

SKITSFLITS

Het clubblad van A.S.S.W.S.V. SKITS

Juni 2023



 SKITS
Amsterdam



DEZE FLITS

Deze Flits	2
Colofon	2
Van het bestuur	3
Agenda	4
Baanwielrennen	4
De fietscomputer is je beste vriend op de fiets	5
Hoe kom ik als fietser de winter door?	6
De top 3 cyclo's	8
God is je laatste banaan	11
Kooktips van Kirsten - Quiche	12
Batavierenrace	13
Tot het Einde der Tijden	16
Woordzoeker	17

COLOFON

AMSTERDAMSE STUDENTEN
SCHAATS-, WIELER- EN SKEELER-
VERENIGING
A.S.S.W.S.V SKITS
Radioweg 64, 1098 NJ Amsterdam
bestuur@SKITS.nl

Voorzitter
Maartje Karst
voorzitter@SKITS.nl

Secretaris
Lotte Smit
secretaris@SKITS.nl

Penningmeester
Finn Pennink
penningmeester@SKITS.nl

Vicevoorzitter
Florien Varossieau
vicevoorzitter@SKITS.nl

Com. Schaatsen & Skeeleren
Hille Steenhuis
schaatsen@SKITS.nl

Com. Wielrennen
Joppe van der Weerd
wielrennen@SKITS.nl

Commissies
ActiviteitenCie: ac@SKITS.nl
FeestCie: fc@SKITS.nl
WedstrijdCie: wedcie@SKITS.nl
Film en foto: fifo@SKITS.nl
PromoCie: promo@SKITS.nl
Team SKITS: team@SKITS.nl
Schaatsteam: schaatsteam@SKITS.nl
AmPa: amsterdam-parijs@skits.nl
BataCie: bata@skits.nl
Beleid: beleid@skits.nl
FeestCie: fc@skits.nl
KasCommissie: kas@skits.nl
LustrumCie: lustrum@skits.nl
NSK: nsk@skits.nl
Redactie: redactie@skits.nl
Ruimte: ruimte@skits.nl
sponsoring@skits.nl
Website: Webcie@skits.nl
Winterreis: winterreis@skits.nl
Zomerreis: zomerreis@skits.nl
Almanak: Almanak@skits.nl

Redactie SKITS Flits
Lars Ruizendaal
Finn Pennink
Aaron Jacobs
Volkert Dekkers
redactie@SKITS.nl



VAN HET BESTUUR

Van het bestuur juni 2023

Waarde leden, sponsors, betrokkenen en andere lezers,

Het heeft even geduurd maar we mogen eindelijk weer een FLITS presenteren! Er is genoeg gebeurd sinds de laatste editie, dat is dan natuurlijk wel weer een voordeel. Alle Socials konden gewoon doorgaan, evenals alle geplande evenementen met als hoogtepunt de (uitgebreide) Lustrumweek. Het vooruitblikken zal daarom maar op zich moeten laten wachten, ook omdat de wissel-ALV en het zomerreces alweer bijna voor de deur staan. Op het ijs hebben we dit seizoen veel nieuwe schaatsers mogen verwelkomen, zowel nieuw bij SKITS als nieuw op het ijs in het algemeen. De open weken zullen hier zeker bij geholpen hebben (Jaap Edenbaan bedankt!), evenals de SKITS-trainingskaarten waardoor onze leden goedkoop konden trainen. Ook was het leuk om te zien dat de doorstroming naar de instapwedstrijden zoals ons CK en het NSK Marathon op gang kwam, met voor alle niveau's een toegankelijke categorie. Maar ook op topniveau zijn dit jaar indrukwekkende prestaties geleverd met Roel die op onze Jaap Edenbaan de NSK Marathon won en Bart die alle krantenkoppen haalde met zijn verbetering van het werelduurrecord op natuurijs. Bij het wielrennen was er dit jaar ook meteen succes met onze koerskoningin Judith die afgelopen september het NSK wielrennen won. Dit seizoen is voor de wielerteams ook positief, afgelopen winter is het damesteam sterk uitgebreid en heeft het herenteam een herstart gemaakt met als resultaat dat er op de eerste verregende studentencup in Delft 16 SKITSers aan de start stonden, een getal dat in jaren niet is gehaald. Ook was dit jaar de AmPa eindelijk weer terug van weggeweest en hebben alle 15 teams die aan de start stonden Parijs gehaald! Ik vind zelf het aangaan van de uitdaging altijd al indrukwekkend, laat staan het voltooien ervan. Helaas zijn er geen KOMmetjes gepakt in Parijs, maar goed, volgend jaar nieuwe ronde nieuwe kansen.

Naast de sportactiviteiten hebben we natuurlijk ook niet stilgezeten. Bij de borrels zagen we dit jaar een harde kern van met name wielrenners, in tegenstelling tot de schaatsers die in mijn herinnering voor corona vooral de café's van Amsterdam onveilig maakten. Dit jaar zullen ze nog wel in de Jaap hun roes hebben uitgeslapen, ook zeer begrijpelijk.

Het hoogtepunt van het jaar hebben we nu nog niet gehad, dat was namelijk natuurlijk de Lustrumweek! Twee weken vol met activiteiten met aan het eind het gala, evenals een nieuw lustrum wielershirt en de almanak, helemaal zoals het hoort. De lustrumsocial was werkelijk bizar druk, wat echt fantastisch was om te zien. Bij het gala had iedereen hun mooiste (gouden) kleding aangetrokken, hoewel het bij sommigen gedurende de avond ook weer werd uitgetrokken. Ook was het leuk om op de dansvloer veel SKITS-leden te zien die in de afgelopen 5 jaar veel betekend hebben voor de vereniging.

Wij kijken terug op een mooi jaar met veel sportieve en sociale hoogtepunten, ik hoop jullie ook! Geniet van de zomermaanden en we zien elkaar volgend studiejaar weer.

Namens het XXe bestuur,
Finn Pennink
Peningmeester der A.S.S.W.S.V. SKITS

AGENDA

Juli

22 juli t/m 29 juli

10 juli t/m 20 augustus

Zomerreis

Zomerreces

september

16 september

NSK Wielrennen

BAANWIELRENNEN

Door Stijn Matla

Er is geen SKITS lid die de naam Jaap Eden niet zal kennen, de schaatslegende die naam heeft gegeven aan de thuisbasis van deze mooie vereniging is ten eerste een schaatslegende. Maar Jaap had ook een passie voor een andere tak van sport, wielrennen en dan het liefst op de wielervedbaan. Dat deed hij niet onverdienseljk, met een WK litle op de Sprint, de 10 KM en een wereldrecord op de kilometer met staande start. Kortom, het maakte voor Jaap niet uit hoe hij zijn rondjes reed, als ze maar snel gingen.

Maar genoeg geschiedenis lesjes, waarom vertel ik dit? Als een ware koukleum was ik eind vorig jaar op zoek naar een manier waarmee ik de vorm die ik in de zomer bij elkaar had gefietst enigszins op peil kon houden. Nu zijn er vele opties, maar ik had net het WK baanwielrennen gezien en de benen van de sprinters zagen er voor mij wel uit als iets wat ik ook wel zou willen. Een paar zoekopdrachten verder en ik had mezelf ingeschreven om een keer mee te doen aan een training.

Wij Amsterdammers hebben het geluk dat er een prachtige wielervedbaan aanwezig is in Mokum. Sportpark Sloten heeft één van de drie overdekte wielervedbanen van Nederland. En daar ging mijn reis dan ook naar toe. Bij het binnenstappen van het Velodrome was er één ding wat gelijk mijn aandacht opeiste; de muur. Die ze daar, gek genoeg, een bocht noemden. Deze verticale rij van plankjes is er om te zorgen dat zowel jij als je fiets er aan de andere kant van de bocht weer veilig uitkomen.

Na een tijdje te hebben geoefend met het leren van het fietsen op een wielervedbaan was het tijd om in een groep te rijden, het liefst met wat snelheid. Door het feit dat je binnen bent, heb je nauwelijks wind om af te remmen, dit zorgt voor een lekker tempo, waarbij je zonder al te veel moeite snel boven de 30 gemiddeld zit. Oh en dit alles gebeurt natuurlijk zonder remmen, want waarom zou je die eigenlijk nodig hebben? Wonder boven wonder bleef niet alleen ik, maar ook iedereen om mij heen op zijn fiets zitten.

Meer trainingen volgden en ik begon het langzaam te begrijpen. Ik kon veiliger en tegelijkertijd sneller over de baan. Makkelijker werd het alleen niet, want waar mijn hoofd het inmiddels wel aankon werd ik in de trainingen fysiek volledig afgemat. Het bleef strijden om constant harder te trappen, verder te komen en sneller door de bochten te gaan. Dit was precies wat ik zocht, conditie behouden en het niet koud hebben. Had ik al verteld dat het een heerlijke 18 graden is binnen? Warm genoeg voor kort-kort.

Nu doe ik dit al meer dan een jaar en ben ik nog net zo enthousiast als toen ik net begon. Mijn benen zijn dan nog altijd tandenstokers naast die van een top sprinter, maar mijn conditie is beter dan ooit. Dus twijfel jij nog hoe je je winter vult als je de ijsbaan toch wat koud vindt? Ga langs op Sloten, misschien komen we elkaar eens tegen!



DE FIETSCOMPUTER IS JE BESTE VRIEND OP DE FIETS!

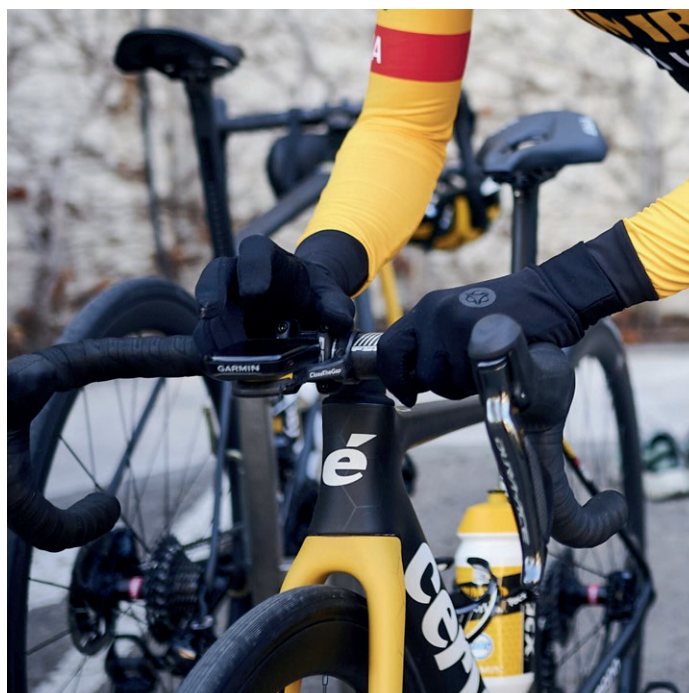
Door Lars Ruizendaal

Fietscomputers met de mogelijkheid om te navigeren kunnen je uitstekend helpen tijdens het fietsen in binnen- en buitenland. Daarnaast kunnen de fietscomputers je ontzettend veel vertellen over je rit en is het een onmisbaar hulpmiddel tijdens je trainingen. Zo zijn er ontzettend veel mogelijkheden om data te bekijken tijdens het fietsen en kan je daardoor ook specifieke keuzes maken over wat je nou wel of niet wil zien, want op één scherm kun je natuurlijk niet alle data zien die door de fietscomputer worden aangeboden. Bij aanschaf van een fietscomputer is het belangrijk om te letten op de aanwezigheid van ANT+/Bluetooth sensoren en of de fietscomputer kan navigeren door middel van GPS.

Om goed gebruik te maken van de fietscomputer, is het dus belangrijk om het datascherm in te delen met de informatie die voor jou belangrijk is. Denk aan het bekijken van je vermogen: wil je het actueel vermogen zien of juist het gemiddelde vermogen over drie seconden? Daarnaast kun je bijvoorbeeld je cadans en hartslag toevoegen aan je favoriete datascherm. Ook kun je navigeren met je fietscomputer en kan je een kaart bekijken met daarop de uitgestippelde route.

Voor het navigeren op de fietscomputer kun je verschillende websites gebruiken om een route te maken. www.climbfinder.nl en www.RouteYou.nl zijn twee handige websites om een route te creëren. Climbfinder is een mooie website om klimmetjes toe te voegen aan je route en zeker in heuvelachtig gebied is deze website een echte aanrader! Routeyou heeft een gebruiksvriendelijke website gemaakt om routes te maken, met behulp van overzichtelijke kaarten! Nadat je de route hebt gemaakt, kun je deze downloaden naar de app van je fietscomputer. Hierna kun je de route vanuit de app exporteren naar de fietscomputer en ben je klaar om een mooie fietstocht te maken.

Al met al kun je de fietscomputer gebruiken om een heleboel data in te zien. Denk hierbij aan je snelheid, cadans, hartslag, vermogen, afstand, tijd en nog een hoop andere informatie. Ook kun je de fietscomputer gebruiken voor navigatie. Op Climbfinder of Routeyou kun je op de laptop mooie routes creëren, om deze vervolgens te downloaden naar de app van je fietscomputer. Daarna kun je deze route vanuit de app exporteren naar je fietscomputer en staat de route klaar!



HOE KOM IK ALS FIETSER DE WINTER DOOR?

Door Mirabelle Schuurmans

Zodra de dagen korter worden en de laatste Social Cycle is gereden, hangt het gros van de SKITSers de fiets aan de muur. Fietsen in de kou en het donker klinkt toch minder aantrekkelijk. Tijd om de ijzers onder te binden. Schaatsen is natuurlijk een prachtige sport, maar ook op de fiets kun je heerlijk van de winter genieten. Om jullie een handje te helpen hebben we een aantal opties op een rijtje gezet.

Baan – niet alleen voor de pure sprinter

Sinds jaar en dag wordt er in Amsterdam aan baanwielrennen gedaan. Of nou ja, Amsterdam? Sloten, waar het velodrome zich bevindt, is eigenlijk bijna Badhoevedorp. Maar als je je over de reisafstand heen kan zetten is het een prachtige optie om ook in de winter van de fiets te genieten.

Het velodrome biedt verschillende trainingsvormen aan, zodat er voor iedereen een mogelijkheid is om deel te nemen. Ook als diesel kun je daarbij prima tot je recht komen. En ook wel handig, je hebt zelf geen baanfiets nodig. Deze kun je bij het velodrome namelijk gewoon huren.

Tip! Als student heb je op de vrije trainingen 50% korting.



Cross – voor wie van modder en techniek houden

Je hebt het vast weleens voorbij zien komen: de Amsterdamse Cross Competitie. Een serie crosswedstrijden in de regio Amsterdam die zo toegankelijk mogelijk zijn gemaakt. Iedereen mag meedoen. Houd jij van modder, mul zand, bunny hops en lastige bochtjes? Dan is dit misschien wel iets voor jou.

Tip! SKITS heeft een aantal crossfietsen waar leden gebruik van kunnen maken.

Gravel – voor wie de natuur in wil

Het zusje van de cross is gravellen. Maak een mooie route of laat je leiden door je gevoel. Nederland kan er soms somber uitzien (vooral in de winter), maar als je natuur in duikt kom je er achter dat er ook in het sombere kikkerlandje schoonheid valt te vinden. Het geruis van de bladeren, het kabbelen van het water en als je goed je best doet af en toe ook wat wild. Genieten dus. Als je een beetje je best doet lukt het vaak prima om dit ook gewoon met je wegfiets te doen. Naderhand wel even netjes je materiaal schoonmaken natuurlijk ;-).

Tip! Rijd een keer het Gooi in of richting de Vinkeveense plassen. Daar zijn een aantal mooie padjes te vinden.



Mountainbiken – voor de combinatie van techniek en natuur

Wil je graag de natuur in maar ook wat technischer rijden, dan is de MTB een mooie optie. Dat klinkt misschien gek in de polder van Noord-Holland, maar ook hier zijn er een aantal routes te vinden. Klein beginnen? Ga naar het Twiske (in de buurt van Amsterdam Noord) voor een aantal netjes aangelegde routes van verschillende niveaus. Ben je bereid om vroeg op te staan? Dan is de NH-100 een prachtige route. Wel even goed opletten, want na half 11 's ochtends is het niet meer toegestaan om door het PWN duingebied te rijden. Heb je zin in een wat technischer parcours? Bij Spaarnwoude is een uitgebreid MTB park te vinden met verschillende lussen die je (meermaals) kunt rijden.

Tip! Let even goed op met eventuele vignetten. In veel natuurgebieden heb je deze nodig en het zou jammer zijn als je avontuur eindigt met een boete op zak.

Weg – voor de diehards

Niemand heeft gezegd dat je niet ook gewoon in de winter de weg op mag. Af en toe een beetje koud, af en toe een beetje glad, maar ook eigenlijk wel gewoon heel fijn. In de winter is het vaak minder druk op de weg dan in de zomer. En het koudere weer geeft je eindelijk een goed argument voor een koffiestop.

Tip! Zoals een oud redactielid van de FLITS ooit zei: “voor minder dan 4-laags doe ik het niet”. En dan hebben we het niet over toiletpapier. Laagjes aan en gaan dus.

Zwift – voor wie tegelijkertijd een serie wil kijken

Rijd je liever niet in het donker en wil je wel in de avonduren kunnen fietsen, dan is ZWIFT een mooie optie. Misschien een tikkeltje saai, maar als je het combineert met een serie of een college opname (we zijn immers allemaal studenten met te weinig tijd), dan is het eigenlijk wel prima te doen. Er zijn veel verschillende routes te vinden en als je wat met je vrienden afsprekt is het zelfs mogelijk om samen te ZWIFTen. Net echt dus!

Tip! Heb je geen fietstrainer, dan heeft SKITS ook wekelijks een uurtje waarop je kunt spinnen bij het USC. Niet hetzelfde, maar wel een mooi alternatief.

Eigenlijk is het heel simpel. Aldus de commissaris wielrennen: “gewoon blijven trappen!”

Voor de puristen: *merk op dat de verschillende disciplines op alfabetische volgorde behandeld worden. Het een is niet beter dan de ander. Het doel is vooral om de SKITSers ook in de winter op de fiets te zien.*



DE TOP 3 CYCLO'S

Door Lars Ruizendaal

Een mooie uitdaging voor vele SKITS'ers zijn de vele cyclo's/Gran Fondo's, waar iedereen aan kan meedoen. Omdat de Amstel Gold Race vrijwel ieder jaar binnen no-time is uitverkocht, biedt dit artikel vijf mooie alternatieven voor als het niet meer mogelijk is om mee te doen aan de Amstel Gold Race. Hierbij de top 3 cyclo's:

1 Marmotte

De onbetwiste nummer één van de cyclo's is natuurlijk de Marmotte op 25 juni (175 km en 5000 hoogtemeters), die over de legendarische Col de Glandon, Col de Télégraphe, Col du Galibier en de L'Alpe d'Huez gaat, waarboven op de aankomstlijn ligt getrokken. De Marmotte zal, zoals ieder jaar, plaatsvinden op de laatste zondag van juni. Voorafgaand zal er op vrijdag een massastart/chrono zijn over de mythische Alpe, waar iedereen gelijktijdig van start gaat in Bourg d'Oisans en degene die als eerste boven komt, na 13 kilometer klimmen, wint.

Zondagochtend met zonsopkomst start de echte Marmotte op autovrije wegen. Nadat iedereen om 7 uur wordt weggeschoten richting de Glandon, zal de klok stil worden gezet en kan iedereen de geneutraliseerde afdaling induiken. Na de afdaling wordt de neutralisatie beëindigd en is het belangrijk om zo veel mogelijk aan het wiel van je voorganger te plakken en goed te eten en drinken, alvorens de loodzware Galibier staat te beginnen. Eerst komt de Télégraphe, een steile klim om je warm te fietsen voor de 2e helft van de Marmotte. In Valloire gaat vervolgens de Galibier officieel van start en zal je de laatste 10 kilometer in de ijle lucht moeten fietsen. Hier is het echt ieder voor zich en zul je er snel achter komen hoe je ervoor staat. Voor de laatste 10 loodzware kilometers van de Galibier, is er eerst een stuk onbeschut vals plat, waar Roglic en Vingegaard afgelopen jaar Pogacar aan gort reden in de befaamde Granon etappe. Hier kan het extreem heet worden en is het belangrijk om rustig te blijven en goed te drinken en nog snel een gelletje innemen, zodat je genoeg overhoudt voor het moeilijkste stuk van de Marmotte. In de lange afdaling richting de voet van de Alpe d'Huez, is het ook zaak om in een goed groepje terecht te komen. Hopelijk hoeft je dan niet als een stervende zwaan boven te komen op de Alpe en kun je zo de zwaarste uitdaging op de fiets voltooien! De Marmotte zou bij iedereen op de bucketlist moeten staan en kan een mooi doel zijn voor vele SKITS'ers! De inschrijving is ondertussen al geopend!



2 Luik-Bastenaken-Luik

Op nummer twee staat de cyclo van het zwaarste wielmonument op de wielerkalender, Luik-Bastenaken-Luik in de Ardennen. Een groot voordeel is dat het dicht bij huis is, er geen langdurige klimmen in zitten en iedereen zich kan inschrijven met de optie om verschillende afstanden te rijden. Iedereen zal op hetzelfde parcours starten en er kan op het parcours worden gekozen voor een kortere route. De langste afstand is de volledige 255 kilometer en gaat over exact hetzelfde parcours van de profs, die een dag later zullen rijden over het befaamde parcours met bekende scherprechters als de Rosier, de Redoute en de Valkenrots. Er kan ook worden gekozen voor een route van 80 kilometer of de 145 kilometer, waar nog steeds wordt gereden over de schitterende finale van La Doyenne. Luik-Bastenaken-Luik zal worden gereden op zaterdag 22 april, de dag voor de echte wedstrijd, en is een echte aanrader voor iedereen die van de Ardennen houdt en een mooie uitdaging wil in het voorjaar. De inschrijvingen zijn ondertussen geopend en ook hier geldt dat er geen strikte deadline is en dat iedereen zich op ieder moment kan inschrijven.



3 Parijs-Roubaix

De nummer drie in dit lijstje is de Hel van het Noorden, Parijs-Roubaix. Deze zal net als Luik-Bastenaken-Luik worden gehouden op de dag voor de echte wedstrijd en zul je onder andere de befaamde Carrefour de l'Arbre en het Bos van Arenberg tegenkomen op weg naar de wielersbaan van Roubaix. Aankomend jaar zal de cyclo plaatsvinden op zaterdag 8 april en kun je kiezen uit drie afstanden:

- 70 kilometer met 8 kasseistroken
- 145 kilometer met 19 kasseistroken
- 170 kilometer met 30 kasseistroken

Wil jij na afloop jezelf en je materiaal helemaal door elkaar hebben gehusseld, doe dan mee aan Parijs-Roubaix! Deze cyclo is ideaal voor degene die niet zo houden van ellenlang klimmen en constant de ketting op de kleine plaat moeten leggen. Nee, Parijs-Roubaix is juist ideaal voor de SKITS'ers die de ketting graag op de grote plaat houden en graag over de kasseien heen denderen. En zeg nou zelf, wie zou er nou niet willen flitsen over die prachtige houten wielersbaan van Roubaix vlak voor je de finishlijn passeert. Ideaal terrein om te karren over de kasseien en met wat minder druk in de banden, zul je vast de finish halen. Daarnaast kun je een dag later Ellen van Dijk, Lorena Wiebes, Mathieu van der Poel en Dylan van Baarle aanmoedigen en het spektakelstuk zelf aanschouwen!

JAN VAN DER HOORN

Schaatssport

Westkanaalweg 10e Ter Aar 0172602677



Dé schaats- en skeelerspecialist



Enschede • Deventer • Amsterdam

HYRO SPORTS

Schaatsen & Skeelers | Wielerkleding & Schoenen | Slijpen & Bootfitting

Christiaan Huygensplein

HYRO.nl

Leden van Skits krijgen bij ons 10% korting!

Alleen geldig bij aankoop van producten en niet geldig bij aanbiedingen en pakketprijzen.

GOD IS JE LAATSTE BANAAN

door Aaron Jacobs

Urenlang fietsend,
Plots steeds zwaarder,
Klimmen in een mentaal dal,
Nog vier kilometer, het zal.

God is je laatste banaan,
Die vreemde vrucht vol koolhydraten,
Geef me nieuwe kracht!
De pracht van het uitzicht,
Verlossing van de pijn.

Afdalen, nee vliegen,
Het luidste geratel,
De zwaartekracht voorbij,
De wind, verkoeling voor nat haar,
We genieten weer.



KOOKTIPS VAN KIRSTEN - QUICHE

Door Kirsten Reijbroek

Voor als je meer calorieën verbrandt door de oven te lang aan te laten staan, dan dat je calorieën verbrandt op je fiets, skeelers of schaatsen

Tip:
Wil je een quiche maken maar blijft er vocht onder in de bakvorm zitten?
Leg een laagje couscous op de bodem van bladerdeeg, de couscous zal het vocht opnemen. Op deze manier wordt je quiche eiwit- en koolhydraatrijker, heb je geen last meer van het vocht, en het is ook nog eens lekker!

Recept:

5 vellen bladerdeeg
60 gram couscous
1 ui
2 teentjes knoflook
1 prei
1 paprika
250 gram broccoli
5 eieren
100 gram crème fraîche
100 gram geraspte kaas

Kruiden:
Zwarte peper
Zout
Tijm
Oregano Batavierenrace
Door Volkert Dekkers



Eén van die dingen die je gedurende je studententijd écht een keer moet ondergaan is de Batavierenrace: De grootste estafetteloop van de wereld over een 175km lang parcours van Nijmegen via Duitsland naar Enschede, waaraan dit jaar maar liefst 300 studententeams (goed voor ongeveer 8000 atleten) deelnamen. 25 SKITS'ers vormden gezamenlijk Team Limonsnello en trainten wekelijks ge-disciplineerd onder leiding van Jesse, om uiteindelijk in gangbare vorm aan de start van deze titanenstrijd te verschijnen. Van vrijdag 28 april tot zondag 30 april hebben zij keihard gestreden, weinig geslapen en vooral veel gefeest, wat tot een onvergetelijk weekend heeft geleid.

De race bestaat uit 25 etappes die verdeeld zijn in een nacht-, ochtend- en middagblok. Tussen de blokken is er telkens een herstart, wat ervoor zorgt dat het deelnemersveld weer bij elkaar gebracht wordt en je niet de hele tijd moederziel alleen hoeft rond te rennen. Bij de laatste twee etappes (1 dames- en 1 heren-etappe) is er ook weer een herstart, waarna de laatste lopers het onderling met elkaar uitvechten wie er als eerste op de prestigieuze atletiekbaan in Enschede over de finishlijn komt. Om alles compleet te maken wordt er door iedereen overnacht op de campus van de Universiteit Twente, wat tijdens dit weekend omgebouwd is tot een feestterrein waar menig festival jaloers op zou zijn. Het startschot klonk om 00:00 zaterdagnacht en onze eerste loper Erik liet gelijk zien dat hij ook op zesentwintigjarige leeftijd nog niet versleten is door met een zeer knappe snelheid van precies 15km/u zijn 6,5km lange etappe af te leggen. Dat onze lopers geconditioneerd waren om tot in de

BATAVIERENRACE

Door Volkert Dekkers

Eén van die dingen die je gedurende je studententijd écht een keer moet ondergaan is de Batavieren-race: De grootste estafetteloop van de wereld over een 175km lang parcours van Nijmegen via Duitsland naar Enschede, waaraan dit jaar maar liefst 300 studententeams (goed voor ongeveer 8000 atleten) deelnamen. 25 SKITS'ers vormden gezamenlijk Team Limonsnello en trainden wekelijks gedisciplineerd onder leiding van Jesse, om uiteindelijk in gangbare vorm aan de start van deze titanenstrijd te verschijnen. Van vrijdag 28 april tot zondag 30 april hebben zij keihard gestreden, weinig geslapen en vooral veel gezeest, wat tot een onvergetelijk weekend heeft geleid.

De race bestaat uit 25 etappes die verdeeld zijn in een nacht-, ochtend- en middagblok. Tussen de blokken is er telkens een herstart, wat ervoor zorgt dat het deelnemersveld weer bij elkaar gebracht wordt en je niet de hele tijd moederziel alleen hoeft rond te rennen. Bij de laatste twee etappes (1 dames- en 1 herenetape) is er ook weer een herstart, waarna de laatste lopers het onderling met elkaar uitvechten wie er als eerste op de prestigieuze atletiekbaan in Enschede over de finishlijn komt. Om alles compleet te maken wordt er door iedereen overnacht op de campus van de Universiteit Twente, wat tijdens dit weekend omgebouwd is tot een feestterrein waar menig festival jaloers op zou zijn.

Het startschot klonk om 00:00 zaterdagnacht en onze eerste loper Erik liet gelijk zien dat hij ook op zesentwintigjarige leeftijd nog niet versleten is door met een zeer knappe snelheid van precies 15km/u zijn 6,5km lange etappe af te leggen. Dat onze lopers geconditioneerd waren om tot in de late uurtjes nog buitensporige inspanningen te leveren was eigenlijk geen verrassing en het stokje werd dan ook telkens spoedig van loper naar loper doorgegeven. Bovendien is het Aaron zelfs gelukt om de snelste tijd van zijn etappe neer te zetten. Hardlopers kunnen nog weleens verschillen van tactiek, maar Aaron hield er wel een heel merkwaardige strategie op na. Zo botste hij op het eind van zijn etappe dusdanig hard tegen de finishboog aan, dat het hele systeem van slag raakte en hem een bijna olympische gemiddelde snelheid van 16.25km/u toegekend werd. De jury was nog niet eerder bekend met dit type van mechanische doping en zijn toptijd werd uiteindelijk gewoon als geldig verklaard.

Vervolgens waren de atleten van de ochtendshift aan de beurt die al om 3:30 's nachts uit hun tent (of zoals Stijn R. regelrecht uit de feesttent) waren gekropen om uiteindelijk om 6:45u aan hun eerste etappe te beginnen. Ook voor hen bleek het hardlopen geen enkel probleem. Echter ondervonden zij wel de grootste moeite om met het busje telkens volgens de verkregen routebeschrijvingen van etappestart naar etappestart te rijden. Het per ongeluk achterlaten van een paar tassen halverwege de route maakte de chaos compleet, maar desondanks wisten ook zij al hun etappes succesvol te volbrengen. Hierna mocht de middagshift zich gaan bewijzen en was het de eer aan Floor en Abe om de laatste twee etappes te lopen en door luid gejuich en geschreeuw onthaald te worden op de atletiekbaan van de Universiteit Twente. Abe wist in zijn etappe zelfs nog een fenomenale 12e tijd (16.78km/u gemiddeld!) te behalen, waarmee Team Limonsnello op een ongekende 27e plek eindigde van de in totaal 300 studententeams. Tot slot bleek er in de avond bij iedereen nog voldoende energie in de tank over om ook nog even te excelleren op het eindfeest, waarmee dit fantastische weekend mooi werd afgesloten.





where sports meet

WORD SPINNING- DOCENT BIJ USC!

- ✓ Een sportieve bijbaan bij Universum, ClubWest, of ASC
- ✓ Nog niet de nodige skills en papiertjes? Geen probleem, wij leiden je graag op
- ✓ Je sport als docent gratis bij USC

Meld je aan via groepsfitness@uscsport.nl



SPORTCENTRUM VU

SPORTEN DOE JE NATUURLIJK BIJ SPORTCENTRUM VU!

- JE KUNT ER VEILIG SPORTEN
- VOOR IEDEREEN VANAF 18 JAAR
- MEER DAN 30 SPORTEN
- SPORTEN OP ALLE NIVEAUS
- HEEL BETAALBAAR
- DESKUNDIGE BEGELEIDING

ACTUELE INFORMATIE EN HET ALLERLAATSTE NIEUWS:

[WWW. SPORTCENTRUMVU.NL](http://WWW.SPORTCENTRUMVU.NL)

TOT HET EINDE DER TIJDEN

Door Aaron Jacobs

Dit wordt ons nooit ontnomen: wielrennen.
Buiten adem ademloos, nu de pedalen omslaan,
Ver van de dagelijksheid van het bestaan vandaan.
Die wielrennen mogen eenzaam wezen,
Zij waren het van kinds af aan.
Hen wenkt een wereld waar de groten,
de tijdelozen, voortbestaan.
Tot wie wij kleinen mogen gaan;
de enigen die ons nooit verstoten.



WOORDZOEKER BEKLIMMINGEN ZOMERREIS

- ALPEDHUEZ
- CHAMROUSSE
- GLANDON
- LAUTARET
- ORNON
- PARQUETOUT
- SARENNE
- TELEGRAPHE
- AURISENOISANS
- CROIXDEFER
- GRANON
- LESDEUXALPES
- OULLES
- ROSAI
- SAUSSAZ
- VAUJANY
- BERARDE
- GALIBIER
- LAMORTE
- MOLLARD
- OZENOISANS
- SABOT
- SOLUDE

Z	E	U	H	D	E	P	L	A	E	L	A	U	T	A	R	E	T
Y	N	C	Y	B	E	R	A	R	D	E	Q	J	F	G	Q	M	H
T	E	L	E	G	R	A	P	H	E	S	M	D	O	B	H	C	D
N	U	I	N	H	B	M	N	D	A	X	V	R	Z	S	S	C	G
Z	A	S	S	U	A	S	K	B	Z	S	A	E	E	Y	Y	H	R
X	I	Y	R	Z	L	L	O	N	B	E	U	I	N	K	J	A	E
P	P	H	N	L	Q	T	N	D	M	P	R	B	O	I	G	M	G
L	Y	M	G	A	I	A	S	O	R	L	I	I	I	R	B	R	L
A	U	S	E	C	J	U	A	C	S	A	S	L	S	E	N	O	A
M	O	O	C	N	G	U	J	K	M	X	E	A	A	F	N	U	N
O	S	R	W	S	N	V	A	O	K	U	N	G	N	E	O	S	D
R	O	N	J	W	Z	E	L	V	X	E	O	J	S	D	N	S	O
T	U	O	J	I	C	L	R	G	G	D	I	Y	E	X	A	E	N
E	L	N	D	K	A	P	M	A	Q	S	S	T	V	I	R	K	N
R	L	G	N	R	K	R	H	S	S	E	A	M	I	O	G	O	K
D	E	J	D	D	U	M	J	S	H	L	N	R	X	R	Y	D	I
F	S	S	O	L	U	D	E	S	P	H	S	Q	C	C	N	E	T
P	I	A	P	B	J	D	P	A	R	Q	U	E	T	O	U	T	J

