

VOORWOORD

Van de Voorzitter.

Zo, vandaag een voorwoord schrijven liggend in de tuin en genietend van het mooie weer. Dit keer moeilijker om een voorwoord te schrijven dan alle andere keren.

Vandaag 1 mei, de dag na 30 april waar wij in Nederland werden geconfronteerd met een gek in een auto. Onvoorstelbaar wat er is gebeurd en het had nog erger kunnen zijn als de auto de kijkers aan de overkant van de weg ook nog had geraakt. Woorden schieten altijd tekort voor dit soort gebeurtenissen. Maar een gek in een auto is helaas voor veel fietsers niet meer zo speciaal. Wij moeten constateren dat tijdens onze fietstochten en trainingsritten er regelmatig "gekken" rond rijden. Vaak denken wij "dat liep maar weer net goed af" want als die "gek" ons had geraakt zijn wij net kegels op de bowlingbaan zonder enige bescherming. En wij hebben nu met eigen ogen kunnen zien wat er dan kan gebeuren.

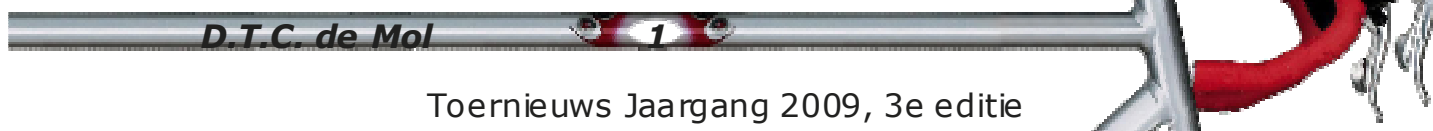
Daarom is er ook de veiligheidsavond geweest met een spreker van de NTFU. Goed bezocht door onze leden en zeer leerzaam. Helaas kon ik er om gezondheidsredenen niet bij zijn. Maar de veiligheid staat bij ons (het bestuur en de TC) hoog op het lijstje van prioriteiten. Dat betekent dat de TC aan het kijken is om de ritten eenvoudiger en veiliger te maken. Soms kan dat met simpele zaken door bij kruisingen meer binnenbochten te nemen door de route andersom te rijden. Maar ook wordt er bekeken wat wij als vereniging moeten doen of gaan doen indien de deelnemersaantallen zo positief hoog blijven bij onze tochten. Sommige molritten lenen zich minder voor grote aantallen deelnemers. De TC is zich hier op aan het oriënteren en is zaken aan het uitwerken. Uiteraard kan je zeggen een "luxe" probleem dat pas optreedt bij veel deelnemers. Maar wij hebben nu wel degelijk dit "luxe" probleem en zullen daar adequaat mee moeten omgaan als DTC de Mol.

Even terugkomend op het begin van mijn voorwoord dat ik "lekker" in de tuin lig. Na vorig jaar waar ik al 3 maanden niet heb kunnen fietsen ben ik wederom geveld door mijn rug. Mijn laatste activiteit was Molrit 2 op zondag 15 maart. Daarna niet meer gefietst en voorlopig zal het ook geen fietsen meer zijn.

Inmiddels is er een lage rughernia geconstateerd en sta ik op de planning voor eind mei om geopereerd te worden. Daarna dan weer herstellen en zien hoe het loopt. Frustrerend om niet te kunnen fietsen en ook de feeling kwijt te zijn met de club. Uiteraard via telefoon, mail en de website weet ik wat er gebeurt maar dat is toch anders. Dat betekent dat Anne Marie indien nodig mijn taken waarmeemt zoals bij Zwijndrecht Zwijndrecht.

Nu zijn we meteen aangeland bij Zwijndrecht - Zwijndrecht. Jan Korteland is alweer enige tijd druk in de weer en ook Kees heeft weer een routeverbetering kunnen vinden. Uiteraard verwachten wij weer veel Mollers op deze mooie tocht. Een tocht die voor de nieuwelingen ook al haalbaar moet kunnen zijn. Vraag in het peloton of je er al klaar voor ben. Er zijn veel mensen die nieuwe leden kunnen adviseren over het meerijden en wat het betekent om Zwijndrecht - Zwijndrecht mee te fietsen.

Voor de rest staat er op 14 mei de 1e sponsorcommissie meeting gepland. Daar zal de aftrap worden gegeven voor de start van deze nieuwe commissie.





**STALEN
BUIZEN**

www.baleco.nl www.baleco.nl www.baleco.nl

Wonen

Eten

Slapen

Licht

Werken

Trendhopper®

Opbergen

Accessoires

Lelystraat 122 Sliedrecht



0184-421057

 **zwaluwe**
BOUW- EN AANNEMINGSBEDRIJF BV

- onderhoud
- renovatie
- restauratie
- nieuwbouw
- projectontwikkeling

Zwijndrecht:

Anna paulownastraat 11

Tel. (078) 612 92 75 / 612 98 41

Fax (078) 619 63 89

info@zwaluwe-zwijndrecht.nl

Zevenbergschenhoek:

Olavstraat 37

Tel. (0168) 45 25 05

Fax (0168) 45 30 90

info@zwaluwebouw.nl

www.zwaluwebouw.nl



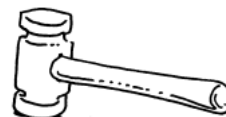
Zoals al eerder gezegd in mijn vorige voorwoord gaan zij een lange termijn visie ontwikkelen m.b.t. sponsoring en de contacten met onze huidige sponsors. Vanuit de sponsors zitten daar de fietsende sponsors als Jan van 't Leven (Baleco en Formaco) en Danie Pellikaan (Pellikaan Verpakkingen) in.

Verder nemen een aantal Mollers zitting in deze commissie. Zodra bekend is wie definitief zitting gaat nemen laten wij aan jullie weten wie dat zijn.

Wellicht dat de commissie jullie als leden nog gaat oproepen voor hulp op dit gebied.

Volgens mij valt er verder niet al te veel meer te melden, behalve dan dat de ritten zeer goed bezocht worden ook door onze nieuwe leden. Dus blijf komen en maak de Mol trots wat dat betreft. En natuurlijk iedereen bedankt voor de fruitmand die ik heb mogen ontvangen van de Mol.

Rob van Rutten

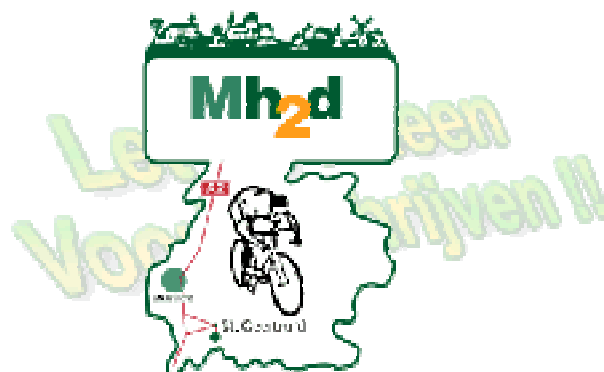


Mergelheuvelland 2-daagse

De voorinschrijving van de Mergelheuvelland 2-daagse is begonnen! Wij hebben de rit van zondag 20 september op de toeragenda staan. Als het aantal deelnemers op 10.000 staat wordt de inschrijving gesloten en op de dag zelf kan je je niet inschrijven! Dus; computer opstarten en surfen naar: <http://www.mh2d.nl> Meer informatie over deze tocht kan je ook lezen in het vorige clubblad.

Vriendelijke groet,

Jaap Booster
Toercommissie



Fietshelmen gezocht!



Om onze gasten die een TEP-rit willen meefietsen en geen helm bij zich hebben van een helm te kunnen voorzien, maar ook voor onze eigen leden die hun helm zijn vergeten, is de Toercommissie op zoek naar een aantal gebruikte fietshelmen.

Dus als jij je oude maar nog goede helm ter beschikking zou willen stellen zou dat ons weer een kopzorg schelen.

Je kunt de helm inleveren bij één van de Toercommissieleden.

Namens de Toercommissie alvast bedankt!



Voedingsadvies

**Beste leden, hieronder een voedingsadvies voor zware/ lange tochten.
Doe je voordeel hiermee.**

Algemeen voedingsadvies

1. Eet en drink 's ochtends voldoende

"Eet 's morgens als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een prins" is een volkswijsheid die veel waarheid bevat. Vezelrijke mueslisoorten met een zuivelvervanger is een prima alternatief voor een broodmaaltijd. Drink minstens één glas water, één glas vers fruitsap en één tas koffie of thee.

2. Eet meerdere keren per dag

Het is raadzaam regelmatig een tussendoortje te eten, onder de vorm van vers fruit of een mueslikoek. Het eten van deze tussendoortjes heeft verschillende voordelen. Het suikergehalte in het bloed blijft op peil. Hierdoor blijft men fitter en alerter en wordt ook het hongergevoel onderdrukt, waardoor het gemakkelijker wordt om tijdens de hoofdmaaltijden de voedselopname te beperken.

3. Verminder bewust de vetopname

We moeten een bepaalde hoeveelheid vet opnemen uit onze voeding. 30 tot 35% van onze energieopname moet afkomstig zijn uit vet. Het is dus verkeerd te denken dat we alle vet uit onze voeding moeten bannen. Onze vetopname moet vooral bestaan uit de onverzadigde vetzuren. Deze vetzuren zijn in de praktijk te herkennen doordat ze vloeibaar blijven bij kamertemperatuur. Onverzadigde vetzuren vindt men onder andere in oliën, avocado's, zaden, noten en vette vis.

De verzadigde vetzuren moeten in de mate van het mogelijke beperkt worden. Ze zijn verantwoordelijk voor de vorming van het schadelijke LDL-cholesterol. Deze vetzuren zijn te herkennen door het feit dat ze hard zijn bij kamertemperatuur. We vinden ze in dierlijke producten, zoals kaas, vet van vlees, boter en dergelijke. De verzadigde vetten zitten verder verwerkt in allerlei gebakjes en biscuits. Vermijd daarom dergelijke desserts of tussendoortjes, vet vlees (onder andere spek) en kies voor gezonde vetten met veel onverzadigde vetzuren. Vermijd verder ook gefrituurde eetwaren, chips, chocolade en pasteigerechten.

4. Eet traag

Mensen die de gewoonte hebben snel te eten, proppen als het ware hun eten binnen vooraleer ze de tijd hebben om zich voldaan te voelen. Het is daarom beter om traag te eten en te voelen wat de voedselopname in de maag teweeg brengt. Bovendien zou men er zelfs een gewoonte van moeten maken te stoppen met eten voor men volledig voldaan is.

5. Eet zeer veel verse groenten en vers fruit

Deze producten bevatten weinig kcal en bezitten een grote hoeveelheid noodzakelijke vitamines en mineralen. Sommige fruitsoorten, zoals bananen, hebben een hoog suikergehalte. Ze leveren dan ook vlug energie aan het lichaam.

6. Eet veel vis

Eet minstens 2 keer per week vis waarvan zeker 1 keer vette vis omwille van de omega 3-vetzuren die hierin te vinden zijn.



GOVIA
SPORTSWEAR B.V.

**Wielers- Voetbal- Schaats
Runningkleding
en kleding voor diverse andere sporten**

*Wij verzorgen de wielerkleding
voor D.T.C. de Mol*

GOVIA
promotions

Bezoek ook onze site :
www.gowapromotions.com

Past. Palsstraat 4
4711 CN St. Willebrord
Tel. 0165 386644
Fax 0165 386762
www.rogelli.com
info@rogelli.com

7. Eet vooral magere of halfvolle zuivelproducten

Magere en halfvolle zuivelproducten bevatten veel minder verzadigde vetzuren dan de volle zuivelproducten.

8. Eet regelmatig rijst en pasta

Deze producten bevatten weinig vet en veel koolhydraten.

9. Vermijd nog te eten vlak vóór het slapengaan

Veel mensen laten zich 's avonds, bijvoorbeeld terwijl ze televisie kijken, nog verleiden tot het eten van allerlei hapjes, zoals kaasblokjes, chips, nootjes en dergelijke. Deze laatavondhapjes hebben meestal een zeer hoge calorische waarde. Dit is uiteraard nefast voor het gewichtsverlies, ook omdat het voedsel dat opgenomen wordt vlak voor het slapengaan niet meer verbrand wordt zoals het overdag gebeurt wanneer men nog actief is. Daarom is het ook best de laatste maaltijd te gebruiken enkele uren vóór het slapengaan. Een uitzondering op dit advies is het eten van fruit, omdat fruit een lage calorische waarde heeft.

10. Vermijd overdreven alcoholgebruik

Alcohol levert 7 kcal/g. Bovendien bevatten veel alcoholische dranken een hoog gehalte aan koolhydraten, waardoor deze dranken al vlug een hoge calorische waarde krijgen. Hierdoor stijgt de kans op een positieve energiebalans gevoelig. Een bijkomend nadeel is dat alcohol in zeer vele gevallen 's avonds gebruikt wordt, waardoor de kans op opstapeling van vetweefsel nog vergroot.

11. Vermijd frisdrank

Frisdranken bevatten zeer veel suiker en ze hebben daardoor dan ook een hoge calorische waarde. Bovendien zijn ze, juist door het hoge suikergehalte, als dorstlesser waardeloos.

Specifiek voedingsadvies

Richtlijnen bij fietstrainingen aan lage intensiteit

Wanneer je traint aan lage intensiteit zijn het vooral de vetten die aangesproken worden als energiebron. Gezien er een voldoende grote voorraad van deze energiebron is in het lichaam, kan na de training een normaal voedingspatroon, dat gemiddeld bestaat uit 60% suikers, 25% vetten en 15% eiwitten, gehandhaafd blijven.

Bij de rustige fietstrainingen (LSD en extensieve duurtraining) is het van belang dat het vochtverlies altijd voldoende gecompenseerd wordt door middel van **water en dorstlesser**, tijdens en ook na de training.

Probeer tijdens de training per uur ongeveer 500 ml liter water of dorstlesser te drinken. Bij trainingen die langer dan 3 uur duren is het ook noodzakelijk om vast voedsel te gebruiken. De 'energy-bars' zijn hiervoor uitstekend geschikt.

Na de training kan een normale, gezonde voeding volstaan.

Richtlijnen bij fietstrainingen aan middelmatige intensiteit

Bij deze trainingen zijn het in hoofdzaak nog steeds de vetten die aangewend worden als energieleverancier. Naargelang de trainingsintensiteit stijgt, wordt het aandeel van de suikers evenwel steeds groter. Het aanvullen van het verloren vocht door middel van een **dorstlesser** is hier aan te raden in verband met de compensatie voor de verloren mineralen en de (beperkte) aanvulling van de glycogeenreserves. Het is namelijk zo dat de meeste dorstlessers ook een bepaald suikergehalte bezitten.



Bij dit soort trainingen die langer dan 2 uur duren, is het raadzaam om vast voedsel, zoals 'energy-bars', te gebruiken.

Verder kan na de training nog steeds de normale gezonde voeding volstaan.

Richtlijnen bij fietstrainingen aan hoge intensiteit

Bij dit soort trainingen wordt in hoofdzaak beroep gedaan op de suikers als energieleverancier. Het is dan ook best dat je, zeker als de trainingen langer dan één uur duren, al tijdens de training de verbrande suikers aanvult, om niet de "muur" of de "man met de hamer" tegen te komen. De zogenaamde **energiedranken** zijn hier zeer belangrijk, omdat ze toelaten op een gemakkelijke manier de verbrande suikers weer aan te vullen tijdens de training of wedstrijd. Bij intensieve inspanningen is het noodzakelijk om ongeveer 60 gr suiker per uur op te nemen. Daarnaast moet je uiteraard ook nog de dorstlesser blijven gebruiken om het vochtverlies te compenseren (in totaal minstens 500 ml/uur). Bij langdurig intensieve trainingen is ook vast voedsel onder de vorm van licht verteerbare broodjes of 'energy-bars' noodzakelijk.

Richtlijnen na een intensieve fietstraining

Na een intensieve fietstraining is het zeer belangrijk dat de suikerreserves terug worden aangevuld. Met deze aanvulling start je binnen de 30 minuten na de training. Onderzoek heeft uitgewezen dat maximaal herstel bereikt wordt door een combinatie van suikers en eiwitten, in een verhouding van 50%-50%. De meeste recuperatiedranken die op de markt zijn, voldoen aan deze voorwaarden. De eiwitten zorgen ervoor dat de negatieve stikstofbalans die ontstaan is door de intensieve inspanning, geneutraliseerd wordt. Bij voorkeur gebeurt de eerste opname in vloeibare vorm (recuperatiedrank).

Nadien kan je overschakelen op vast voedsel, zoals rijst, pasta, brood en dergelijke. Je mag het aandeel van de koolhydraten in je vaste voeding opdrijven naar 70%.

Concreet gezien komt het erop neer dat je binnen de 15 tot 30 minuten na een intensieve fietstraining moet beginnen met de opname van 100 gr suikers in combinatie met eiwitten, gevolgd door 100 gr suikers iedere 2 uur daaropvolgend. Het is aan te raden om bij de eerste en de tweede inname vloeibare suikers en eiwitten te gebruiken (recuperatiedrank) omdat deze vlugger opgenomen worden dan suikers in vaste vorm. Nadien kan dan overgegaan worden op vast voedsel. 100 gr suikers worden verkregen door onder andere:

350 gr gekookte rijst	140 gr spaghetti (ongekookt)
500 gr aardappelen (gekookt)	150 gr rozijnen
5 bananen	200 gr gedroogde vijgen
250 gr volkoren brood	150 gr muesli

Wanneer je je suikerreserves na intensieve trainingen en wedstrijden niet aanvult, verloopt je herstel veel trager. Na enkele dagen intensief trainen voel je je futloos en daalt je trainingsrendement. Het is duidelijk dat dit alles een zeer nefaste invloed zal hebben op je uiteindelijke prestatievermogen.

Het suikergehalte in het bloed blijft op peil. Hierdoor blijft men fitter en alerter en wordt ook het hongergevoel onderdrukt, waardoor het gemakkelijker wordt om tijdens de hoofdmaaltijden de voedselopname te beperken.

Met sportieve groeten,

Gino Hoogenboom



“Niets is zeker”

In het woord verzekering zit het woord “zeker”. Doordat we in termijnen een bedrag overmaken aan onze verzekeringsmaatschappij zijn we er “zeker” van dat we een bedrag ontvangen als we bijvoorbeeld schade hebben geleden. Onlangs ben ik nogal fors ten val gekomen en kwam ik niet alleen in aanvaring met een bord en het asfalt maar ook de verzekeringsmaatschappij. Nu is het zeker niet mijn bedoeling om in ons prachtige clubblad een vete met de verzekeringsmaatschappij uit te vechten en hun hier zwart te maken. Maar ik wil wel wat zaken aangeven waar jullie iets aan zouden kunnen hebben.

Als lid van onze club zijn we allen automatisch verzekerd voor onze fietsen. (Let op; niet tegen diefstal!) Het standaard bedrag waar wij voor verzekerd zijn is € 925.- Naar mijn mening een achterhaald bedrag want het zal niet meevallen een nieuwe racefiets aan te schaffen voor dit bedrag. Maar de NTFU en haar verzekeringsmaatschappij hebben daar een oplossing voor; je kan je bij-verzekeren. Dit “moet” ook anders rij je al snel onderverzekerd rond. M.a.w.; als je een fiets hebt van € 1850,- en je bent niet bij-verzekerd zal je altijd maar de helft van de schade uitgekeerd krijgen.

Omdat ik een duurdere fiets heb en zuinig ben op mijn spullen had ik mij zoals gebruikelijk bij-verzekerd. Na mijn val op 1 maart j.l. was ik genoodzaakt aanspraak te maken op deze verzekering. En dan gaat het beginnen; de fiets moet naar de fietsenmaker en later weer opgehaald worden (kosten; twee maal een retourtje Meerkerk) Dan blijkt dat de verzekeringsmaatschappij ORGINELE aankoopnota's verlangt, ook van bijvoorbeeld je helm. Dit staat nergens in de polisvoorwaarden maar duikt op in het schadeformulier. Daarnaast blijkt dat ze maximaal € 115,- uitbetalen voor je persoonlijke bezittingen en er voor alle andere zaken iedere maand een bedrag aan afschrijving af gaat. Op zich is dat laatste redelijk natuurlijk; het zal niet zo zijn dat je je tien jaar oude fiets volledig vergoed krijgt als je hem in de prak rijdt.

De volgende tips en informatie wil ik jullie meegeven; het bedrag van € 115,- voor persoonlijke bezittingen is erg laag. Met een bril, helm en kleding ga je daar al snel en ver over heen. Bewaar alle bonnen, zelfs als je er al lang geen garantie meer op hebt. En denk eens goed na of je wel voldoende verzekerd bent voor je fiets of misschien dat je zelfs over-verzekerd bent voor je karretje als hij inmiddels al wat op leeftijd is. De polisvoorwaarden kan je o.a. vinden op de site van de NTFU.

Nog verstandiger is het natuurlijk als je gewoon op je fiets blijft zitten en pas rustig afstapt als je op de plaats van bestemming bent.

Groeten!

Jaap Booster



WWW.BIKE-ZONE.NL

Uw thuisbasis voor
vakkundige Opbouw,
Onderhoud en
Goede Service!

U ontvangt
KORTING
op vertoon van
deze advertentie
Surf naar onze website
en ga naar clubkorting.

van Baerlestraat 87-89
2533 LK DEN HAAG
Tel: 070-3801617
info@bike-zone.nl

BIKE-ZONE
DEN HAAG



Aannemers van Grond-, Weg- en Waterbouwkundige werken



Kraaijveld's Aannemingsbedrijf b.v.

Londen 9 Barendrecht, Postbus 6
2990 AA Barendrecht
Tel.: 0180 - 613 522. Fax: 0180 - 619 160



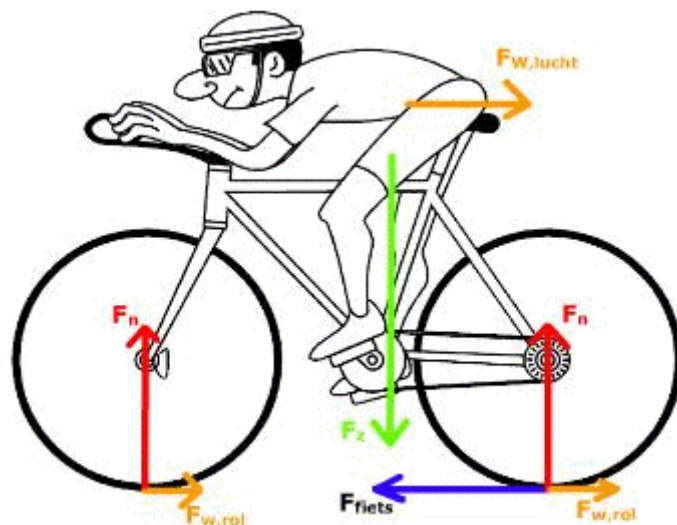
Informatie voor nieuwe leden

Op de reflecties stond een oproep om iets te schrijven voor de nieuwe leden over de ervaringen met het fietsen bij de Mol. Hierbij mijn bijdrage over mijn beleving over het fietsen bij de Mol.

Ben zelf begonnen met fietsen in september 2005 en heb mij ook in 2005 opgegeven als lid bij DTC de Mol. Op de website stond de toeragenda met ritten van 45, 60, 80, 100 en 120 of meer en in het begin zag ik er wel tegen op om meer dan 80km te fietsen. Bij de openingsrit van dat jaar reed ik naast een van de leden die al een aantal jaren fietst en kreeg onderweg al veel tips waar ik wat aan heb gehad. Van de nieuwe leden begreep ik gelijk dat zij ook opzagen om lange ritten mee te rijden en heb deze later ook niet meer gezien. Mij werd tijdens een van de molritten verteld dat als je ieder weekend komt, in dat jaar waren er nog geen extra trainingsritten, je een goede opbouw maakt voor de rest van het seizoen. Heb dat ook gedaan en de molritten van 80 en 100km ging eigenlijk vanzelf, en toen kwam er een buiten rit van 125km de Flierefluiterstocht. Dat was een mooie tocht met veel bochtenwerk en hield dat ook vol. Alleen kreeg ik last van mijn nek en met tips van de molleden is dat ook weer verholpen. Kreeg tips als dat je handen moet verwisselen op het stuur, je hoofd draaien van links naar rechts, en proberen te ontspannen en nog meer. Een tip van mij aan de nieuwe leden is, vraag gerust als je iets hebt of niet weet er zijn leden genoeg die je willen helpen. Het kan onderweg, in de pauze of via de website. Gewoon doen. Mijn ervaring is dat ik de afgelopen twee jaar veel heb geleerd en nog zal leren. De ritten die daarna kwamen gingen ook goed. Het is ook wel de bedoeling dat je door de weeks ook nog wat kilometers maakt en het niet alleen in het weekend doet.

In het tweede jaar wilde ik ook wel eens een buitenrit rijden met heuvels. De eerste rit met heuvels werd Veenendaal - Veenendaal. Dat was totaal iets anders dan een molrit, had nogal moeite met het fietsen heuvel op. Dat is nou zo fijn om lid te zijn van de Mol omdat ook hier weer geldt samen uit samen thuis. Er wordt op je gewacht en je krijgt advies onderweg, het werd een zware dag maar ook een leuke dag en heb daarna nog een keer zo'n toertocht gereden. Het is echt aan te raden om een keer zo'n tocht mee te rijden in een mooie omgeving. Je wordt geholpen door de ervaren leden.

Het is een kort stukje, maar het belangrijkste is wat ik hiermee wil vertellen is dat je, mits je basis conditie goed is en je regelmatig mee fietst je de lange afstanden aan kunt. Het rijden van de "zware" buitenritten ook te doen zijn. Als je iets niet weet je het gewoon moet vragen. Ik heb er zelf goede ervaring mee en heb het reuze naar mijn zin bij de Mol.



Tot ziens op de fiets,
Marcel



WAARDENTOCHT 2009

Het is alweer even geleden, maar graag breng ik bij jullie de Waardentocht in herinnering. Op zondag 29 maart hebben we deze 100 km toertocht verreden. Het was de eerste geleidetoertocht waarvan de inschrijving ook openstaat aan andere fietsfanaten. De publiciteitscampagne van Cees Bakker leidde tot 8 niet-molleden en 86 molleden. De koffie werd vooraf verzorgd door Co met hulp van Marcel van Rietbergen en Philip Beker. De rijders hebben zich ingeschreven bij Rinus v/d Burg, Karel Uitterlinden en Johan Roomer. Na een woord van welkom vertrok het peloton om 9:10. De route voerde via de Moerdijkbrug, langs de zuidelijke oevers van het Hollands Diep en Haringvliet door West-Brabant en via de Volkeraksluizen en de Haringvlietbrug naar de Hoeksche Waard, waar we een koffiestop hebben gehouden bij Newland in Klaaswaal.

Andere jaren hadden we altijd begeleiding door motoren. In de voorbereiding bleek dat de motorrijders dit jaar niet wilden komen. Dit ten gevolge van nieuwe regels. De motorrijders moeten voortaan een diploma hebben, er moet een instructie vooraf plaatsvinden en alle gemeentes waar je doorheen komt moeten de motorrijders goedkeuren. Dit organiseren op 3 weken voor de start was onmogelijk. Hopelijk lukt dit wel voor Zwijndrecht-Zwijndrecht en kunnen we hier volgend jaar van profiteren. Om de weg toch veilig te kunnen berijden is besloten om 4 extra wegafzetteren in te zetten. Jan Korteland, Cock de Snoo, Ferry van Galen en Harry Rijkse hebben dit perfect gedaan.

Het weer was goed. Zaterdag regende het nog en 's nachts ook, maar op zondagochtend was het droog. Wel stond er een windkr 4-5. eerst NO later draaiend naar NW. Twee korte miezerbuitjes gehad verder prima fietsweer. Omdat we op zondag reden moesten we een omleiding rijden bij het industriegebied van de Moerdijk. Gerrit v.d. Bogerd reed samen met Franco Danese de route voor en had een route gekozen langs de snelweg. Na de pauze ging de tocht via de Binnenmaas naar de Heinoordtunnel. Al meerdere jaren krijgen we van Rijkswaterstaat toestemming (via Cees Bakker) om de tunnelbuis voor landbouwverkeer te gebruiken. Hierna verder naar Heerjansdam en via de brug over de Noord, door de Alblasserwaard en over de Baanhoekbrug terug naar het clubhuis, aankomst 14:00 uur. Op de heenweg hadden we 6 lekke achterbanden, zodat we geen reservewielen meer hadden. Hierdoor moesten twee renners helaas in de auto naar de pauze. Op de terugweg nog 2 lekke banden. Hiermee hebben we ook weer dankbaar gebruik gemaakt van onze volgauto, deze keer bemand door Ad Stam en Andre Vlasblom en konden de achterrijders Kees Baan, Rinus v/d Burg, Philip Beeker en Ardwil Goedegebuur zich ook amuseren. Alle vrijwilligers nogmaals bedankt voor jullie medewerking aan deze geslaagde uitvoering van de Waardentocht 2009.

Namens de Toercommissie, Bas de Haas



LODEN HEMELWATERAFVOEREN

VOOR AL UW LOOD-
ZINK- EN KOPERWERK
OP MAAT



AGS bv

Pieter
Zeemanweg 121
3316 GZ Dordrecht
Tel.: +31 78 617 68 33
Fax.: +31 78 618 45 48



UIT 1 STUK !

DE NIEUWE TOYOTA VERSO



Automobielbedrijf Schouten B.V.
Kelvinring 50, 2952 BG Alblasterdam 078-6991666

PROFIL *Kramer*
DE FIETSSPECIALIST

*600 m² fietsplezier met o.a.
Bianchi, Gazelle, Giant en Koga.*

Oosterbrugstraat 1-3-5, 3361 BR Sliedrecht, Tel. 0184-413258
Peulenstraat 193, 3371 AM Hardinxveld-Giessendam, Tel. 0184-630344

Ecuador deel 4

Twee dagen jungle doet een mens goed, maar het was weer tijd om verder te trekken en alle beesten, bloemen en planten weer achter ons te laten. De kleding was weer schoon (goede wasserettes in Ecuador!) wat op zich ook wel prettig was. De vraag was alleen hoe lang zouden we het schoon houden.

Van onze jungleloges ging het eerst terug over de hobbelrotsweg naar de hout-en-touwtje-brug. Daarna over een mooie brede weg omringd door jungle en nog eens jungle zo ver als je kon kijken alleen maar groen van bomen en struiken en wederom de bijzondere rust. Hier en daar waren wel wat jungle woningen maar mensen en auto's kwamen we nauwelijks tegen en dat terwijl ook dit toch de doorgaande weg van Ecuador is (ja de want zoveel wegen zijn er niet).

Het eerste stukje met de snelle groep mee gereden met de nieuwe fiets en uitgeslagen iets minder op hoogte ging het echt lekker met het fietsen. De weg liep hier en daar leuk op en neer met net genoeg daling om met een leuke vaart boven aan de volgende heuvel te komen. Het enige waar we weer wel voor moesten opletten waren de honden die op verschillende plekken uit de struiken gevlogen kwamen en onze benen toch als bijzonder lekker hapje zagen. Hard rijden had geen zin want ze bleven ons volgen schreeuwen hielp ook niets het enige wat er op zat was afstappen want dan bleven ze gelijk op afstand. Op een gegeven moment begin je het echter toch wel zat te worden dat je steeds moet stoppen en zorgen dat je niet gebeten wordt.

De echte dichte jungle werd verlaten en we reden op een onverharde weg de min of meer bewoonde wereld in. Het groen was niet meer zo donker en dicht en bijna overal stonden nu huizen. De weg liep ergens scherp naar links omhoog, het was dat onze begeleider bij ons fietste anders zou het mij niet opgevallen zijn. Een klein stukje door rijden nog en bij de lokale AH stopten we voor pauze.

De AH's in de jungle moet je je voorstellen als een houten huis waar een hele familie woont en dan overal rekken met groeten, fruit, brood maar ook schoonmaakmiddelen, schoenen, make-up etc etc. We namen plaats op de trap en aan een tafeltje dat in de winkel stond. Tenminste het eerste deel van onze groep en nu wachten op de rest en nog eens wachten en nog eens wachten. Ja die afslag was toch erg moeilijk te zien als je geen begeleiding bij je hebt. En de rest van de groep had hem dus ook gemist maar uiteindelijk kwamen ze dan toch. De bananen, chocolade repen en oreo's van onze begeleiders smaakten weer best (alhoewel het wel gezegd moet worden dat na 2 weken chocolade met chocolade koekjes en oreos gegeten te hebben ik deze toch wel aardig zat was). De buikjes weer vol en ja dan wil iedereen toch ook wel even naar het toilet aangezien er hier overal huizen waren en er ook vrij veel mensen waren de struiken nu geen optie. Dus maar vriendelijk gevraagd of we in de winkel mochten, toch ook weer een bijzondere ervaring om echt naar binnen in het woongedeelte te mogen komen en te zien hoe het met de hygiëne van een Ecuadoriaans toilet gesteld is. En aangezien wij toch met een redelijk grote groep waren was het na ons vertrek zeker niet beter... ik laat het aan jullie om de details zelf in te vullen.

Na onze pauze zouden we beginnen met een lange klim die onverhard zou zijn. In het begin nog wel te doen volgens onze begeleiders maar naar mate je verder kwam zou de weg behoorlijk lastig worden.



De weg was een groot grint pad en hoe hoger je kwam hoe groter de keien werden dus het was een soort behendigheidstraining tussen de keien. De weg zelf was ook niet vlak, overal diepe groeven en op sommige stukken waren de sporen grint los maar elders als je wilde oversteken naar de andere kant van de weg was het juist weer vast waardoor je direct stil stond. De klim was erg zwaar en erg lang en steeds meer mensen gingen de auto in. Deze keer moest en zou ik de klim echt helemaal fietsen.

Meerdere keren ben ik van de fiets gemoeten omdat het te zwaar was of omdat ik weer eens tot stilstand was gekomen tegen een kei. De weg was echt verschrikkelijk en Leon had al een paar keer geroepen vanuit de auto "stap toch af en kom met ons mee" maar neen deze keer echt niet. Het weer was grauw en grijs en de weg ook en het leek ook wel steeds steiler te worden. Naar mijn idee reed wagen ook veel te dicht op mijn wiel dus leuk was het echt niet maar stoppen nee hoor. Nog een bocht nog meer keien en grind nog een bocht en nog geen zicht op ook maar iets dat op een top van een berg leek. Ik zal jullie verder de details van de klim besparen maar zwaar en uitdagend was het. Eindelijk zag ik een afdakje waaronder andere mensen uit de groep stonden te eten. Dit was de top. Tijd voor lunch. Pffff eindelijk een echte klim helemaal gedaan – tijd voor...eten, eten en nog eens eten, tomaten kaas brood guacamole worst en toe natuurlijk koekjes chocolade repen en bananen.

De afdaling kon beginnen door een typisch tropenlandschap. Palm- en bananenbomen, bamboe en huizen van houten planken met golfplatendaken en wegen die geen wegen zijn maar paden vol keien en grind. En maar hobbelen uren achter elkaar over keien en banden die weg springen. Bijna alles wel licht bergaf maar toch pijn in mijn armen en benen van het hobbelen en bonken over de keien. Het hield maar niet op. Nog een bocht nog meer ellenlange wegen met venijnige bochten of steil omhoog of steil omlaag. Tientallen kilometers lang zonder onderbreken alleen maar keien, maar de jungle was wel mooi hoor ☺ en lekker warm.

Na vele uren afzien hielden we even stop bij een bar/ winkeltje om even wat te eten en te drinken daar op de veranda. Ik hou wel van een beetje afzien maar had nu toch wel weer genoeg gehobbeld voor deze dag. Gelukkig vertelden onze gidsen dat het nog maar een klein stukje zou zijn voor we het asfalt op zouden rijden. Terwijl we aan de gebruikelijke chocolade repen, koeken en bananen zaten zagen we de lucht langzaam zwart worden. Hoogste tijd om op te stappen om voor de plensbui bij het hotel te zijn. De weg werd inderdaad al snel geasfalteerd. De lucht werd steeds donkerder. Schitterende bliksemschichten vlogen door de lucht. Sommigen waren nog gestopt om foto's te maken. Al snel echter barstte het noodweer los. Binnen enkele seconden waren we doornat. Toch maar doorrijden want de stad was vlakbij. In de reisbeschrijving stond dat we van lodge naar lodge zouden rijden maar we reden door de buiten wijken van Puyo en het leek er niet echt op dat er hier ergens lodges waren. De stortregen hield aan en inmiddels stond er zoveel water op de wegen en op sommige plekken stroomde het zo hard dat het fietsen moeilijk werd. De temperatuur in de bui ging ook hard naar beneden. Het fietsen werd enigszins onmogelijk dus toch maar gaan schuilen. Terwijl we stonden te wachten werd het steeds kouder dus zodra de bui voorbij was snel naar het hotel. Van buiten zag het er wel grappig uit maar de kamers waren saai en somber, gelukkig zouden we hier maar 1 nacht blijven.

Na een uitgebreide douche, nog ff wat lezen, zijn we met de hele groep de stad ingegaan om te eten.



De stad was eigenlijk net als de hotelkamers, het restaurant dat we vonden (Italiaans) zag er wel grappig uit en was op zich wel gezellig. Het eten was vooral veel erg veel maar nu niet direct om over naar huis te schrijven. De gezelligheid maakte echter veel goed. Het werd echter niet al te laat op tijd naar bed want morgen gingen we de hele dag omhoog.



Puyo was dus niet zo gezellig op naar Banos wat betekende de hele dag klimmen, omhoog, omhoog en nog eens verder omhoog, naar 1 van de bekendste vulkanen van Ecuador. Net de stad uit was het landschap al gelijk weer schitterend. Alsof er geen bewoonde wereld in de buurt was. Een enorm brede vallei met een omringt door bergen en heuvels die bedekt waren met een dikke laag, groene tropisch struiken en bomen. Beneden stroomde een rivier die op sommige plekken zo breed was dat het wel een meer leek.

Het eerste deel was ik met de wat sneller fietsende mensen meegegaan. Al snel echter moest ik ze laten gaan omdat ze op de steilere stukken sneller gingen maar ook omdat zij dus naar mijn idee echt geen moment namen om rond te kijken en te genieten. Achter me zag ik nog nergens iemand rijden een heel lege weg ook nauwelijks verkeer. Heerlijk zo'n stuk door de natuur fietsen zonder iemand of iets om je heen. Daar was hij weer het heerlijke gevoel van vrijheid. Een stukje wat rustiger gereden en toen zag ik achter me de anderen.





ELECTRO SUPPLY B.V.
electrotechnische groothandel

**Leverancier
van:**

- Installatiekabel
- Datakabel
- Stuurstroomkabel
- Schakelmateriaal
- Installatiemateriaal
- Technisch
installatiemateriaal
- Verdeelkasten
- Verlichting

**WIJ ZORGEN VOOR DE JUISTE
VERBINDING!**

Even gewacht om gezellig samen verder te rijden. Hoewel echt samen rijden moeilijk was omdat de weg alleen maar omhoog ging. Dan weer wat steiler dan weer wat geleidelijker maar steeds omhoog. Lange tijd geen dorpjes of bebouwing gezien dus toen we in een klein dorp op een pleintje kwamen besloten we even te pauzeren.

Er was helaas niet echt de mogelijkheid om iets te eten of te drinken maar gewoon genieten van het leven in het dorp kon natuurlijk wel. De mensen die maïskolven verkochten, varkens die langs de straatkant hingen half gevild. Het dagelijkse leven in Ecuador is toch anders als in Nederland ☺. Genoeg gerust en chocolade repen gegeten tijd om verder te fietsen. De weg werd steiler met af en toe wel een kort stukje dalen maar het werd wel steeds zwaarder. De begroeiing werd ook dichter en groener en steeds meer watervallen (valletjes). Ja, en wat betekent dat..... Regen en al snel begon het inderdaad te regen. Eerst zachtjes maar snel jullie raadden het al stortregenen, de watervallen bevonden zich nu op de weg. Hele stromen naar beneden, ja want de weg ging nog steeds omhoog hé, dus i.p.v. wind tegen zoals we in Nederland gewend zijn hadden we nu water tegen. Ieder voor zich was het inmiddels, af en toe zag je wel andere mensen uit de groep.

Op een gegeven moment stond de wagen van onze begeleiders ergens langs de kant van de weg bij een huisje met een klein luifel. Pauze dan maar en weer wat koeken en bananen en chocolade om wat energie bij te krijgen. Door de regen was het ook weer behoorlijk koud geworden en dan verlies je toch veel energie dus extra eten was zeer welkom. En maar weer door fietsen we zouden lunchen vlak bij een waterval. Alles nog steeds omhoog. Ja dat heb je als je een bekende downhill route andersom rijdt. De regen bleef ons volgen of misschien regent het daar gewoon altijd wel er waren genoeg watervalletjes en waterstromen om dit zeer aannemelijk te maken. Opeens kwamen we vanuit al het verlaten groen in een gezellig dorp tegen de bergwand waar vele toeristen te vinden waren.. Hier waren de duivelswatervallen.

Eerst in een bijzonder sfeervol restaurant wat eten en opdrogen voor de openhaard daar. Kleding uitgestald om ook te drogen. Lekker warm de openhaard maar zo als elders in Ecuador waren de deuren en ramen niet dicht dus toch erg fris. Het eten was goed en de koffie hier ook redelijk dus dat was na een toch zwaar eerste deel erg aangenaam. Na de lunch na de start van de wandeling naar de duivelswatervallen. Dit bleek een lange zware afdaling over een glibberig rotspad. Wel goed om het lekker warm van te krijgen en de stramme spieren weer soepel te krijgen.

Onderaan was er inderdaad een bijzondere waterval maar misschien nog spannender was wel de brug bij de waterval. Losse planken met wat touwtjes en een bord ervoor niet meer dan 5 mensen tegelijk op de brug. Nou volgens mij waren 2 mensen al te veel, maar de Ecuadorianen dachten daar toch anders over en kwamen rustig met 20 tegelijk de brug op. En springen op de brug was volgens hen ook geen enkel probleem! We hadden weer genoeg gezien van de waterval. Terug naar boven klauteren en glibberen en weer verder met de fiets op weg naar Banos het dorp op de Tungurahue vulkaan. Het laatste deel van de klim was erg mooi met schitterende keienpaden en modderwegen om de randen van de bergen heen waar het verkeer dwars door de berg ging met tunnels.

Het was inmiddels droog en de zon bescheen alle natte planten en bomen wat mooie schitteringen en kleuren gaf. Eindelijk reden we dan Banos in, op zoek naar ons hotel.

Het was een gezellig hotel met mooie ruime kamers en veel ramen. Gerund door een Duitser. Er zaten vele rondtrekkende toeristen daar.

De rustdag in Banos die was met Kerst. Niet veel gedaan eigenlijk. De kleding uitgezocht en weggebracht datgene wat gewassen moest worden nadat ik uitgeslapen had natuurlijk. Wat gewandeld in het dorp wat foto's gemaakt. Banos ligt dus op de Tungurahue vulkaan, die nog bijzonder actief is. Helaas hebben we de vulkaan nauwelijks gezien omdat hij in wolken gehuld was terwijl we in het dorp toch zon hadden. Dat de vulkaan nog zeer actief was bleek wel een aantal weken nadat ik terug was uit Ecuador. Twee mensen waren omgekomen door een uitbarsting van de Tungurahue. In Banos wel een café gevonden waar ze echte koffie schonken en ook nog met goede muziek op de achtergrond. Dus die dag kwamen we met een aantal mensen uit de groep twee keer in hetzelfde café uit.

Verder zou je tijdens de rustdag ook kunnen raften, paardrijden, fietsen en zwemmen in de heet waterbaden van Banos. Ik heb dit alles maar overgeslagen en nog wat rondgewandeld in het dorp, de kerk bekeken en de locale markt. Daar werd ook het locale snoep oed van suikerriet met de hand gemaakt. Interessant allemaal maar zeker niet zo'n prettige rustdag als in de jungle. Kerstdiner was bij de Italiaan een bijzonder smakelijke lasagna. (Of was dit nu de eerste avond en het eten in de locale pub met panfluitmuziek als begeleiding de tweede avond...o jee mijn geheugen laat me in de steek). Onze rustdag zat er weer op! Nog een nachtje lekker slapen en dan weer heerlijk fietsen.

Helaas konden we de volgende dag niet zo snel weg. We kregen nieuwe fietsen. Mijn tweede fiets zat vol met bagger maar reed op zich wel lekker dus van mij had een wissel niet hoeven. Alleen even poetsen. De andere hadden echter ook veel mankementen gekregen dus tijdens onze rustdag waren de begeleiders heen en weer gereden om de nieuwe fietsen op te halen. Lang verhaal eigenlijk nog. We hadden al nieuwe fietsen moeten hebben bij het begin van de reis. Die waren echter bij de douane blijven steken.

Nu waren er een aantal fietsen door de douane gekomen en die kregen we. Die fietsen waren echter voor de kortere (wat minder zware) vakanties. Iets lichtere fietsen van een iets mindere kwaliteit. We hebben echter allemaal met veel harde werken van onze begeleiders het einde gehaald van de vakantie op deze fietsen!

En waarom konden we nu niet direct gaan fietsen.... Omdat er natuurlijk weer eeuwig aan de fietsen gesleuteld moest worden door sommige. Geen idee waarom want fietsen kon je gewoon op de mountainbikes. Na lang wachten konden we op pad.

Het eerste deel van deze dag stond in het teken van het zien van de vulkaan. We reden het dorp uit en zagen gelijk al dat de weg was opgebroken. Dit was een drukke weg en ook een brede weg maar door de vulkaan zeer waarschijnlijk verwoest dus we reden over rode aardewegen. Die op zich er wel goed bij lagen maar er waren wel hier en daar diepe kuilen en vreemde heuvels. De weg liep rond de vallei aan de overkant van de vulkaan maar hoe we ook keken en tuurden we zagen hem niet. De bewolking boven de vulkaan wilde maar niet openbreken. De weg ging verder de vallei uit en we zouden geen mogelijkheid meer hebben deze actieve vulkaan te zien helaas. De weg ging weer verder omhoog. Het landschap wisselde nu wel snel van hoge groene steile bergen naar plateaus met landbouw en soms grote stukken met kassen met bloembollen (veelal Nederlandse bedrijven). Soms zijn we ook wel wat afgedaald hoor maar toch veelal was de weg omhoog.



Op een gegeven moment reden we een dorp/ stadje binnen. Een bijzondere plaats want het enige wat we zagen waren jeanswinkels. Niet zomaar een paar maar tientallen achter elkaar. We wilden eigenlijk wel een pauze maar er was niet veel behalve jeans zaken en bovendien vertrouwden onze begeleiders de tenten die er wel waren niet voor wat betreft de hygiëne. Doorfietsen dus maar, het dorp weer uit en we zouden iets verder vlak voor de echte klim pauzeren. Buiten het dorp werd het dal ineens een stuk weidser met vooral grasland. De groep die weer even bij elkaar gekomen was viel nu weer uit elkaar. Het was best pittig door de wind de klimmende weg maar ook door de hoogte. Aan het einde van de weg konden we even bijkomen. Onze begeleiders weer eten en drinken klaar staan. En er was een soort toilet langs de weg, maar misschien was echt langs de weg wel een beter idee geweest ☺.

Na deze pauze zouden we boven de 3000 meter gaan klimmen. (Of misschien nog wel hoger want Riobamba waar we zouden eindigen ligt al bijna op 3000 meter). Het was een brede asfaltweg die vrij rustig was. Rustig was ook het advies van onze begeleiders. Iets anders was ook niet echt mogelijk. Dus rustig naar boven concentreren op de km paaltjes langs de weg om te zien dat je wel degelijk vooruit kwam ook al leek dit niet zo. Beneden was het nog zonnig en aangenaam. De weg was recht naar boven met wat hele flauwe bochten en naar mate je verder naar boven kwam zag je het uitzicht weidser worden en zag je ook dat de lucht langzaam maar zeker zwart werd. Niet opgeven! Gewoon rustig doorpeddelen en rustig adem halen voor zover dat mogelijk was. En uiteindelijk was ik dan ook boven. Een flink aantal van de groep was de auto ingegaan. De rit was lang genoeg geweest en de wolken waren wel erg zwart vonden ze. Ja mijn hoela ik ga niet zo'n zware klim zonder een afdaling doen. Dus gewoon door! Wel even een warme jack aan gedaan want het was inderdaad behoorlijk koud geworden en vervolgens een schitterende snelle afdaling over een soort autobaan voor mij alleen. Ja een afdaling beschrijven is minder boeiend als een klim maar het was bijzonder leuk en ging ook razend snel tot de buitenwijken van Riobamba.

Daar werd het verkeer drukker meer stoplichten en daar werd ook weer verzameld om samen door de drukke straten te fietsen.

Riobamba stond bekend als een gezellige stad waar veel toeristen zouden zijn. Vooral om een ritje met de trein te maken. Je mag/ mocht op het dak zitten terwijl de trein de berg afdenderde. We zagen echter alleen een hoop files en kaarsrechte wegen. De dag erna (dat kunnen jullie lezen in het volgende boekje) zouden we zien dat de stad inderdaad toch wel gezellig was. De laatste km's door de stad waren niet bijzonder plezierig ook omdat het behoorlijk koud was geworden (ja, ja wederom koud). Eindelijk kwamen we aan de andere kant van de stad waar een grote haciënda lag waar we zouden overnachten. De kamers waren meer kleine appartementen en wederom had ik die weer voor mij alleen ☺. Heerlijk die ruimte! Gezellig in het hotel aan een enorme tafel gedineerd. En daarna snel het warme bedje in.

Veel groeten Anne Marie

Volgende keer breien we er een eind aan nadat we het dak van de vakantie hebben bereikt!
De foto's staan nog steeds op <http://picasaweb.google.com/ampverjaal/Ecuador>



TOER-AGENDA 2009

Datum.	Naam tocht.	Plaats.	Afst.km.	Vertrektijd
Zo. 24-Mei. **	Molrit 8		125	8:00
Za. 30-Mei. **	Molrit 9 (Pinksterweekend)	Hollandse IJssel	120	8:00
Ma. 01-Juni	Voorrijden Zw. - Zw.	Alleen op uitnodiging	215	7:00
Za. 06-Juni.	32e Zwijndrecht NL- Zwijndrecht BE v.v.		225	8:00
Za. 13-Juni. **	Molrit 10	Roosendaal	120	8:00
Zo. 14-Juni	Gent Wevelgem	Wevelgem (B)	145	6:00
Za. 20-Juni. **	Molrit 11	Meerseldreef	120	8:00
Za. 27-Juni. **	Molrit 12		120	8:00
Zo. 28-Juni.	Boretti Classico	Amsterdam	130	6:00
Za. 04-Juli. **	Molrit 13	Moersense bossen	120	8:00
Zo. 12-Juli.	Jan Jongman Memorial	Hekendorp	120	8:00
Zo. 19-Juli. **	Molrit 14		120	8:00
Za. 25-Juli. **	Molrit 15	Kerk-Avezaath	120	8:00
Za. 01-Aug.	Baronietocht	Puttershoek	120	7:00
Za. 08-Aug. **	Molrit 16	Linsschoten	120	8:00
Zo. 16-Aug. **	Molrit 17		120	8:00
Vr. 21-Aug.	3 Daagse	(Tijdrit)	??	18:30
Za. 22-Aug. **	3 Daagse	(Molrit) Tholen	120	8:00
Zo. 23-Aug. **	3 Daagse	(Molrit)	100	8:00
Za. 29-Aug.	Molentocht		40	09:00 / 11:00
Za. 29-Aug.	Molentocht		80	09:00 / 10:00
Za. 29-Aug.	Molentocht		120	08:00 / 09:00
Za. 05-Sept.	Zeelandroute		130	7:00
Za. 12-Sept.	Huchiestocht	Veenendaal	160	6:00
Za. 19-Sept. **	Molrit 18		100	8:00
Zo. 20-Sept.	Mergelheuvel 2 daagse	Sint Geertruid	120	6:00
Zo. 27-Sept. **	Molrit 19		100	9:00
Za. 03-Okt. **	Molrit 20	Nieuwpoort	80	9:00
Zo. 11-Okt. **	Molrit 21 (Sluiting Supemol)		80	9:00
Za. 17-Okt.	Molrit 22		80	9:00
Zo. 25-Okt	Molrit 23	Almkerk - Waardhuizen	60	9:00
Za. 31-Okt.	Erwtensoeprit	Goudriaan	45	9:30

** "snelle groep" Na de pauze gelegenheid om met een hoger gemiddelde onder begeleiding van een toercommissie lid terug te fietsen.



vragen en/of op/aanmerkingen m.b.t. het programma kunt U contact opnemen met:

Jaap Booster - Tel. nr. 06-51660186

E-mail: jaapbooster@hetnet.nl

Vertrekpunt. VOORRIJDERS

CHAUFFEUR / BIJRIJDER

Clubhuis	Philip Beker	Jan Korteland	Jaap Booster	Booster jr.
Clubhuis	Eric Barends	Rinus v/d Burg	Steven Waal	Leanore Meerkerk
Sportpark Bakenstein				
Sportpark Bakenstein			Ad Stam	Gerrit v/d Koppel
Clubhuis	Bas de Haas	Ardwil Goedegebuur	Ada uit de Bosch	
Kerkeplaat				
Clubhuis	Kees Molenkamp	Karel Uitterlinden	Kees Baan.	
Clubhuis	Jetse van Melick	Jan Korteland	Cock de Snoo	kleinzoon
Kerkeplaat				
Clubhuis	Cees Bakker	Wout Borman	Jan van 't Leven	van 't Leven jr
Clubhuis	Jan Stam	Koos Schenk	Jan v/d Glas	Rinus van Dijk
Clubhuis	Philip Beker	Rinus v/d Burg	Ferrie van Galen	
Clubhuis	Groep Sliedrecht	Groep Sliedrecht	Jetse v Melick	Theus Visser
Kerkeplaat				
Clubhuis	Cees Bakker	Wout Borman	Jannes Schreuder	Theus Visser
Clubhuis	Theo Rutten	Ferrie van Galen	Jan Brongers	Ron van den Hoek
Clubhuis				
Clubhuis	Adrie de Viet	Jetse van Melick	n.v.t.	n.v.t.
Clubhuis	Chris Ockeloen	Kees Baan	Henk Meijer	
Clubhuis			Kees Molenkamp	
Clubhuis				
Clubhuis				
Kerkeplaat	Jan van 't Leven	Jetse van Melick	Fam. van 't Leven	
Kerkeplaat			Ad Stam	Carli Stam
Clubhuis	Bas de Haas	Rinus v/d Burg	Chris Oekeloen	Brigit Salwegter
Kerkeplaat				
Clubhuis	Chris Ockeloen	Kees Baan	Gerrit v/d Bogerd	
Clubhuis	Wout Borman	Cees Bakker	Ad Schleicher	Gerrit v/d Koppel
Clubhuis	Jan Korteland	Ardwil Goedegebuur	Franco Danese	Mauro Danese
Clubhuis	Theo Rutten	Philip Beker	Adrie de Viet	
Clubhuis	Groep Sliedrecht	Groep Sliedrecht	Jan Stam	
Clubhuis	Ardwil Goedegebuur	Rob van Rutten	André Hoogenboom	

- Verzamelpunt molritten: Clubgebouw Vogelaarsweg
- Verzamelpunt buitenritten: Kerkeplaat (Gevangenis "Dordtse Poorten")
- Verzamelpunt Zwijnd. <-> Zwijnd.: Sportpark Bakestein Zwijndrecht NL
- Vetgedrukt zijn de zgn. TEP ritten





VERSTEGEN

accountants en adviseurs

Noordendijk 189
Postbus 574
3300 AN Dordrecht

T. (078) 648 15 55
F. (078) 648 15 59
info@verstegenaccountants.nl

AANNEMINGSBEDRIJF

STAM
Alblasserdam

...bouwt en
onderhoudt!



Kleine Beer 1 ♦ 2952 AS Alblasserdam

T. (078) 691 29 24 ♦ F. (078) 691 96 06 ♦ E. info@wstam.nl

lid van **Bouwend** Nederland



van gent
auto-
verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

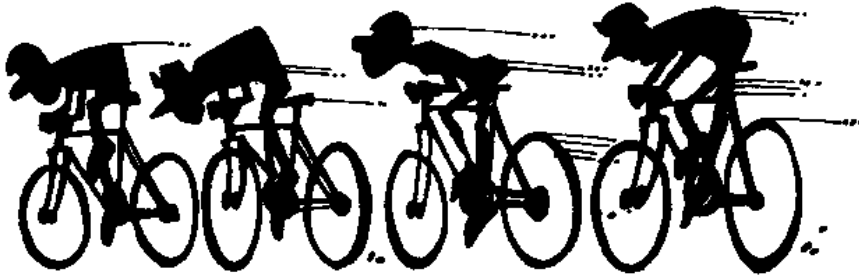
H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTOS en -BUSSEN, BEDRIJFSVAGENS

van gent autoverhuur

Goed om te weten:

- Neem als volgautochauffeur ruimschoots vooraf contact op met André of Gino i.v.m. het ophalen en terugbrengen van de volgauto.
- Ben je verhinderd als chauffeur? Neem in dat geval contact op met een van de twee Hoogenboom(en):
André Tel. nr. 078-6120420 / 06-27546103 of
Gino Tel. nr. 078-6192064 /06-42433650
- Locatie volgwagen: Sperwerstraat 36, Zwijndrecht
- De lijst van chauffeurs kan altijd worden uitgebreid. Bel of stuur een mailtje naar chauffeurs@fietsclubdemol.nl
- Voor gezamenlijk vertrek per auto naar buitenritten is afgesproken op de parkeerplaats aan de Kerkeplaat. Deze parkeerplaats ligt bij de gevangenis "Dordtse Poorten". Wil je meeliften met de volgwagen neem dan contact op met André of Gino, er is beperkt plaats. Meestal is het ook mogelijk te carpoolen met anderen.
- Ga je op eigen gelegenheid naar een buitenrit geef dit dan 's morgens door aan de volgauto Tel. nr. 06 - 101 66 732
- Clubgebouw en vertrekpunt Molritten: Recreatiegebied de Holl. Biesbosch - Vogelaarsweg 6 - Dordrecht - Tel +31 (0)78 6164303



Fietsen buiten het toerprogramma:

Dinsdagavondgroep

Vanaf de dinsdag nadat de klokverzet is (zondag 29 maart) en het weer het toelaat vertrekt er op dinsdagavond om **18:30** een groepje vanaf Reaplust. Om voor het donker thuis te zijn zal in het begin een ronde gemaakt worden van ongeveer 1 1/2 uur/ 45km, dit zal opgebouwd worden tot ritten van 70 à 80 km. Het tempo ligt hier wel wat hoger dan wat gebruikelijk is met clubritten. Denk aan 30 à 32 km/uur. Tempo wordt aangepast aan de aanwezigen en zal aan het begin van het seizoen iets lager zijn.

Woensdaggroep

Een zeer actieve 55+ groep vertrekt het hele jaar door, als het weer het toelaat, op de woensdagmorgen om **10:00** eveneens vanaf Reaplust. Molleden die mee willen rijden, zijn ook van harte welkom. Voor vertrek kan van een kopje koffie worden genoten. Het tempo is vergelijkbaar met dat van clubritten. Voor de algemene regels van deze groep verwijs ik je naar de Website van de Mol onder - Info leden/ Algemene regels / Woensdagritten.

Startplaats Reaplust / Impulse aan de Berkenhof Dordrecht.

Gelegen langs de provinciale weg, bij de afslag N3: veerpont naar Werkendam.





ZATERDAG 6 JUNI 2009

ZWIJNDRECHT/ZWIJNDRECHT

Deze bijzondere en uitdagende toertocht van Zwijndrecht Nederland naar Zwijndrecht België en terug, wordt ook dit jaar weer georganiseerd door D.T.C. De Mol. De tocht beslaat **220 KM** met daarin 3 stopplaatsen en kent een gemiddelde snelheid van **26 KM/U**. Het dragen van een fietshelm is verplicht. Tijdens de tocht worden de fietsers begeleid door voor- en achterrijders, motorpolitie, EHBO-wagen, materiaalwagen en bezemwagen. Maar ook voor de inwendige mens wordt gezorgd; bij elke rustpauze een traktatie in de vorm van een banaan, mueslireep of sportdrink!

NET ALS DE AFGELOPEN 2 JAAR IS HET GOEDE DOEL WAARVOOR WE RIJDEN KIKAI!

Zwijndrecht/Zwijndrecht gaat voor de 32e keer van **START OM 8 UUR**.

START- EN FINISHPLAATS: V.V. Groote Lindt, Sportpark Bakestein in Zwijndrecht (ZH).

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OF OM U IN TE SCHRIJVEN OP ONZE WEBSITE: WWW.FIETSClubDEMOL.NL

Voor onze (nieuwe)-leden van DTC de Mol,

Voor degenen, die al lang lid zijn is dit oud nieuws. Zij hebben Zwijndrecht NL.-Zwijndrecht Be V.V. waarschijnlijk al diverse keren gereden. Maar voor de nieuwe leden kan het nog een onbekende tocht zijn, waar ze tegenaan kijken en nog niet voor durven in te schrijven.

Het peloton is als volgt samengesteld. Voorop rijdt de Molauto, gevolgd door 6 voorrijders, zij bepalen het tempo. Bij rustig weer zal de snelheid rond de 27-28 km/u liggen. Achter de voorrijders rijden een aantal geroutineerde Mollen, die ervoor zorgen dat deelnemers die het een beetje moeilijk krijgen opgevangen worden. Halverwege de groep ca. 8 rijders die het beruchte harmonica effect zullen opvangen. Het lijkt me duidelijk dat deze groep niet gepasseerd mag worden. Achterin rijden ongeveer 10 koppels, die klaar zitten om de lekke banden terug te rijden. Al deze rijders dragen een Molhesje, zoals de voorrijders normaal gesproken dat iedere week dragen. Na alle toerrijders volgt het wagenpark: de materiaalwagen, de medische dienst, de tassenwagen en de auto's van Super de Boer, de sponsor die bij iedere rust een kleinigheid voor de deelnemers heeft. Het peloton wordt afgesloten door de bezemwagen. De gehele karavaan wordt begeleid door (waarschijnlijk) 2 motoragenten. We zijn ook nog volop bezig met 2 verkeersregelaars, maar door een wettelijke verandering, is dit helaas nog niet rond. Bij de Belgische grens staat ook het één en ander op ons te wachten. Wat dat is zal je misschien van andere deelnemers horen of dit wordt een aardige verrassing.

We passeren 2x de Waaslandtunnel, een soort Heinenoordtunnel met een behoorlijke afdaling en een aardige klim. In de tunnel moet beslist rechts worden gereden want in het midden zit er een vervelende richel. Nieuw in het programma is het volgende. Er zal tijdens de rit ruimte gezocht worden voor een extra plaspauze. Waarom? Vorig jaar is men op uitgebreide schaal gaan wildplassen. Tegen huizen, heggen enz. Dit kan en mag niet. Met behulp van een bord zal het moment worden aangegeven. Er zal tijdens deze plaspauze iets rustiger gereden worden. Dus als niet-Molleden vragen waarom het tempo zakt dan kan je ze antwoord geven wat daar de reden voor is.

Als je tegen de afstand opziet, probeer dan regelmatig met de Mol mee te rijden. Zoveel als mogelijk de 120 km.-ritten, pak een buitenrit mee en ook de Supermol van 160 km is aan te raden. Als dat lukt dan is er een goede kans dat Zwijndrecht V.V. ook geen probleem zal zijn. Mocht het niet lukken om je voldoende voor te bereiden of je vindt de afstand gewoon te groot dan kan je dit jaar ook alleen de terugtocht vanuit Zwijndrecht (B) meerijden. Als je hiervoor kiest (van tevoren opgeven) kan je je om tien uur op het vertrekpunt (Bakestein) melden, waarna er tegen half elf een bus vertrekt met een aanhanger waarin de fietsen veilig kunnen worden vervoerd. Deze bus zal, zonder al teveel oponthoud, vroeg genoeg in België zijn om de aankomst van de grote groep mee te maken. Na de rustpauze kan dan de tocht naar Zwijndrecht (NL) per fiets worden voortgezet. Voor de busreis wordt slechts een extra bijdrage gevraagd van € 2,50. Als je gebruik maakt van de voorinschrijving, krijg je na betaling extra informatie plus een verkorte route met tijdschema.

Mochten er nog vragen zijn neem contact met ons op tijdens een rit of je mag bellen of mailen (06-18951813 liefst na 18.00 of jkorteland@solcon.nl).

We hopen, dat er veel leden mee gaan dit jaar, meer dan andere jaren.

Gerrit-J. v.d. Bogerd
Postmaster D.T.C. de Mol



Voorinschrijving Zwijndrecht - Zwijndrecht 2009 vv

Wilt u gebruik maken van voorinschrijving voor Zwijndrecht - Zwijndrecht 2009 v.v. vul dan dit formulier zo volledig mogelijk in.

Voornaam : _____ *

Voorletter(s) + T.v + Achternaam : _____ *

Straatnaam + Huisnummer : _____

Postcode + Woonplaats : _____

E-mail adres : _____ *

Telefoonnummer : _____

Naam vereniging : _____

** Verplichte velden*

Aantal inschrijvingen à € 7,50, Bij meer dan 10 inschrijvingen 2e formulier invullen a.u.b.

Ik zal z.s.m. ____ x € 7,50 = € _____ overboeken op Rabobank rekeningnummer 37.75.88.121 T.n.v. D.T.C. de Mol onder vermelding van: 'Zwijndrecht - Zwijndrecht 2009'.

Na het ontvangst van het inschrijfgeld ontvangt u een bevestiging van inschrijving.

Door uw deelname ondersteunt u KIKA het Kinderfonds tegen kanker.

U kunt dit formulier per post versturen naar: J. Korteland
Brasem 314
2986 HC Ridderkerk

Uiteraard bestaat ook de mogelijkheid deze gegevens via onze website www.fietsclubdemol.nl door te geven.

De voorinschrijving sluit op maandag 25 mei 2009





PLIEGERSPORT

www.pliegersport.nl

Hét adres voor Race en ATB fietsen

*Colnago
Eddy Merckx
Trek
Giant
Look
Concorde*

*Pinarello
Opera
Cannondale
Ridley
De Rosa
Gazelle*



**Gorinchemsestraat 78,
Meerkerk, Tel 0183-352479**

formaco
Forged and Machined Components

**Vrijvorm smeed-
en gietstukken**

Stalen assen

**Flensassen/bussen
en ringen tot 60
tons stukgewicht.**

Telefoon: 078-6991888 Alblasterdam

VAT

ONDERHOUDS- EN
REINIGINGSPRODUKTEN B.V.
POSTBUS 142
4940 AC RAAMSDONKVEER
TEL. 0162 - 521287
FAX. 0162 - 521293

- * Reinigingsprodukten - vloerwassen - markeerverf.
- * Schrob- zuig- boenmachines enz.
- * Stof- waterzuigers.
- * Tapijtreinigingsmachines.
- * Mop- werkwagen- wissystemen.

EEN VOLLE BUS MET MOLLEDEN NAAR ZWIJNDRECHT BELGIE.

Dat de Mol een toertocht heeft, die luistert naar de naam Zwijndrecht – Zwijndrecht V.V., zal bij ieder Mollid bekend zijn. Dat er ieder jaar zo'n 40 Belgische toervrienden naar ons komen om 110 km. te fietsen, dus een enkele reis naar België, waarschijnlijk niet bij iedereen. De bus ging ieder jaar leeg terug. **Zonde**. In 2009 willen we deze bus niet meer leeg terug laten rijden, maar vol met Molleden. Er is ruimte voor 30 deelnemers en hun fiets. Uiteraard kan dit niet kosteloos. Voor totaal slechts € 10,- (inschrijfgeld en de buskosten) bestaat de mogelijkheid om de tocht in zijn volle glorie mee te rijden. Op deze manier kunnen de leden, die geen 220 km kunnen of willen rijden de rit op hun naam schrijven.

Bij voldoende belangstelling zal het inschrijftraject in werking worden gesteld. Hier geldt, dat wie het eerst betaald heeft het eerste mee kan. We hebben nu zo'n 254 leden en er rijden nog geen 100 leden mee. Tussen de andere 130 leden moeten toch minimaal 30 leden zijn die belangstelling hebben voor deze tocht. Geeft je a.u.b. zo snel mogelijk op, zodat we het kunnen gaan reserveren en de plannen verder uitwerken.

Ook "niet" Mol-leden kunnen zich opgeven voor de bus.

Helaas zijn de reacties tot nu toe minimaal, misschien omdat de meeste het nog te vroeg om te reageren, maar voor de organisatie is het prettig te weten of het een haalbare kaart is.

Het belangrijkste moet nog vermeld worden; we rijden op zaterdag 6 juni 2009. Je kan je inschrijven met behulp van een e-mail, via de post, met een telefoontje of mondeling.

e-mail; jkorteland@solcon.nl
adres; Jan Korteland,
Brasem 314,
2986 HC Ridderkerk.
06 - 18 95 18 13

Of mondeling bij Wout Borman, Cees Bakker,
Karel Uiterlinden of Jan Korteland
Graag bij aanmelden naam, adres en telefoon
vermelden.



WEISSENSEE 2009.

September; we zijn nog volop aan het fietsen als in Dordrecht de ijsbaan open gaat. Op maandag- en donderdagavond kunnen we gaan schaatsen. Jammer, op maandag traint nog steeds een schaatsclub tussen 8.00 en 9.00. Dan maar om 9.00 beginnen. Nog weinig bekenden zijn aan het schaatsen. Iets dat per week verandert. In oktober komen de schaatsmakers weer uit hun zomerslaap. Elke week komt er wel een bekende op het ijs terug. De groep groeit.

November; de fiets gaat de schuur in en Wout Borman, Ad Schleicher en Kees Baan beginnen aan hun schaatsseizoen. Op maandag en donderdag, als we tijd hebben, rijden Wout en ik in Dordrecht en woensdag gaan we met Ad naar Breda en op zondag komt Kees erbij. Als het slecht weer is komt Ferry van Galen ook naar Breda.

In de maanden tot januari wordt er volop getraind. In december wordt de site van de SWS weer actief. SWS staat voor Stichting Winter Sporten en komt uit Sliedrecht.

Matige berichtgeving over het kwaliteit van het ijs. Het 'kleine' meer is op een bepaald moment 50 cm ijs. Het 'grote' meer deels onbetrouwbaar. Er is nog een site met de weersverwachtingen. Het vriest regelmatig behoorlijk en de stichting is optimistisch over het rijden op het grote meer. Half januari hevige sneeuwval in Oostenrijk. In een paar dagen is er zo'n 2 meter gevallen. Als ze dat maar van het ijs kunnen krijgen. In de week van 12 januari gaat de stichting naar de Weissensee om alles in orde te brengen voor 2 schaatsweken vol wedstrijden en toertochten.

Voor het weekend wordt bekend, dat alles vanaf het kleine meer verreden zal worden. Het weekend van 17 januari vertrekt een groot aantal schaatsers richting Oostenrijk voor hun tocht of wedstrijd. Dinsdag de eerste toertocht,.....in de regen de hele dag; regen. Er wordt besloten, dat de laatste ronde om 15.00 in gaat i.p.v. 17.15. Een trieste dag. Vrijdag de tweede toertocht. De conditie van het ijs is dusdanig slecht, dat er kluun stukken zijn. Er zijn stukken sneeuwijs, die zo slecht zijn, dat er niet te schaatsen is. Men moet er doorheen klunen.

Vrijdagnacht gaan wij om 24.00 op pad. De reis gaat voorspoedig. Tijd voor koffie en rust onderweg. Rond 14.15 staan we aan de voet van de weg naar de Weissensee. We moeten naar de 1000 m. toe. 15.05 zijn we bij ons appartement, waar we om 15.00 pas in mogen!! Alles inrichten en om 19.00 even plat, om in de nacht wakker te worden. Vlug onder de dekens i.p.v. erop en rond 10.00 worden we wakker!!.

Ons appartement ligt 90 m van het grote meer vandaan. Helaas ruim 2 km vanaf het kleine meer. Hier naar toe met de auto. Helaas zijn de parkeerplaatsen nog zo'n 10 minuten lopen van de start vandaan. De eerste kennismaking met het ijs valt tegen. Het is matig, veel sneeuwijs, dus erg oppassen. Er zijn gelukkig grote stukken, waar je aardig door kan glijden. De komende dagen wordt er getraind om te kijken hou het ijs en de baan er voor staat. Dinsdag de derde toertocht.... Grotendeels in lichte sneeuwval. Woensdag en donderdag rust. Donderdag de rijders bijeenkomst. We krijgen informatie over de tocht. De ronde is 16,6 km. Dus voor de 200 km ; 12 ronden.

Vrijdag het is zover de vierde tocht. 7.00 gaan we van start, hoe zou het ijs zijn? De eerste ronde staat in het teken van hoe staat het ijs ervoor. Slechte stukken zijn goed behandeld, helaas zijn er nog te veel matige tot slechte stukken. Het kleine meer heeft een ronde van 4,5 km. Als je daar 16.6 km per ronde moet rijden, houdt dit in 16 bochten, rechts om en



links om. Dit kost kracht en tijd. Maar we gaan ervoor. 1e ronde 49 minuten. Gevolgd door 1x54, 2x55, 2x57. Na 6 ronden nog precies op schema voor de 200 km en 10 minuten speling. Nog eens 2x57 en na een rondje 1.06 is het duidelijk; terug naar de 55 zal niet lukken. Berusting, dan maar 11 ronden. 1x1.06 en slotronde van 1.16 deels in het donker. In de laatste ronde staan nog veel mensen langs de kant, die je aanmoedigen. De laatste bocht en de finish komt in zicht. Als je de finishlijn benadert, staan achter de lijn nog zeker zo'n 30 tot 40 man, die je toejuichen. De man achter de microfoon haalt je binnen alsof je gewonnen hebt. Een prachtig gevoel en ervaring, als je over de lijn rijdt. Eindtijd 10.51. Herinnering ophalen en chip inleveren. Je krijgt ook nog een oorkonde met daarop je rondetijden. Nog 2 dagen Weissensee en 2 dagen Maishoven. Dan is alles weer voorbij. Einde van een geslaagde vakantie.

Na thuiskomst staat 2 dagen later de A.L.V. op het programma. Een geslaagde en vlotte vergadering waar ongeveer 15 leden meer gekomen zijn als vorige jaar. Dat is mooi. Complimenten aan diegene, die de presentatie hebben opgezet. Onderdeel van het programma de Jan Jongman Trofee. De nominatie, je hoopt erbij te staan. Dat was gelukt, maar de nominatie van 3 was een verrassing. Hier was ik zeer blij mee. Als je dan 2e wordt is het helemaal geweldig. De juiste man heeft gewonnen, ik had hem ook op de eerste plaats staan. Gerrit nogmaals van harte gefeliciteerd.

Jan Korteland.

- Aanmelding Classico Boretti -

Beste Mollen,

Op 28 juni staat de Classico Boretti op onze toeragenda. Een goed verzorgde vlakke tocht die start vanuit het Olympisch Stadion in Amsterdam. Informatie over deze tocht kan je vinden op hun website: <http://www.classicoboretti.nl> en in één van onze eerdere clubbladen.

Omdat er startvakken gemaakt zullen worden met deelnemers met opeenvolgende startnummers wil ik iedereen die zich heeft ingeschreven of dit nog gaat doen vragen mij vóór 1 juni een mailtje te sturen met naam, geboortedatum en woonplaats. Ik heb contact gehad met de organisatie en als de informatie op tijd binnen is zullen zij er voor zorgen dat wij gezamenlijk uit één startvak kunnen starten.

Graag je gegevens mailen naar jaapbooster@hetnet.nl

Vriendelijke groet,

Jaap Booster
Toercommissie

Baanclinic

Zoals tijdens de jaarvergadering is besproken zal na het aankomende seizoen een baanclinic worden georganiseerd. Het duurt nog een tijdje maar voor wat meer info kan je [Jetse van Melick](#) benaderen.



Leverancier van
roestvaststalen
buizen,
flenzen en
fittingen,
gevestigd in
Dordrecht.



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*

BELMAR

KEUKENS en BADKAMERS

www.belmar.nu

Stevensweg 109 Dordrecht • (078) 6164808

COMPLEET OP AUTOGEBIED



Ames
STAAT ER ACHTER

Ames is méér dan een autobedrijf. Goede aankoopadviezen, uitstekende service, goed opgeleide medewerkers en een cultuur van betrokkenheid en klantgerichtheid hebben bijgedragen aan de omvang en prestaties van het bedrijf.

Ook het aanpassen aan ontwikkelingen en een groot scala aan specialismen, zijn kenmerkend voor Ames.

Kortom, Ames is compleet op autobebied. Ook in de zakelijke markt en op het gebied van Service. Denk aan onze 24-uurs dienst, mogelijkheid tot onderhoud op zaterdag en verlengde openingstijden.

Dordrecht, Ridderkerk, Oud-Beijerland, 's-Gravendeel, Sliedrecht en Zwijndrecht

www.ames.nl

Joop Zoetemelk Classic.

Zaterdag 21 maart 2009 heb ik, met mijn bijzonder goede vriend Victor, de Joop Zoetemelk classic meegereden. Voor mij was dit de eerste keer. Victor had hem al eerder gereden. Je had keuze uit drie afstanden: 45km ,75km en 150km. Wij reden met de 75km mee. Joop zou zelf ook met de 75km mee fietsen.

De 75km startte om 8.30 en Joop gaf zelf het startschot, waarna we vertrokken. Victor zei al; "Als Joop passeert, dan wil ik graag proberen om zijn wiel te pakken. Die kans krijg je maar 1 x. Natuurlijk....., dat wil ik dan ook proberen he..

Zo gezegd , zo gedaan...

Bij de stop, wat nog niet de controle plaats was wegens mogelijke drukte denk ik, waar je krentenbollen, appels en melkflesjes kon pakken.

In die stop kwam Joop dus ook uiteindelijk. Victor zei; "Nu moet je slim zijn...Hou hem in 't vizier en sta klaar met je fiets, achter hem zo mogelijk. Zodra die vertrekt, vertrek je ook dan heb je kans dat je 'm goed bijhoudt".

Wederom, zo gezegd, zo gedaan, en we gingen...

Tot aan de controle...wat nog voor een goeie 3 km zorgde, dat wij in Joop zijn wiel zaten... Echt kicken...Dat pakken ze ons niet meer af.

Het liefst waren we na de controle ook achter hem aan gefietst in zijn wiel...Maar ja...je weet wel; Controle ...kaartje laten stempelen en sanitaire stop..

En vooral sanitaire stop houd best op helaas, maar soms ontkom je er niet aan. En ik maak daar liever gebruik van op tijd, dan dat ik weer op de fiets zal gaan en onderweg ineens moet. In die tijd was Joop kennelijk al weer weg...Die was dus weer weg voor je er erg in had.

Wij vertrokken ook weer..en dachten het groepje van Joop verderop te zien gaan..wat goed mogelijk was. We probeerde nog tempo erin te zetten, om te proberen dicht bij dat ploegje van Joop te komen... Helaas kwam Victor te vallen,waardoor die poging niet meer mogelijk was. Hij viel nogal lelijk.

Gelukkig waren het alleen schaafwonden bij hem zelf..voor zover nog bekend. Gelukkig is hij verstandig en had gelukkig een helm op!! Zijn fiets was wel kapot. Hij kon de tocht wel uitfietsen, maar het tempo was direct veel minder omdat het achterwiel niet meer goed draaide.

Ik weet op dit moment van schrijven niet, hoe of wat er nu beschadigd is aan de fiets. Maandag kan die pas naar de fietsenmaker.

Victor zei dat ik gewoon door moest fietsen, met een groepje mee.. Mmm...dat deed ik dan wel, maar had er wel moeite mee ergens...Wat ik hem later ook wel zei.

Want, toen die vertelde hoe die viel en waarom...Er was kennelijk een verraderlijke put of zo die ik zelf niet gezien heb omdat ik al snelheid verminderd had toen ik Victor op de grond zag.. Het was nog best een gevaarlijke val en het had anders kunnen aflopen., waar je liever niet teveel aan denkt.

Nu dat ik niet gelijk het ergste denk....Maar wel aan, dat hij iets gebroken had kunnen hebben aan zich zelf.

Ja. als dat gebeurd was, dan had ik bij hem gebleven en geen moment van hem afgeweken. Wat ik ook tegen hem zei..Ik zei nog; dat hoort niet, als jij ligt te creperen en ik zou dan doorfietsen omdat je dat zegt."



Victor is een Achterhoeker en nogal vrij nuchter.. Ze zeggen dat ze geen pijn hebben maar intussen...om een voorbeeldje te noemen.
Gelukkig was dat laatste niet gebeurd. Hij heeft hoe dan ook een beschermengel gehad en de tocht ook nog uit kunnen fietsen en aardig op tijd weer in de kantine te zijn. Joop was om 12 uur ook al in de kantine en je kon met hem op de foto, wat we ook deden.
Die drie km dat we Joop zijn wiel konden pakken, neemt niemand ons weer af. Dat is



echt kicken.. mede dankzij Victor was mij dit ook gelukt...
De groep van TNT de Roodrunners reden de tocht ook, als ik met hun was mee gegaan dan had ik niet kunnen vertellen dat ik Joop zijn wiel gepakt had.. en wel 3km!!!! De Roodrunners vertrokken pas om half 10, terwijl wij al even na half 9 wegfietsen...

In de kantine zag ik nog een Moller die ook mee gereden heeft met de 75km. In de kantine was het nog een gezellige boel...
Er kwam nog een fanfare band, Waar Joop is, is het feest!...die fanfare heb ik zelf niet meer gehoord. Victor ging alweer naar huis en even later ben ik ook weer naar huis gegaan... Ik was om drie uur weer thuis...Het was erg leuk...

Groetjes en tot ziens op de fiets.

Dieuwke

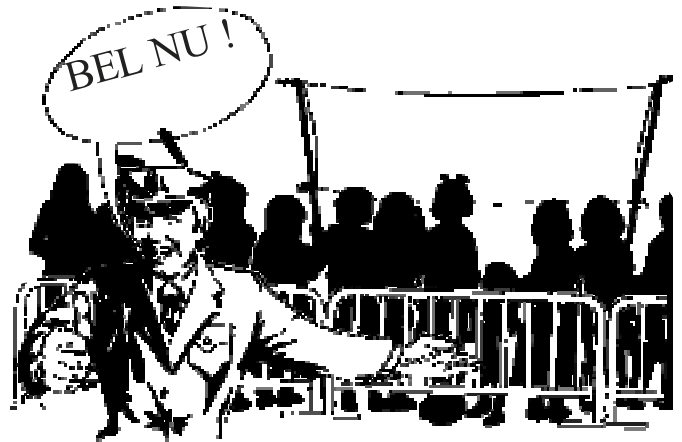


**Uw bedrijf onder de aandacht bij een groot
lezerspubliek in de regio Drechtsteden ?**

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:
Johan Roomer
Wipmolen 66
3352 XR Papendrecht
Tel: 078 - 642 75 02
penningmeester@fietsclubdemol.nl

€ 45,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie minimaal 7x per jaar



**Welk merk u ook wilt
toevoegen aan uw
wagenpark...**



**...een goed advies
begint bij AA Lease!**



T: 078 631 13 12
WWW.AALEASE.NL

ZONDER OMWEGEN

Welkom
bij dé specialist in verpakkingen



Geschenkverpakkingen - Decoratiematerialen - Kantoorartikelen



*Uw verpakking,
onze zorg.*

Bedrijventerrein 'Noord-Oost Kwadrant'
Sportlaan 451 - 3364 DK Sliedrecht
Tel. (0184) 41 65 66 - Fax (0184) 41 10 11 - www.pellikaan.nl

Belangrijke mededelingen !



Zwijndrecht - Zwijndrecht v.v.
Zaterdag 6 juni

Jan Jongman memorial
Zondag 12 Juli

*Individuele inschrijving vereist voor
deelname aan Classico Boretti 28/6 en
Mergelheuvelland 2-daagse 20/9*

Voor details zie elders in dit clubblad

Uiterste inzenddatum kopij 4e editie: 19 juni





RoRu Solutions BV.

Sinds 2007 ben ik bezig om van RoRu Solutions BV een volwaardig bedrijf te maken, dit naast het voorzitterschap van DTC de Mol.

Binnen het bedrijf hebben wij de volgende speerpunten: Inbindsystemen van Unibind, Bedrukte Whiteborden en gepersonaliseerde artikelen.

Uiteraard kom ik graag in contact met nieuwe klanten die geïnteresseerd zijn in onze producten. Vooral onze inbindsystemen van Unibind kunnen voor een bedrijf van toegevoegde waarde zijn om zich nog beter te onderscheiden van de concurrentie!



Bekijk onze website voor aanvullende informatie.

Bent u geïnteresseerd dan kunt u contact met ons opnemen. Indien leden ons introduceren bij hun werkgever of bij andere contacten stellen wij een **VVV bon van € 25** ter beschikking, indien er een machine bestelling van Unibind uit voortkomt. *(10 euro voor overige bestellingen)*

Rob van Rutten.

www.rorusolutions.nl info@rorusolutions.nl

Telefoon: 0416 851 888

GSM: 06 46 11 59 17

Rabo Bulten tocht

Op 2e Paasdag hebben we met onze toerclub De Mol met de Rabo Bulten tocht meegedaan. DTC van Driebergen organiseerde die i.s.m. Borst vooruit. Borst Vooruit is een team dat zich inzet voor Kanker onderzoek. m.n. Borstkanker. Vandaar Borst Vooruit. In dat team zat nog een bekende van me, Janine Manschot,

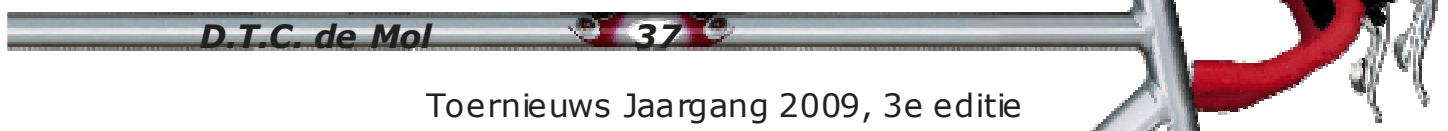
Het was een tocht over ondermeer de Utrechtse Heuvelrug en door het Gelderland. Het is een echte klimtocht waar je U tegen zegt...en een goeie training als je bijv. De Amstel Goldrace wilt meedoen of andere klimtochten. Wij deden de 135km, die naar Heelsum ging. De 160km ging nog verder, die afstand ging nog door Arnhem zelf. Met de 135km hadden wij iets van 16? beklimmingen w.o. de Grebbeberg. Dit was voor ons de eerste klimtocht van het seizoen in de toeragenda. Voor mij was het sowieso de eerste en één x moet de eerste zijn. Maar bij gebrek aan beklimmingen in en rond Sliedrecht...kan ik me daarin niet zo goed trainen behalve bij de Brienoordbrug! Bij gebrek aan beter zal ik dat wel doen maar als ik eerlijk ben gaat er niks boven echte heuvels en bergen, als je echt de beklimmingen wilt trainen! Als ik een paar keer mee ga met zo 'n klimtocht..dan gaat het op een gegeven moment wel steeds beter natuurlijk.

Eerste beklimming vond ik voor mijn gevoel zwaarder, dat was de Maarnseberg.. Kwam waarschijnlijk omdat je in eerste instantie tussen het peloton wilt blijven, wat op dat moment niet ging. Ik raakte achterop maar ik kwam fietsend boven en haalde het peloton wel weer in met afdalingen en met platte wegen. Dus...ik had op een gegeven moment;...t Is goed..ik kom wel boven.. 2e beklimming was voor mijn gevoel ook nog zwaar uiteraard en nog even ...oh, red ik het wel? Maar, omdat het in het teken stond voor kankeronderzoek, dacht ik direct...of ik kreeg een ingeving; Ik heb even "pijn" nu wat dadelijk weer over is.... Er zijn meerdere mensen die nu altijd pijn hebben door de K!: Mijn collega(die zelfs niet meer beter kan worden) Mijn schoonzus (heeft BK gehad.) en mijn tante die ook ziek is. Ik dacht direct: Doe het voor Gea en anderen die nu ziek zijn van de K. En de beklimmingen gingen eigenlijk goed voor een eerste keer! Ik heb alle beklimmingen fietsend kunnen beklimmen en dat is erg fijn!

Onderweg praatte ik wel met degene die op dat moment naast me fietste, maar als er een beklimming was ..Dan zei ik.. Sorry, even energie nodig voor de beklimming. Klimmen en praten tegelijk gaat haast niet...Praten kost dan teveel kracht die ik beter voor het klimmen kan gebruiken. Op een gegeven moment leerde je jezelf wel aan hoe je het beste de kracht kan verdelen in het klimmen. Beklimmingen direct na een bocht zijn funest.. Of beklimmingen die direct na een weg komen die je eerst moet oversteken en dan ook nog moet stoppen voor een auto.... Moet je geluk hebben dat je je pedaal op tijd vind..en dat had ik een aantal keer niet, dat is wel een ramp! Maar...het was verder een lekkere tocht, erg mooi..mooie omgeving!

Als het zo uit komt, wil ik vaker mee met klimtochten...

Dieuwke.



Ledenmutaties:

Sinds januari hebben we de volgende nieuwe leden mogen verwelkomen:

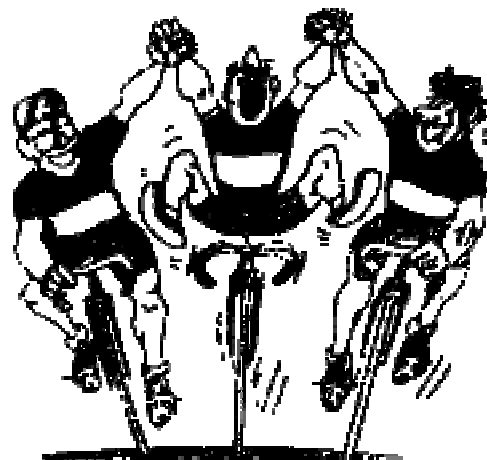
Reinhardt van Greven	Hendrik Ido Ambacht
Aart Deuning	Dordrecht
Jan-Willem Sweep	Dordrecht
Ruud Bode	Papendrecht
Jan Krijgsman	Papendrecht
Sjacco van 't Leven	Hendrik Ido Ambacht

Algemene info voor nieuwe leden zie:

<http://www.fietsclubdemol.nl/algeminfoboek.htm>

Het ledenbestand
telt momenteel:

260 molleden !



Inleveren kopij clubblad voor 19 Juni 2009

Insturen Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Het clubblad zal erg leeg zijn als jullie niet een stukje zouden schrijven.

Schrijf eens over jouw sterke verhaal van die klim die je altijd is bijgebleven of waarom je helemaal gek bent van fietsen.

Waarom je precies deze fiets hebt gekozen of de ervaringen van klassiekers die je hebt gereden.

Van de redactie:

Dankzij een groot aantal inzendingen is dit clubblad weer aardig gevuld. Achter de schermen moet er daarna toch nogal wat gebeuren maar dit maakt het werk wel al een stuk makkelijker.

Helaas is het in het verleden toch voorgekomen dat door E-mail problemen enkele artikelen niet bij de redactie zijn binnengekomen. Heb jij een artikel verstuurd en staat dit niet in het clubblad, neem dan contact op met de redactie!

Tip om dit te ondervangen is om het te versturen met "vragen voor leesbevestiging" je weet dan in ieder geval dat we het hebben ontvangen.

Wel zal, indien zich geen vrijwilliger meldt, de volgende keer toch iemand worden aangewezen voor een artikeltje "de Pen". Het was er even uit maar zal weer worden opgepakt: speciaal voor nieuwe leden: stuur een artikeltje in zodat de club met jullie kennis kan maken.

Voor mij persoonlijk breekt nu een spannende tijd aan. Het is druk op het werk, ondanks de recessie maar het is ook nog maar een maand tot mijn zomervakantie: ruim 3 weken fietsen in de Oostenrijkse Alpen en m.n. de Italiaanse Dolomieten. Er moet dus nog veel gebeuren ter voorbereiding. Daarover zeker meer in één van de volgende edities.



Namens de redactie,
Theo Rutten



Auto- en motorrij school
A. van Waardenburg

Van Doesburgerf 93
3315 RC Dordrecht

Tel : 078 - 6215033

Al 50 jaar een begrip

Alle schilderwerken
Bij nieuwbouw en verbouw
Glashandel
Wand-, plafond-, en vloerafwerking
Winkelverkoop

**Den Breejen & Zn.
Schilderwerken bv**

Sportlaan 255
Postbus 210 - 3360 AE Sliedrecht
Tel : 0184 - 412703
Fax: 0184 - 420230



**Van
Eynsbergen**
race- rijwiel- en ATB-specialist

info@firma-van-eijsbergen.nl

Voorstraat 226 3311ET Dordrecht
Tel 078-6133835, Fax 0847194228

www.firma-van-eijsbergen.nl

Gazelle - Trek - Batavus - Bulls - Sparta - Giant - Simplex

Alle merken autobanden

Gabriël schokdempers

Lichtmetalen wielen

Conac accu's



LEEN POST BANDEN B.V. **LP**

Lelystraat 73-75
Sliedrecht
Tel. 0184-413516

SOTON

Service voor en onderhoud van

- Adviezen
- Betonreparaties en afwerking
- Groutingsystemen
- Beton fire-proofing
- Waterdichtingswerken
- Voegovergangen en dilataties
- Slijtlagen
- Injectiewerken
- Epoxywerken
- Egalisaties

Mechelaarstraat 6
4903 RE Oosterhout
Tel: (0162) 470808
Fax: (0162) 470809
E-mail: info@soton.nl
www.soton.nl

COLOFON

Bestuur DTC de Mol:

Voorzitter:

Rob van Rutten
Alm 52
5172 CW Kaatsheuvel
Tel: 0416 - 27 31 68
voorzitter@fietsclubdemol.nl

Bestuurslid:

Cees Bakker
Stooplaan 17
3311 DL Dordrecht
Tel: 078 - 631 11 79

Bankgegevens:

Rabobank Dordrecht
Rek. nr. : 37.75.88.121
Giro nr. : 314405
t.n.v. : DTC De Mol

Internet:

www.fietsclubdemol.nl
Gerrit v/d Bogerd
Tel. 078 - 616 53 50
postmaster@fietsclubdemol.nl

Clubgebouw:

Recreatie gebied "Holl. Biesbosch"
Vogelaarsweg 6
3313 LL Dordrecht
Tel: 078 - 616 43 03
B.g.g. Co Naaktgeboren
Tel: 078 - 631 15 29

Volgwagen:

Autotelefoon volgwagen:
Tel: 06 - 10 16 67 32
chauffeurs@fietsclubdemol.nl

André Hoogenboom
Tel: 078 - 612 04 20 / 06 - 27 54 61 03
Gino Hoogenboom
Tel: 078 - 619 20 64 / 06 - 54 93 60 51

Aan- / afmelden als lid

En adreswijzigingen (ook E-mail)
Altijd schriftelijk doorgeven bij de
secretaris, bij voorkeur per E-mail.

Secretaris:

Anne Marie Verjaal
Stenenkamer 32
3332 KP Zwijndrecht
Tel: 078 - 612 32 17
secretaris@fietsclubdemol.nl

Bestuurslid:

Jan Korteland
Brasem 314
2986 HC Ridderkerk
Tel: 06 - 18 95 18 13

Penningmeester:

Johan Roomer
Wipmolen 66
3352 XR Papendrecht
Tel: 078 - 642 75 02
penningmeester@fietsclubdemol.nl

Bestuurslid:

Mauro Danese
Lyra 88
3328 NJ Dordrecht
Tel: 078 - 651 22 33



Redactie:

Rien Nap
Tel: 06 - 20 85 05 72

Theo Rutten
Tel: 010 - 458 92 30

Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Advertenties:

via de Penningmeester: Johan Roomer
€ 45,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie 7x per jaar

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met de redactie.

