deed intussen wanhopige pogingen om het vuur te doven, maar de rook werd alleen maar dikker en het vuur likte al aan de direct naastgelegen bungalows. Ineens kwam er op ons een veldje ook een brandweerwagen aangescheurd. Brandweermannen sprongen eruit, slangen werden uitgerold het meer in om ook vanaf onze kant te blussen. Een beetje verwaasd door de drukte, de zon, de rose en de indrukwekkende brandweermannen volgden we alle gebeurtenissen op de voet. Helaas bleek toen de rook wat optrok dat de brandweermannen de 40 reeds gepasseerd waren en ook al last hadden van wat uitgezakte lichaamsdelen. Tsja, het was ook te mooi om waar te zijn: een rustige zonnige warme middag met alles wat een vrouw nodig heeft om optimaal te kunnen genieten...

Marieke en Kim



Elite

De buitenbladredactie, in de persoon van Wouter Caro, had mij verzocht een stukje te schrijven over mij belevenissen in het elitepeloton. Een dergelijk verzoek kun je natuurlijk niet negeren.

Om goed met het seizoen te beginnen ben ik met mijn nieuwe club (WV Eemland) op trainingskamp naar Mallorca gegaan. Het is daar namelijk altijd lekker weer had men mij verteld. Op donderdag 23 februari vertrokken we ontzettend vroeg vanuit Schiphol. Toen we in Palma de Mallorca aankwamen regende het. Dat viel dus zwaar tegen. Toen het ook de volgende dag nog regende begonnen we ons al zorgen te maken en ons af te vragen waar we zo snel 8 tacxen vandaan konden halen. Gelukkig was het vanaf de dag erop lekker weer en kon er dus getraind worden.

Dit deden we soms samen met de Vrienden van het Platteland. (zoals jullie allemaal wel weten: een damesprofploeg) zodat we regelmatig met een flinke groep konden fietsen. Uiteindelijk heb ik in die week 30+ trainingsuren gemaakt. Dit waren voornamelijk duurtrainingen, maar ook een paar schitterende bergen, waaronder de Puig Major (1445 m), de Col de Soller (909 m) en de Monstere San Salvador (509 m). Overigens heeft Jorg op de Soller zijn 'ergste nachtmerrie' waarheid zien worden, namelijk bergop geklopt worden door een dame. (NB: dit is mij natuurlijk niet overkomen)

Na dit trainingskamp was het tijd om te gaan koersen. Mijn eerste koers was clubcompetitieklassieker de Omloop der Veenkoloniën. En die ging ruk, toen het smal ging worden zat ik achteraan en dan ga je er na een tijdje gewoon af als je niet supergoed bent. Deze koers was dus vrij snel over.

Mijn tweede grote koers was de Traversee Braban Wallon. De oplettende lezer heeft het waarschijnlijk al door, die vindt plaats in Waals Brabant en daar moet dus in geklommen worden. Ik was dan ook best gemotiveerd voor deze tweedaagse.

Helaas begon ik de vrijdag ervoor een beetje ziek te worden. De zaterdagochtendetappe ging dan ook voor geen meter. Gelukkig haalde de

wedstrijdleiding geen groepen renners op grote achterstand uit koers zodat ik in een klein groepje op ruim 10 minuten van Markus Eichler kon finishen.



De tijdrit 's middags ging dan wel weer redelijk. De tijdrit van 15 km werd gewonnen door Jens Mouris (die een week later 2^e werd op het WK achtervolging) in een gemiddelde van 50+! Het parcours was trouwens erg fraai gesitueerd op een vliegveld. Er moest onder andere twee landingsbanen heen en weer gefietst worden. De nacht van zaterdag op zondag werd ik echt ziek en ik werd op zondag dan ook direct na de neutralisatie keihard gelost.

Hiernaast heb ik ook nog een stel criteriums gereden, die ik inmiddels redelijk eenvoudig uitrijd. De echte vorm komt eraan en dus hopelijk ook wat succesjes. Als de buitenbladredactie het op prijs stelt zal ik daar de volgende keer verslag van doen.

Redactie: "Dat stellen wij zeker op prijs Stefano!"

Stefan Blom, Eliterenner

Bijna aan het eind van het Buitenblad al weer een nieuwe rubriek; de wedstrijdverslagen. Zoals bekend doen steeds meer Domrenners mee aan wedstrijden, zowel bij de Amateurs A als B. Sommige renners zijn zelfs zo enthousiast dat ze direct bij thuiskomst hun verhaal op het forum van de Domrenner plaatsen. Spekkie in het bekkie van de redactie! Uiteraard met toestemming van de betreffende renners volgt hier een selectie van de mooiste of sterkste verhalen.

Ronde van Den Dungen, Rogier Alvares.

De ronde van Den Dungen verliep echt raar. Toen ik mijn fiets aan het prepareren was merkte ik op dat de mijn versnellingskabel slap hing. A technisch als ik ben raakte ik lichtelijk in paniek. Barend en Sjoerd (die jongen die na een mooie solo wist te winnen op de Neb) wisten ook geen oplossing. Er zat niks anders, vandaag moest er gekoerst worden met twee versnellingen (39/12 en 52/12). Door al dat gekloot aan die fiets was ik eigenlijk al te laat om mij in te schrijven. Gelukkig mocht ik nog wel starten. Helaas had ik geen tijd om warm te rijden Met beenstukken aan (geen tijd om mezelf om te kleden), stond ik gehandicapt aan de start. De eerste paar ronden werd er behoorlijk hard gereden. Barend en Sjoerd konden zich aardig vooraan handhaven. De ½ koers heb ik bij de laatste 10 gereden. De 39/12 was te licht en de 52/12 was te zwaar. Ik heb vandaag echt behoorlijk wat gezeik over mij heen gekregen, of het nou ging om de beenstukken, de versnelling die ik reed of het aansnijden van de bochten niks was goed. Van binnen lachte ik hard, ik kon het nog redelijke bijbenen, terwijl er een hoop van die oudjes al behoorlijk aan het hijgen waren. Met nog 10 ronden te gaan viel het even stil, en kon ik wat naar voren rijden. Even had ik het wiel van Sjoerd te pakken. Die jongen was volgens mij bij iedere ontsnapping betrokken, en reed constant bij de eersten. De laatste ronde zat ik goed van voren. Helaas voor Sjoerd werd er vooraan wat geduwd, waardoor hij wat moest afremmen. Ik zat redelijke goed geplaatst voor de eindsprint, de machtige versnelling bleef helaas achterwege. Al met al toch volgens mij toch nog een plaats tussen 16 en de 20. Nu heb ik wel behoorlijk last van mijn onderrug, dus koersen zit er voorlopig niet in. Deze week eerst eens even naar de fysio.

Ronde van Sloten, Wouter Caro.

Vandaag zijn Joris en ik afgereisd naar Sloten in Amsterdam om hier onze Koninginnedag al koersend door te brengen. Met lichte hoofdpijn van de nacht ervoor belde ik 10.45 uur aan bij Joris. Inmiddels stapelden donkere wolken zich samen boven Utrecht. Ook vielen er al enkele druppels en dus besloten we maar per trein naar de hoofdstad af te reizen. Bij het station viel het erg mee met de drukte en de treinreis verliep voorspoedig! Eenmaal uitgestapt in Amsterdam WTC stapten we op de fiets om het parcours te zoeken. Na 20 minuten waren we er. En het zonnetje scheen waarachtig! We waren ruimschoots op tijd en dus konden we de dames nog aanmoedigen. Ook hebben we zelf de beentjes vast wat ingefietst. 13.30 uur vetrokken we dan voor onze eigen wedstrijd. Het is echt een leuk rondje daar zo. Ideaal om flink door te rijden, omdat de bochten er niet lastig bij liggen. Aan het begin van de koers zaten Joris en ik, samen met nog 7 man, in de kopgroep. Het ging echter ietsje te snel voor mij. Ik besloot mij terug te laten zakken en me niet meteen finaal kapot te rijden. Joris bleef nog even zitten, maar moest twee rondjes later ook de rest laten gaan. De mannen die doorreden hebben we niet meer teruggezien en met zijn zessen hebben ze de prijzen verdeeld. Helaas... Maar goed, verder was het lekker mee peddelen in het grote (120 deelnemers!) peloton. Voor mij tenminste... De Berk deed wat hij altijd doet, hard op kop van het peloton sleuren! Telkens weer zag ik hem gaten dichtrijden, stoempen en mannen in zijn wiel afmatten! Uiteindelijk was er een pelotonsprint voor de 7de plek. Joris en ik kwamen hier niet voor in aanmerking, maar we zaten aardig van voren. Volgens mij ben ik rond plek 25 geëindigd en Berk zat hier vlak achter. Stefan hield de Domrenner-eer hoog bij de eliterenners, die na ons startten. We hebben een tijdje staan kijken en zijn daarna weer huiswaarts gekeerd, fietsend dit keer. Samen met een jongen van "het Stadion" zijn we, met de wind in de rug, in een strak tempo teruggedreden en god, wat heb ik toen afgezien. Een hongerklop kwam dicht in de buurt, maar draaide zich net op tijd om. Alles bij elkaar was het een leuke Koninginnedag!

Joost mag het weten, een mooie titel. Maar wat nou als Joost het allemaal even niet meer weet. Vorige keer zij ik nog heel stoer dat je sommige dingen moet accepteren (“Soms moet je dingen accepteren zoals ze zijn, net als een ongelukkige val tijdens een training, een lekke band, een onvoldoende, wanbetalers, deadlines of een tikfoud”). Ik ben meteen op de proef gesteld, en sommige dingen accepteer je gewoon niet. Zo heb ik mezelf een goede les geleerd. Ik heb de stelling “soms moet je dingen gewoon accepteren”, dan ook verandert in “je moet het beste maken wat er van te maken valt”. Dit houdt in: positief denken, van bedreigingen mogelijkheden maken en je zwakte omdraaien tot een sterkte. Om dit geheel op de Domrenner te betrekken denk ik nu niet meer: “Sjonge jonge, ben ik weer niet gaan trainen” maar stel ik mij positief op en denk ik “och, ik was ook alleen maar verbrand in die felle zon”. Zie je hoe simpel het is. Zo is ook algeheel bekend dat ik niet het lichtste veertje uit het peloton ben. Een gescheurde naad in mijn wielbroek is hier een stille getuige van. Dit zwakke punt heb ik met het grootste gemak omgebogen tot een sterk punt. Een afdaling zie ik nu als hét moment om het gat tussen mij en een peloton dicht te rijden. Makkelijk hè?

Maar nu wordt het toch wel allemaal heel moeilijk om de gedachtes bij het wielrennen te houden. Je kan geen tv of radio aanzetten, een reclameblaadje lezen of boodschappen doen zonder geconfronteerd te worden met de stijgende oranjekoorts. Heel Nederland is onderhand ziek want het kwik slaat uit tot 100 graden Celsius. En terecht, want het is ook allemaal spannend. Bij voorgaande toernooien dacht ik altijd dat Nederland wel kampioen zou worden. Maar dit is nooit gebeurd. Nu heb ik er eerlijk gezegd een hard hoofd in, dus logischerwijs zou je nu denken dat ze op hun sloffen dit toernooi winnen. Maar dat mag ik dus niet denken anders klopt het niet meer. Daar komt bij dat mijn onvoorwaardelijke vertrouwen in de bondscoach een beetje is gedaald. Hoe slecht de heer Seedorf ook penalty's kan schieten, hij moet gewoon mee. Mijn vriend is het ook niet, maar zijn staat van dienst is inmiddels zo groot dat meneer van Basten er echt niet om heen kan. Vooral als ik dan mijn Panini-

plaatjesboek (Ja ja, ik ben 26 jaar en ik spaar Paniniplaatjes) opensla en ik zie het hoofd van Barry Opdam, begint mijn maag te borrelen en verlang ik terug naar de tijd dat spelers gewoon op naam werden geselecteerd. Maar ja, soms moet je dingen gewoon accepteren. Ik bedoel dus eigenlijk: We moeten er maar het beste van maken.

Het einde van de column is alweer in zicht. Maar een paar opmerkingen wil ik toch nog maken. Bij deze beloof ik plechtig dat ik het Buitenblad eerder ga bezorgen én mochten er nog mensen zijn die ook Paniniplaatjes sparen dan roep ik bij deze iedereen op om zijn dubbele plaatjes naar de eerstvolgende borrel mee te nemen, dan kan er naar hartelust geruild worden. Rest mij verder niets dan iedereen een prettig Buitenblad te wensen!!

Was getekend

Joost “the Deadline” van Helvert

Joost mag het weten

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.

Het Bestuur

Ins & Outs

In:

Forum
Ardannyman
Trainen op de NEB
Trainen op de NEB
Vrouwelijke Domrenners
Domrenner-sokjes
Rustige training met Petra
Spaken breken
Batavierenloop

Out:

schreeuw
Danman
Verschijnen op de HALV
Verschijnen op de tijdrif
Mannelijke Domrenners
Driekwartbroeken
Kapot rijden op woensdag
Lekrijden
Wielrennen

Quotes

Kim heeft last van haar rug na de Batavierenrace en bedoelt dat ze gemasseerd wil worden:
"Ik heb gewoon een beurt nodig..."

Joris in een msn-gesprek met Kim:
"ik sta ook wel bekend als de man met de billen van staal. De dames knijpen er wekelijks in"

Jorg is openhartig tegen Danny:
"Toen ik die benen van Loes inmasseerde met Warmup moest ik ook even aan jou denken"

Chris tijdens de HALV tegen Danny nadat deze hem complimenteert met zijn functioneren als penningmeester:
"Heb je wat te doen vanavond?"

Barend tijdens de borrel over Chris:
"Chris is geen homo, Chris is gewoon een alleseter..."

Maarten tegen Kim als ze vertelt dat de remmen van haar fiets weer strakker zijn gezet:
"Nou de teugels nog..."

Kim over het gesprek met shirtsponsor Ortho Fysix:
"Toen ik in mijn ondergoed op de massagetafel lag, begon ik over het foutje met de shirtsporing..."