

Tournieuws

Clubblad van dé Dordtse ToerfietsClub



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



EDITIE 7, 2011



PLIEGER

Wielersport



Rabobank

**PELLIKAAN'S
VERPAKKINGEN**

Rogelli
professionele studio's
www.rogelli.com

AANNEHMINGSBEDRIJF

STAM
Alkmaar



VERSTEGEN

accountants en belastingadviseurs

QUADRANT

architecten



MAGNA CURA
AUTOMATISERING

Arcus



baleco

STALEN BUIZEN



AALEASE

W JNVILLAS



Trendhopper.



Maasboulevard Assurantiën bv

**verzekeringen
hypotheken
beleggingen
spaaradviezen**

Postbus 114, 2990 AC Barendrecht
Onderlangs 20, 2991 EM Barendrecht
Telefoon 0180 - 61 46 66
E- mail info@maasboulevard.net
Internet www.maasboulevard.net

VOORDEEL VOOR U ALS CLUBLID !!

- extra korting op uw verzekeringspremie(s)
- collectief voordeel
- hoge rente op uw spaarrekening
- geen afsluitkosten op uw hypotheek

Kortom; bij ons een lage premie voor hoge persoonlijk service

- u bent bij ons geen nummer
- wij helpen u persoonlijk dus geen internet doe het zelf activiteiten

Dus regel uw verzekeringen bij uw sponsor tegen gunstige premies; daarnaast ontvangt de club eveneens een bonus.

voor meer informatie: www.maasboulevard.net

VOORWOORD

Van de Voorzitter.

Dit keer het voorwoord maar niet meer vanuit de tuin!
Het wordt winter en het is al donker en koud. Ik klaag niet hoor maar moet altijd toch wel weer wennen dat het winter gaat worden.



Maar de laatste ritten bij de club gingen in mooi zacht herfst weer, dus dat was toch weer lekker meegenomen.

De afsluitende erwtensoeprit had weer veel belangstelling en iedereen kreeg zijn of haar aandenken in de vorm van een Mok en een officieel getuigschrift. Het was spannend wie er ging winnen dit jaar. De winnaar in beide klassementen, onze kledingman Henk Biest vroeg de week voor de uitreiking nog: "ik ben benieuwd hoe hoog ik ben geëindigd". Nou dat was dus wel duidelijk dat een Henk in afgeslankte vorm (heel knap gedaan) dus niet te kloppen was over het afgelopen seizoen. Dus Henk gefeliciteerd. Maar ook zijn achtervolgster Miranda Klootwijk werd in beide klassementen netjes 2^e. Dus ook de dames waren weer goed vertegenwoordigd in het klassement. 3^e in de Super Mol is Ferrie van Galen geworden en 3^e in de Molritten weer een dame nl. Eveline Verjaal.

Ook kreeg onze nieuwe shirtsponsor Ger de Wit, van Magna Cura, een ingelijste groepsfoto en shirt overhandigd. Deze had onze sponsor nog te goed en het is natuurlijk veel leuker om de uitreiking te doen met zoveel Mollers erbij. Paul den Toom van Wijnvillas, onze andere nieuwe shirtsponsor, kon helaas niet aanwezig zijn. Dus reiken wij de volgende keer deze zaken aan hem uit.

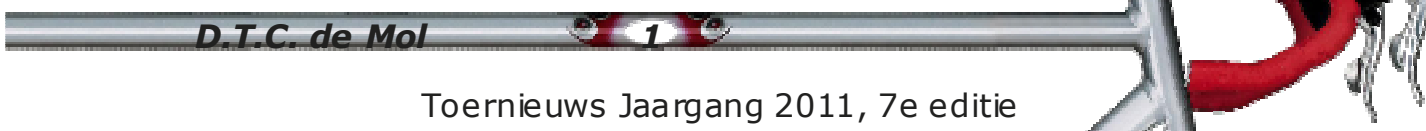
Inmiddels ook weer de Plieger rit gehad en met zo'n 45 deelnemers ook weer een succes te noemen. Wat is er nu leuker om met je maatje jezelf te vergapen aan al dat lekkers dat opgesteld stond !!!!

Verder is het rustig en zijn wij als bestuur aan het bekijken of zaken anders en beter kunnen. Het is belangrijk dat de organisatie en communicatie zo optimaal mogelijk functioneert. Er is ook overleg met de mannen van de toercommissie omtrent dit punt. Tijdens de Algemene Ledenvergadering zal ik daar nader op terug komen. Dan is dit verhaal wat verder uitgewerkt. Belangrijk in dit proces is dat wij de club weer willen zien als een vriendenclub, waarbij er niet alleen samen met elkaar wordt gefietst maar er ook respect is voor een ieder binnen de vereniging en voor de mensen die veel tijd in de Mol steken.

Hierbij wens ik een ieder alvast mooie feestdagen toe en een voorspoedig 2012.

Tot volgend jaar.

Rob van Rutten





PLIEGER SPORT

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**

baleco



**STALEN
BUIZEN**

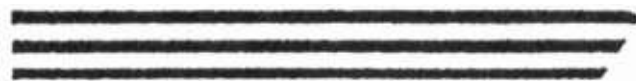
www.baleco.nl

www.baleco.nl

www.baleco.nl



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.

Beste leden van de Mol,

Sinds medio maart dit jaar zit ik in de lappen mand. Nadat ik voor de 2e keer aan mijn rechterknie was geopereerd en ik daarvan aansterkte ging ik met enkele fietsmaten naar Valkenburg om daar deel te nemen aan de Amstel Gold race. Wij waren met drie echtparen en hadden elk een eigen appartement bij Landall (boven op de Cauberg) Wij hadden een inschrijving voor de 150 kilometer versie en waren in de week voorafgaand aan de Goldrace op maandag gearriveerd.

Op dinsdag gingen wij met z'n drieën een trainingsritje maken van ca. 80 km. Dit was tevens mijn laatste rit van dit seizoen.

Tijdens deze rit kreeg ik enorm veel pijn aan mijn knie en kwam ik er helemaal doorheen te zitten.

De knie zwol helemaal op en werd 2 keer zo dik als normaal en ik verging van de pijn. De dokter werd erbij gehaald en ik kreeg de nodige medicijnen. Niets hielp en de pijn werd alleen maar erger.

Ik wilde toch niet naar huis maar kon ook niet meer fietsen en bleef dan maar op de bank hangen. Ik kon niet lopen en er werd er een rolstoel "geregeld",

Op zaterdag 17 april zat ik in mijn rolstoel bij aankomst van de Goldrace, bovenop de Cauberg.

Ik zag mijn fietsmaten, eerder genoemd, alle twee in extase binnenkomen en ik zag nog enkele "Mollers", waaronder de gebroeders Hoogenboom.

Hun verbazing mij daar zo te zien sprak boekdelen en ik vertelde hen dus mijn verhaal.

Om een lang verhaal verder maar kort te maken kan ik vertellen dat ik dus het gehele seizoen niet meer heb kunnen fietsen en heel veel ellende heb meegemaakt.

Er bleek sprake te zijn van een ziekenhuisbacterie en dit is iets wat ik echt niemand gun!

Momenteel gaat het weer goed met mij en sinds begin september ben ik weer voorzichtig met fietsen begonnen. (op de "gewone" fiets)

Tijdens mijn non fietsperiode heb ik vele blijken van medeleven mogen ontvangen.

Diverse mensen hebben mij zowel thuis alsmede in het ziekenhuis bezocht en ook kreeg ik vele telefoontjes, kaartjes, e-mails en sms-jes.

Ik heb dit ervaren als een goed medicijn en denk eraan met warme gevoelens.

Alle mol-vrienden en vriendinnen wil ik langs deze weg dan ook bedanken (in het bijzonder Gino Hoogenboom!) en ik hoop er volgend seizoen weer gezond en fit bij te mogen zijn!

Jan van der Glas



Linda's



HONDENKAPSALON

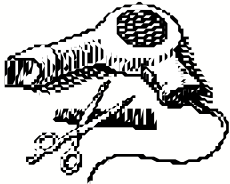


www.hondenkapsalonlinda.nl

Selma Lagerlöferf 186 3315-AT Dordrecht

Tel: 078-6312500

Gediplomeerd Trimster v.a. 1998



Spinning® lessen op maat! Lessen van **2 of 3 uur non-stop!** Ideaal als trainingsritten in de winter; geen verplichting van (langdurig) abonnement. Kijk op www.morethancycling.nl voor meer informatie.

More Than Cycling

★★★ **CAMPING**

La Chauderie



Familiecamping

- mini-chalets
- ACSI tarieven
- gratis wifi
- gelegen aan een beek en waterval

Voor fietsers

- uitdagender dan de polder
- minder heftig dan de Pyreneeën
- prachtig vulkaan landschap
- bekend om de Puy de Dome

www.la-chauderie.com - info@la-chauderie.com - La Tour d' Auvergne - Frankrijk

JAARVERSLAG SECRETARIS D.S.V. DE MOL

22 maart 2010 t/m 21 maart 2011.

Het bestuur van de D.S.V. vergaderde afgelopen periode 2 maal.

De samenstelling van het bestuur was als volgt:

Voorzitter Chris Ockeloen, secretaris Kees Baan en penningmeester Wout Borman.

Afgevaardigden van de D.T.C: Voorzitter Rob van Rutten en Cees Bakker.

Afgevaardigden D.R.C.: Voorzitter Paul Gelens en Wim Roodnat.

Tijdens de vergadering werden zaken besproken zoals: financiële stand van zaken, het onderhoud en beheer van het gebouw/baan. De belangrijkste gebeurtenissen vanuit de afdelingen, jubilarissen/ereleden en de gang van zaken bij de organisatie van tochten en wedstrijden. Rob van Rutten en Cees Bakker waren de laatste vergadering afwezig i.v.m. ziekte en een ongeval. Ze zijn daarom vertegenwoordigd door algemeen bestuurslid Jan Korteland.

Het is een relatief rustig jaar geweest binnen de gehele vereniging. Zowel de DTC als de DRC draaien goed, wat betreft ledental en activiteiten. Ook op sportief gebied heeft de DRC dit jaar goed gepresteerd, er zijn weer enkele Nederlandse Kampioenen door de Mol afgeleverd. Bij de DTC waren Zwijndrecht-Zwijndrecht en de Baleco Zeelandtoer wederom hoogtepunten.

Het schoonmaken van het clubgebouw wordt nu door schoonmaak bedrijf Schilten gedaan. Maar door het niet nakomen van sponsor afspraken willen we hier mee stoppen.

De werkploeg heeft er weer wat nieuwe mensen bij en draait goed. Bram Klinkenberg heeft jaren de werkploeg aangestuurd, maar gaat er dit jaar mee stoppen.

De renovatie van de toiletgroep wordt nog even uitgesteld, we willen eerst een goed doordacht plan hebben zodat we weer een aantal jaren vooruit kunnen. Rond de baan zijn weer enkele verbeteringen uitgevoerd, vooral grondwerk en het frame voor de fietsenstalling is vernieuwd. Ook is het dak gerepareerd.

Aan de erelijst zijn ook weer enkele leden toegevoegd. Helaas zijn ons ook weer enkele leden ontvallen. Marion Gödde en Rinus van de Ouderaa. Het waren twee zeer actieve leden. Het is daarom ook een groot verlies voor de vereniging. Ook Riny Jongman de vrouw van Jan Jongman is onlangs overleden.

Kortom de vereniging draait goed. Het clubgebouw wordt goed onderhouden en de afdelingen zijn lekker actief.

Kees Baan, secretaris



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

4th Pan European Tour 2011(vervolg)

In de voorlaatste editie van Tournieuws schreef Ad Doedijns (een collega van me bij Allianz) over de achtdaagse toertocht van Parijs naar Amsterdam, waarvan we met 10 collega's van onze Rotterdamse vestiging de etappe "Brugge-Rotterdam" hebben meegereden op 29 juni. Één van de deelnemende collega's was de Italiaan Andrea Ferrigato, oud professional en oud deelnemer aan zowel de Giro d'Italia als de Tour de France. Op 28 juni waren we met 8 fietsers vanuit Dordrecht naar Brugge vertrokken. Met nog een Rotterdamse collega, Arco, reed ik ook de laatste etappe van Rotterdam naar Amsterdam mee, waarvan ik hier verslag doe.

Ad haakte na aankomst in Rotterdam af. Zelf ben ik wel naar het diner in het Atlanta hotel gegaan. Een heerlijk buffet met pasta's en andere zaken. Ook de Italiaanse collega's genoten. Na dit diner wilden de meesten gaan stappen en informeerden bij ons waar ze dat het beste konden doen. Ik ben toen naar huis gegaan.

De laatste etappe

Op vrijdag 30 juni ben ik vroeg opgestaan. Arco zou mij namelijk even bellen om door te geven hoe laat er in Rotterdam vertrokken werd. Het was de bedoeling dat ik bij de Alblasserdamse brug de groep zou opwachten. Arco belde me om 8:00 uur dat er bijna vertrokken werd. Enige tijd daarna ben ik rustig naar de brug over de Noord gereden. Daar heb ik ongeveer drie kwartier staan wachten. Achteraf heeft het door het maken van een groeppfoto, afscheid nemen en andere plichtplegingen wel tot ongeveer half negen geduurd voordat de groep echt vertrok. De groep was wat uit elkaar geraakt en daarom hebben we vóór de brug even gewacht tot een volledige hereniging.

Met mij in de gelederen is de groep de brug over gereden, door Alblasserdam en langs De Noord richting Kinderdijk. Direct na Kinderdijk stonden de begeleidingswagens geparkeerd om ons van de nodige versnaperingen, zoals bananen, muesli repen, vers water enz. te voorzien. Even later werd er doorgereden over de dijk langs De Lek richting de pont naar Schoonhoven. Direct toen de molens in beeld kwamen, kwamen er vele camera's tevoorschijn en werd er al fietsend veelvuldig gefotografeerd. Vooral de Italianen hadden meer aandacht voor de prachtige plaatjes dan voor de weg en het verkeer, wat zeker niet ongevaarlijk was. Gelukkig ging alles goed. Even verderop werd mij gevraagd, samen met een Rotterdammer van zusterbedrijf Mondial Assistance, op kop te gaan rijden. Men kreeg in de gaten dat ik de weg daar goed ken.

Na de pont ben ik de groep voorgegaan langs De Vlist en door Haastrecht naar de Reeuwijkse Plassen. Toen ik bij de Reeuwijkse Plassen liet merken op de fietsbordjes te rijden om in Bodegraven te geraken, waar we even een stop zouden maken, kreeg ik flink commentaar van vooral de Italianen. Zij vertrouwden het niet en wilden het liefst op hun gps afgaan. Degene die een gps bij zich hadden, beschikten niet over een kaart van Nederland zodat hun gps niet meer dan een kompas-functie had. In hun beleving konden de anwb borden voor fietsen niet juist zijn, dat is in Italië immers ook niet goed geregeld. Of mijn betoog, dat de richtingaanwijzingen op de Nederlandse fietspaden wel correct zijn, goed is overgekomen, is mij niet duidelijk geworden. De Italianen spraken nauwelijks verstaanbaar Engels en mijn Italiaans is niet geweldig. Ik heb het voordurend over Italianen terwijl er ook 3 Canadezen, 1 Fransman, 1 Australiër, 1 Engelsman en 8 Duitsers meereden. Deze reden zonder commentaar anoniem mee in de groep. Door te doen alsof ik precies wist waar ik was (op enig moment wist ik het echt niet meer), heb ik de groep toch achter me kunnen houden en naar het centrum van Bodegraven kunnen loodsen. Daar stonden de begeleidingswagens al te wachten. Men was niet gewend om, zoals we bij De Mol doen, een café te zoeken om iets te eten en te drinken. Er werd óf vanuit de bevoorradings/begeleidingswagen wat gegeten of een snackbar of bakker gezocht. In Bodegraven werd dan ook massaal de dichtstbijzijnde bakkerij bestormd. De hele voorraad croissants, kaasbroodjes en andere snackachtige lekkernijen gingen eraan.



Rabobank Hypotheekbank.



Maak nu een afspraak en ervaar het zelf.

Rabobank. Een bank met ideeën.

Kijk op www.rabobank.nl/drechtsteden of bel (078) 653 13 00



ELECTRO SUPPLY B.V. **electrotechnische groothandel**

Leverancier van:

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

**WIJ ZORGEN VOOR DE JUISTE
VERBINDING!**

Malachiet 100 3316 LD Dordrecht
Tel.: 078-6305656 Fax: 078-6211766
E-mail: cb@electrosupply.nl www.electrosupply.nl

LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN

Vóór vertrek uit Bodegraven nam ik met de chauffeur van één van de begeleidingswagens door dat onze volgende stopplaats Wilnis zou zijn en dat ik de route daar naartoe zou bepalen. Bij vertrek nam ik mijn plaats op kop weer in en we reden via De Mije richting Wilnis. Al snel kwam iemand voorin melden dat de gps (hemelsbreed gemeten) 20 km minder aangaf dan de borden langs de weg. We zouden niet de kortste weg nemen. Onzin natuurlijk. Je moet immers over de weg. Met de fiets door de lucht gaat eenmaal niet. Ook dit was moeilijk uit te leggen. Ze begrepen de beperktheid van de gps niet en hadden geen vertrouwen in de wegbewijzing. Vervolgens kwamen we een bordje met "Zwammerdam" tegen en werd er onmiddellijk gescandeerd " Amsterdam, Amsterdam". Daar moesten we naar toe en verontwaardiging volgde toen ik een andere richting koos.

Zo'n 10 km verder ging ik rechtsaf richting Wilnis, zoals afgesproken was. Even later keken mijn medevoorrijder en ik achterom en zagen dat er niemand meer achter ons reed. De gehele groep bleek rechtdoor te zijn gegaan in de overtuiging dat dat een kortere weg naar Amsterdam was. Dat was voor mij het moment om achteraan in de groep aan te sluiten en me niet meer met de kop te bemoeien. Het was duidelijk dat we eerst een stuk zuidelijker gingen en met een boog om Mijdrecht heen naar Uithoorn reden. Mijn bedoeling was om via Wilnis en Mijdrecht de Vinkeveense Plassen links te passeren en zo in een rechte lijn naar Amsterdam te koersen. Nu werd er ruim 10 km omgereden. Van anderen hoorde ik dat bijna dagelijks soms wel 50 km werd omgereden. Overigens was er de vorige etappe van Brugge naar Rotterdam echt de kortste weg gereden. Maar dat kon door het moeten passeren van bruggen, dammen en met een pont ook nauwelijks fout gaan.

Op een kleine 20 km vóór de aankomst in Amsterdam werd er nog even gestopt om ook de invalide collega met de handbike weer op z'n fiets te helpen en een andere collega die tijdelijk in één van de busjes had plaatsgenomen. Met de complete groep reden we via Amstelveen en langs het Olympisch Station Amsterdam in. Toen we de Poeldijkstraat op reden waar het kantoor van Mondial Assistance gevestigd is, was er een heel groot spandoek over de straat gespannen wat als finish diende. Collega's, familie, vrienden en kennissen van enkele deelnemers stonden ons op te wachten. In de hal van het kantoor konden we onze fietsen stallen en een hartelijk welkom met hapjes, drankjes en "speeches" viel ons ten deel.

Een bijzondere ervaring om met zo'n internationaal gezelschap te fietsen. Veel eigenzinnige types en het lastigste voor ons was dat vooral de Italianen, die met 23 waren, nauwelijks behoefte hadden om in een voor hen vreemde taal met ons te communiceren. Er waren immers genoeg Italianen om hen heen om het voornamelijk bij het Italiaans te houden. Dat was ten slotte veel gemakkelijker voor ze.

Nadat het officiële gedeelte van de ontvangst voorbij was en ik de meesten persoonlijk gedag gezegd had, ben ik naar Haarlem gereden. Corry en ik hadden daar voor twee dagen een hotelkamer gereserveerd, dit in verband met een feest van familie waarvoor we waren uitgenodigd. Na ongeveer een uur kwam ik daar aan en had toen zo'n 160 km op de teller, al met al had ik in drie dagen ongeveer 440 km gereden. Het was een prachtige ervaring met vele bijzondere momenten. Door verschillende personen, waaronder één van de organisatoren, is mij gevraagd of ik volgend jaar weer meedoe. Of ik dat ga doen, hangt af van " waar en wanneer" er dan gereden wordt. Inmiddels zijn we ook al uitgenodigd voor een weekendje Vicenza, voor de Italianen wellicht goed te doen maar vanuit Nederland wordt dat toch lastiger. Daarvoor heb ik me dus maar beleefd afgemeld. Na het weekend in Haarlem rust te hebben genomen, zijn we zondagmiddag weer naar huis gereden.

Rinus van der Burg



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 !

Toyota Auris:
een revolutionaire keuze, beleef het zelf
maak nu een proefrit



Toyota Schouten

Kelvinring 50 - Alblasterdam
Telefoon 078 - 699 16 66

www.toyota-schouten.nl



Today
Tomorrow
Toyota

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

Papendrecht 3 oktober 2011

Eindelijk was het zover zaterdag 24 september, de wekker ging af om 03:15 uur voor de reis naar Montbrun des Corbières oftewel Wijnvilla's. De gedegen voorbereiding kon niets meer in de weg staan of wel. Marco had besloten na een frontale botsing met een andere fietser en op advies van de dokter niet mee te gaan. Klokslag 04:30 uur reden we, Ronald, Dimitri en ondergetekende weg uit Papendrecht om in een rap tempo de 1230 kilometer te beslechten. Na een paar stops kwamen we om 16:00 uur aan Le Cabernet, zoals al op de site van Wijnvilla's was vermeld met alle luxe die denkbaar was, een kwestie van tassen uitpakken en daarna een plons in de jacuzzi of zwembad.

Dag 1 was voorbestemd om de omgeving te verkennen, en ja we zijn in de Midi Pyreneeën dus er is geen meter vlak. Vanuit het dorp richting Carcassonne gereden met onderweg een paar pittige beklimmingen en mooie vergezichten kwamen we moe maar voldaan terug in de villa voor jawel een frisse duik.



Dag 2 stond in het teken van Plateau de Beille. Een behoorlijke autorit en daarna

een stuk van de aanloop met de beklimming. Wat ben ik geschrokken toen wij de weg afdraaide en we tegen een muur aankeken, de lengte van de klim is 16 kilometer, de top op 2001 meter met een gemiddelde van 7,9% en met stukken van 10,8% ik moet eerlijk bekennen dat ik na 7 kilometer ben gedraaid en terug ben gegaan naar de auto, ik ben hier niet voor gemaakt.



Dag 3 stond in het teken van fietsen met een stukje cultuur, geschiedenis en strand. We begonnen in de richting van Minerve, een klein dorpje met 122 inwoners wat door de eeuwen heen op een rots is komen te liggen met fantastische bruggen en unieke vergezichten.

En ook de rit hier naar toe was weer op en af met net voor het dorp een pittige. Na een kopje espresso en het vullen van de bidons op een geweldig terras zijn we verder gegaan naar Narbonne Plage. Ook hier weer heuvel op en heuvel af met als uitsmijter de klim net voor het strand van ruim 4 kilometer waarvan ik het percentage niet weet maar het wel voelde in de benen. Dat betekende wel dat wij een heerlijk bord pasta hadden verdient. Na de pasta huiswaarts langs een vrij drukke weg met een stevig tempo, na 30 kilometer nog een keer de bidons gevuld, het was inmiddels tegen de 30 graden en de slot klim beslecht net voor de villa.



Dag 4 een rustdag met cultuur snuiven in Carcassonne, een beetje shoppen in Narbonne en luiëren aan het zwembad.

Dag 5 de dag naar en beklimming van Pic de Nore oftewel de Jalabert berg.

De aanloop vanuit de villa is ongeveer 30 kilometer de beklimming zelf vanuit Cabrespine is 17,5 kilometer met een gemiddelde stijging van 5,2% en de top is op 1211 meter. De beklimming loopt tot 4 kilometer voor de top lekker daarna zitten er stukken in van 10% in een open vlakte waar de wind vrij spel heeft, en die dag waaide het behoorlijk. Na terugkomst zijn we nog even naar het Chateau gegaan om een paar wijntjes te proeven en wat wijn in te slaan voor thuis.



Dag 6 was weer voor de klimgeiten, Col du Jau. Ook hier heb ik een poging gedaan maar na de rit van dag 5 en een gemiddelde van 6,7 en een stuk van boven de 10% heb ik na 4 kilometer de pijp aan Maarten gegeven en mijn fiets op de drager gezet en samen met Dimitri achter Ronald gaan rijden. Wat is die gozer sterk en wat een beentempo fantastisch om te zien en een beetje om jaloers op te worden.



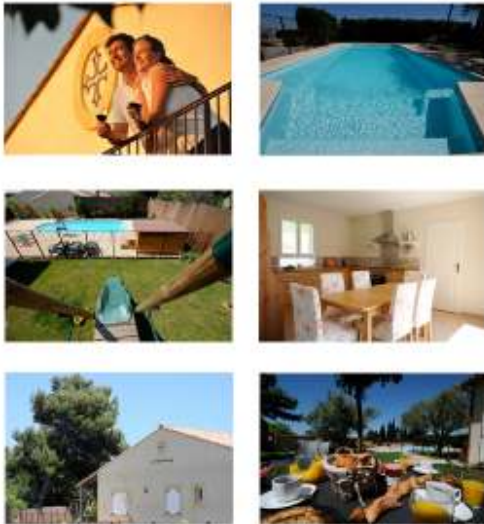
Na de beklimming nog een paar boodschappen voor de terugreis gedaan en alles ingepakt. Op tijd naar bed.

Dag 7 de wekker ging om 04:15 uur waarna we om 05:00 uur vertrokken voor de terugreis. Na snelle plaspauzes en een voorspoedige rit was ik om 16:00 uur weer in Papendrecht terugkijkend op een fantastische week in een geweldige villa die van alle gemakken is voorzien in een uitdagende omgeving.

Met dank aan het geweldige gezelschap van Dimitri en Ronald.

Eric Barends





Exclusieve villa's in de wijngaarden van de Languedoc.

Van alle gemakken voorzien:

- Airco per kamer regelbaar
- Gratis wifi internet
- Compleet en luxe ingericht
- Ideaal voor met kinderen
- Rust en privacy
- Kindveilig privé zwembad
- Ruim terras met jacuzzi
- Grote tuin met speeltoestel



Bezoek voor meer informatie en reserveren www.wijnvillas.nl



Ledenmutaties:

Sinds hebben we de volgende nieuwe leden mogen verwelkomen:

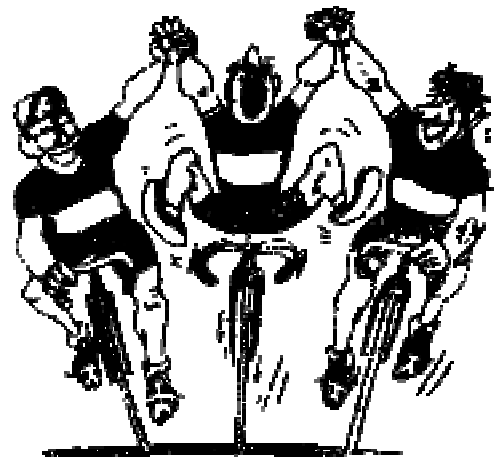
Ricardo van der Rassel	Alblasserdam
Rene Beijnsberger	Dordrecht
Martin Vermeulen	Papendrecht
Marc van der Meer	Ridderkerk

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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

Het ledenbestand
telt momenteel:

260 molleden !



Zondag, 30 oktober 2011. Erwtensoep Moltocht.

Vanmorgen was ik al vroeg wakker, maar realiseerde mij nog net op tijd dat de klok een uur terug in de tijd gezet diende te worden, zodat ik nog even kon blijven liggen. De weerman had een gunstige prognose gegeven van het weer, dus regenjack en overschoenen zou ik thuis laten.

Ruimschoots op tijd was ik gereed voor vertrek en was het wachten op zwager Bart. Omstreeks vijf over negen kreeg ik een SMS dat hij nog flappen moest tappen. Ik stond inmiddels buiten te wachten en dacht laat ik hem een stukje tegemoet rijden. Zo gezegd, zo gedaan. Ik sta goed een wel bij het fietspad waar ik Bart verwacht, krijg ik een SMS met de kreet: " Waar zit je?" Stond hij dus bij mij voor de deur. Waren wij elkaar voorbij gereden zonder het te merken.

Kortom tijd om naar onze residentie te rijden. Onderweg aansluiting gezocht en gevonden bij een Moller, die dezelfde weg aflegde. Bij onze residentie aangekomen verbaasde het mij niet dat de stang helemaal volhing met fietsen. Binnen was het een drukte van belang.

Even voor half tien vroeg Ardwil om aandacht en informeerde ons over de tocht. Toen naar buiten. Volgens mij waren wij met meer dan zestig Mollers, waaronder wel vier verkeersregelaars. Wat kan er nu nog mis gaan!

In formatie reden wij de Baanhoekbrug over op weg naar de Col over de Rijksweg richting Alblasserdam, bij riviertje De Alblas/Giessen aangekomen sloegen wij rechtsaf de Abbekesdoel op richting Bleskensgraaf, Vuilendam en Ottoland. Het weer was zacht er werd rustig gekoerst. Wij konden al pratend om ons heen kijken en toch alert blijven. Hoe vaak ik niet "Paal" heb geroepen is niet te tellen, maar volgens mij droom ik er vannacht over.

In no time arriveerden wij bij het keerpunt Goudriaan. Onderweg heb ik een Moller zien afhaken en een Moller zien stoppen met een lekke band of ander probleem, maar laatstgenoemde Moller keerde spoedig terug in het peloton.

Na het keerpunt reden wij langs de Provinciale weg op het fietspad richting Giessenburg, waarna Giessen-Oudekerk al snel volgde. Volgens mij sloeg het noodlot ergens tussen en of ter hoogte van Neder-Hardinxveld en Giessendam toe. In een bocht kwam een auto met paardentrailer ons tegemoet. Een van ons, Rinus van Dijk, ook wel "IJzeren Rinus" genoemd, naar ik begreep, raakte uit de koers en reed tegen een lantaampaal. Gelukkig hadden wij een sportmasseur, Bart, en twee artsen, Chris en Maurice, in ons midden, die er voor hebben gezorgd dat Rinus niet werd verplaatst en Chris checkte of er sprake was van eventuele lichaamsuitval en waar de pijn zat.

De groep heeft de tocht voortgezet en een groepje bleef achter. Rinus kreeg als ondersteuning een deken onder zijn hoofd en een deken over hem heen tegen de kou. André had de ambulance al gebeld, maar het duurde best lang eer de ambulance er was.

Ondertussen werd het verkeer geregeld en toen de ambulance er eenmaal was, werden de nodige voorzorgsmaatregelen genomen. Na een check van de ambulancebroeder (een vrouw overigens) werd Rinus met hulp van Chris en Maurice op een draagplank gelegd. Waarna hij een halskraag kreeg en werd vastgesjord aan de plank, daarna op de brancard de ziekenauto in. André is met Rinus meegegaan.

Wij hebben vervolgens onze fietsen gepakt en zijn in een lekker gangetje terug naar residentie De Mol gereden, met Gino in de achtervolging in de auto.

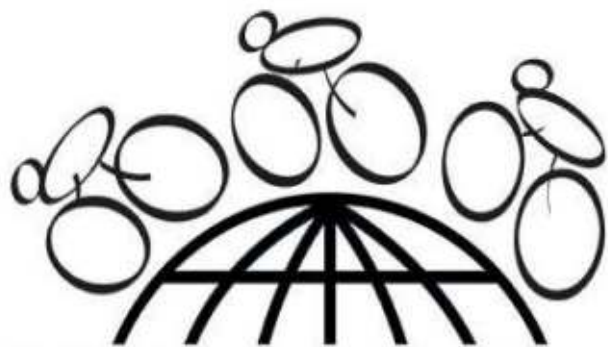
Eenmaal binnen in onze residentie zat de groep lekker aan de erwtensoep, maar even later zat het later gearriveerde groepje ook te smikkelen.

Op een gegeven moment nam Ardwil de microfoon (het officiële gedeelte begon) en hij sprak zijn dank uit aan de mensen die hebben bijgedragen om van dit tourseizoen weer een succes te maken. Sponsor, Ger de Wit, Magna Cura werd in het zonnetje gezet. Hij kreeg een foto en een ingelijst shirt'. Co (baman) en Gino en André (materiaal) ontvingen een pluim, letterlijk en figuurlijk.

Vervolgens kreeg Douwe de microfoon. Samen met Ferrie maakten zij de Supermol en Moller bekend. Eerst werden er certificaten en bekers(stenen) uitgereikt. Tot het moment suprême, de bekendmaking van de winnaar. Als eerste, Henk Biest, als tweede, Miranda Klootwijk en als derde, Ferrie van Galen. Van harte gefeliciteerd!

Helaas een dag met een zwart randje. Ik hoop dat de kwetsuren van Rinus meevallen. Namens de gehele groep, ik denk wel dat het mag, wensen wij Rinus een voorspoedig herstel toe.





Klijnhout Fietsen

Openingstijden:

Maandag:	13.00- 19.00
Dinsdag:	9.00- 19.00
Woensdag:	9.00- 19.00
Donderdag:	9.00- 21.00
Vrijdag:	9.00- 19.00
Zaterdag:	9.00- 16.00

DEALER VAN:

Van Nicholas

Gazelle

Koga

Pinarello

Granville

Ridley

Jacob Catsstraat 6 3314 ZD Dordrecht

078-6134923

www.klijnhoutfietsen.nl

Passie voor uw fiets

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

Eerste Trainingstocht op zaterdag 5 november 2011

Wat kan en moet je verwachten van een trainingstocht. Ik had dus geen flauw idee, dit is niet helemaal juist geformuleerd, omdat ik al een aantal keer met de Woensdaggroep ben mee geweest, had ik het wel het idee dat het op eenzelfde manier zou gaan. Hoe de wind waait zal bepalend worden.

`s-Morgens eerst natuurlijk de krant uit de gang gehaald om te kijken wat de weerman te vertellen had. In het zuiden en westen kans op regen. Oké, dus regenjack mee. Overschoenen leek mij een beetje overdreven, maar wel even het spatscherm op mijn fiets gezet. Is het niet voor eigen bate, dan in ieder geval voor degene die achter mij rijdt.

Zwager, Bart, zou om halftien komen, maar hij was er al tien minuten eerder. Eerst nog maar even een kop koffie gedaan en toen naar Impuls. Wij waren niet de eerste, er waren er al een paar. Bakje koffie genomen, en terecht merkte Douwe in zijn bericht op reflecties op de je gerust eerder kon komen om kopje koffie te nuttigen, want de koffie is heerlijk.

In de kantine hadden zich ongeveer veertien mannen Mollers verzameld toen Cees Bakker het woord nam om de afstand en de route te bespreken. De afspraak was om afhankelijk van het weer niet meer dan ongeveer 80 km te gaan fietsen. Cees had de leiding hij zou ons voorgaan. Op naar buiten, op de valreep Jonneke binnen. Wij vertrokken uiteindelijk met 15 mannen, waaronder nestor Ton en Jonneke.

Vanaf Impuls zijn wij het fietspad op gegaan langs de Randweg richting Papendrecht. Brug over en even later langs het fietspad langs de A15. Het weer was zacht en droog. Ons groepje trapte een lekker ontspannen tempo. Geen vuiltje aan de lucht. Samen met zwager Bart sloten wij de rij. Wij koersten richting Sliedrecht.

Op het fietspad ter hoogte van Sliedrecht moesten wij stoppen, want zwager Bart had een lekke band. Met vereende krachten werd de band vervangen. Met het patroonpompje van Jannes werd de band op gepompt. Bleek de buitenband er niet goed in om te liggen zodat de band op verschillende plaatsen uit de velg dreigde te springen. Kortom lucht uit de band en opnieuw. Nu met de handpomp. Zonde van het patroon van Jannes. Niet getreurd en gezeurd. Alles kwam goed en wij weer verder. Overigens, verder geen lekke banden meer gehad onderweg.

Na het lekke banden incident ben ik naast Adri gaan fietsen, want stel je voor dat lek rijden besmettelijk is. Beter het zekere voor het onzekere. Henk had hier geen last van en reed met Bart op.

Cees liet ons stukken van de Waarden zien die voor ons bekend waren maar die best mooi zijn en blijven om door te fietsen. Echter, dit was niet alles hij bracht ons ook over wegen waar ik in ieder geval nog niet had gefietst. Op een zeker moment moesten wij zelfs rechts om keer maken omdat wij wel in de goede richting zaten, maar het was volgens Cees niet mooi genoeg. Hij leidde ons vervolgens over een fietspad met mooie ver gezichten.

Wij reden richting Nieuwland, Leerbroek en naar achteraf bleek rusthaven Schoonrewoerd, alwaar wij in een bruincafé gezellig koffie hebben gedronken met daarbij appeltaart met slagroom.

Ik deelde een tafel met Jonneke, Gerrit, zwager Bart, Theo en Henk. Toen de eigenaar de bestelling kwam opnemen bestelde Gerrit bij zijn koffie appeltaart met slagroom, maar je mocht de appeltaart niet meer zien. Wat blijkt toe de bestelling van Gerrit kwam een bord met een toren slag en daaronder appeltaart, bleek later omdat die niet was te zien toen het werd geserveerd. Na het tweede kopje was het weer tijd om te gaan.

Wij verlieten Schoonrewoerd richting Leerdam. Daarna een stuk langs de Linge om via Hardinxveld Giessendam ,als ik het wel heb, uit te komen op het fietspad Langs de A15 langs Sliedrecht te rijden.

Vanaf Leerdam naast Jonneke gefietst. Wij hebben het overal over gehad. Een van de onderwerpen was fietsen op de dinsdagavond. Ik vertelde dat ik de dinsdagavond niet aandurf, omdat ik bang ben dat ik moet afhaken, maar volgens Jonneke moet het te doen zijn als je met de snelle groep kan meefietsen!



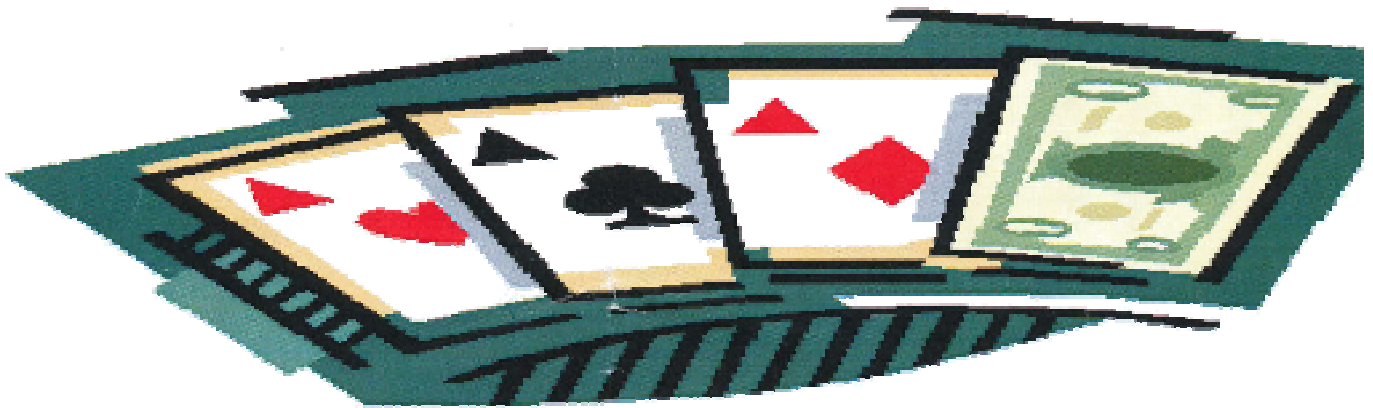
Het is een groepje ridders die rekening houden met een ander, dus mocht het een keer niet gaan dat nemen zij wat gas terug. Een gehele geruststelling! Ik heb wel besloten om het nieuwe seizoen in ieder geval een poging te wagen. Ik kan haast niet wachten, want Jonneke was zo enthousiast dat ik toch heel nieuwsgierig ben geworden.

Na de Baanhoekbrug viel de groep uit elkaar en ging ieder zijn weegs. Jannes had in Sliedrecht al afscheid genomen.

Thuis gekomen kon ik alleen maar concluderen dat het weer een top fietsdag was geweest, met dank aan Cees Bakker om als gids te fungeren. Cees bedankt, namens de gehele groep.

Volgende week de PliegerSport winterrit vanaf onze residentie, maar de week daarop weer Impuls. Mollers die twijfels hebben, schroom niet, het is de moeite waard om de trainingstochten om zaterdag mee te maken.

klaverjas competitie 2011



**Alle leden van de wieler en toerafdeling van DE MOL
zijn samen met introducé van harte welkom op;**

9 en 23 december

6 en 20 januari

10 en 24 februari

12 en 26 maart

Aanvang ; 19.30 uur

Plaats ; Kantine de MOL

Inschrijfgeld bedraagt 2.50 (Incl. Kopje koffie)



BEETJE TEGENWIND?

Coaching is een effectief hulpmiddel bij:



www.acbcoaching.nl

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

Ada uit de Bosch

personal coach, 078-7112314 of 06-24678413

*Leverancier van
roestvaststalen
buizen,
flenzen en
fittingsen,
gevestigd in
Dordrecht.*



*Meer informatie
www.arcus.nl*

Arcus  *Dynamic in stainless*

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

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:
Huub Goossens
Eemstein 321
3332 NL Zwijndrecht
Tel: 06 - 53 25 97 33
penningmeester@fietsclubdemol.nl

€ 50,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie minimaal 7x per jaar



De Avond(t)uren van Aah en Deeh, november 2011

Dag Deeh,

Allereerst een vervolg bericht over mijn maatschappelijke inbreng. In de afgelopen periode is er heel veel in het bedrijf nagedacht. Er zijn ook met diverse partijen intensieve besprekingen op gang gekomen. Voor ons is het van belang dat wij gezien ons marktaandeel onze eigen identiteit blijven uitdragen, ook in een groter geheel. De verwachting is dat daar voor het eind van het jaar een definitieve beslissing over genomen wordt.

Wat dit met de Mol te maken heeft, heb ik verwoord in het onderstaande. Ik ben lid geworden van onze Toer club omdat daar zeer regelmatig tochten worden georganiseerd. Dat is een eigen identiteit van deze club. De rest van wat er met die club gebeurt, zoals een bestuur of feestcommissie komt pas aan de orde als je er thuis voelt. Die tochten worden door de Toercommissie op- en uitgezocht en vroeg in het nieuwe jaar tijdens de Algemene Ledenvergadering aan ons gepresenteerd. Dan realiseer je je dat er al heel veel werk gedaan is op de achtergrond, waarmee een basis gelegd is voor een nieuw fietsseizoen. Daarbij is met van alles rekening gehouden, zoals Christelijke feestdagen, Familiefeesten, vakantie periodes, periodieke tochten met de club als gasten bij andere fietsclubs, een programma waarbij andere fietsclubs uitgenodigd zijn om met ons mee te rijden. Dan moeten die eigen tochten ook nog bemand worden. Dat is toe nu toe redelijk gelukt. Toch heeft een aantal mensen van die Toercommissie een extra tocht in zijn programma opgenomen om ervoor te zorgen dat er toch elke week een clubtocht gereden kan worden. Dit laatste vraagt toch wel extra aandacht. Het uitzetten van zo een tocht is iets anders dan de rit ook werkelijk rijden. Veel leden zijn extra bekend in de nabije omtrek van onze woonplaats en weten daardoor veel wegen die rustig te bereiden zijn met een grotere groep en waar je ongeveer halverwege een goede kop koffie kunt drinken. Deze inbreng in een groepje van 4 of 6 andere fietsers, die je regelmatig ziet, levert voldoende voorrijders op om die tocht gezamenlijk tot een goed einde te brengen. Daarnaast heeft de Toercommissie voldoende kennis en ervaring bij het helpen oplossen van knelpunten. Het zou misschien ook kunnen zijn dat de toercommissie op basis van b.v. de postcode leden in die omgeving vraagt gezamenlijk een tocht voor zijn rekening te nemen of iets dergelijks. Hierbij voorop staat dat de gebruiker, dus jij als clublid, op een of andere manier ook jouw aandeel levert aan de identiteit van jou club.

De fietsclub de Mol heeft een eigen identiteit, die ook zichtbaar is in het aantal leden, het fietsprogramma en de gezamenlijke discipline om de clubsponsors te vertegenwoordigen door de clubkleding tijdens de fietstochten te dragen.

Graag maak ik van je uitnodiging gebruik om het komend weekend naar de verrichtingen van Keetie op haar 4voeter te komen kijken.

Groeten,

Aaah



Beste Aah,

Met het schaamrood op mijn kuiten lees ik je brief waarin je een aantal veren onder het zadel van de toercommissieleden steekt. Het gering aantal keren dat ik het clubhuis frequenteer ten einde aan een georganiseerde Mol-rit mee te hijgen, heb ik die drukdoenerige mannetjes wel gade getuurd en me daarbij wel enig moment afgevraagd waar het uitdelen van verschillend verkleurde hesjes en plastic spreekijzers voor aan diende, maar ik heb mijn onwetendheid daarin maar gelaten voor wat het was.

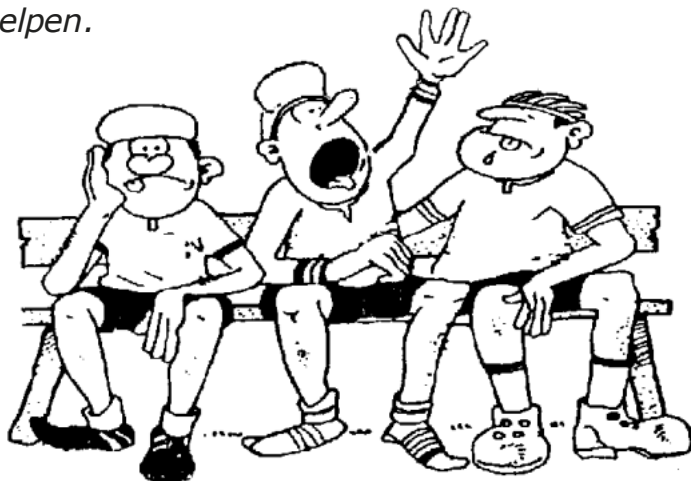
Je hoeft namelijk niet alles te weten, zeide mijn moeder eens en waarachtig ze heeft daarin meestentijds toch gelijk gehad, maar in dit geval niet. Als ik je verhaal lees en daarna nog een keer, dus herlees zogezegd, bekruipt mij toch enig onbehaaglijk gevoel en stijgt het genoemde schaamrood verder dan mijn kuiten lang zijn. Het lijkt erop dat de toerclub eigenlijk niet zonder die door jou zo geroemde toercommissie kan functioneren en dat we maar zuinig moeten zijn op die vrijwilligers. Tenminste, zo lees ik uit jouw vlaguithangend relaas. Maar, beste Aah, de toercommissie opereert toch niet geheel autonoom en zal toch wel worden aangestuurd door iets of wat? Hoe het organisatorisch ook in elkaar gestoken is, ik sta (ook al omdat ik jouw meningen hevig respecteer) verbaasd over de hoeveelheid activiteiten die ik uit je brief lees. Activiteiten die kennelijk naar ieders genoegen worden uitgevoerd, want dat kan ik wel opmaken uit de diverse verhalen die ik op de site van de toerclub tegen kom. Kortom, het moeten sterke mensen zijn die de weelde van al jouw complimenten kunnen dragen, maar vooral om volgend seizoen de dit jaar geleverde kwaliteit te evenaren of -indien mogelijk- te verbeteren.

Ik lees daarvan vast wel op de site. Net zoals dit jaar. Het ene verhaal is nog niet droog van de internetinkt, of het volgende is alweer geschreven. Het kan soms niet lang genoeg zijn, lijkt het: mijn scrollwielje begint al aardig slijtageverschijnselen te vertonen. Alleen daarom al zou het wat korter en dus bondiger mogen. Maar goed: ieder zijn hobby, maar meeleven zal het toerlid in ieder geval.

Zelf zal ik zoals je weet, volgend jaar niet zoveel aan die georganiseerde Molritten kunnen meedoen: Keetie en haar edele viervoeter (zoals jij het koppel noemt) vragen toch meer aandacht dan ik had verwacht. En Marian heeft eindelijk een nieuwe baan kunnen vinden, waardoor van mij nog meer huishoudelijke werkzaamheden worden geëist. Daar praten we nog wel over als we de volgende maand de dressuurproef van Keetie in Abbenbroek zullen gaan bezoeken. Dan kunnen we gelijk ook eens afspraken maken hoe we je met je verhuizing kunnen helpen.

Met hartelijke groeten,

Deeh



De kracht van **ArboActie** schuilt in de brede en diepgaande kennis en ervaring op het speelveld van de verzuimproblematiek. **ArboActie** heeft uitgebreide kennis van de wetgeving.

ArboActie ondersteunt u om zelf de regie te nemen over de preventie van het ziekte voorkomen van WIA-instroom. Wij doen dat door probleemanalyse, kennisoverdracht, begeleiding en beoordelingen

U kent uw mensen en organisatie, wij bieden u de kennis, gereed tot ondersteuning.

Bedrijfsartsen: Chris Ockeloen en Martien Ernste

Spreekuurlocatie

Gezondheidscentrum locatie Dudok-Erf 6.
Dudok-Erf 6
3315 KA Dordrecht
tel: 078-6168100

Correspondentieadres

Postbus 9089
3301 AB Dordrecht

e-mail : ockeloen@arboactie.nl
ernste@arboactie.nl



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

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:
Huub Goossens
Eemstein 321
3332 NL Zwijndrecht
Tel: 06 - 53 25 97 33
penningmeester@fietsclubdemol.nl

€ 50,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie minimaal 7x per jaar



Wonen

Eten

Slapen

Licht

Werken

Trendhopper®


Opbergen

Accessoires

Lelystraat 122 Sliedrecht



0184-421057

 NAAM	Supermol klassement			Mol klassement		
	Uitslag	Totaal kilometers	Aantal ritten	Uitslag	Totaal kilometers	Aantal ritten
Henk Biest	1	4045	35	1	2930	27
Miranda Klootwijk	2	3965	34	2	2730	25
Ferrie van Galen	3	3685	31	10	2450	22
Ad Doedijns	4	3660	31	4	2680	24
Karel Besemer	5	3490	32	7	2615	25
Eveline Verjaal	6	3335	29	3	2700	24
Corne van der Linden	7	3310	29	8	2450	23
Rinus van der Burg	8	3235	28	6	2650	24
Andre Hoogenboom	9	3060	26	12	2230	20
Piet Kamphuis	10	3050	27	5	2660	24
Theo Rutten	11	3030	27	11	2230	21
Theo van de Waal	12	3010	27	8	2450	23
Jan Brongers	13	2980	24	14	2015	17
Huib Goossens	14	2610	22	23	1780	16
Wout Borman	15	2600	23	16	1980	18
Jan Korteland	16	2490	21	21	1835	16
Douwe Harder	17	2485	23	15	2010	19
Chris Ockeloen	18	2350	21	20	1845	17
Bas de Haas	19	2310	19	24	1775	15
Ad Schleicher	20	2300	19	17	1905	16
Marcel van Rietbergen	21	2285	20	18	1890	17
Marnix Tober	22	2235	20	13	2120	19
Anton Honcoop	22	2235	20	22	1815	16
Anton van Britsem	24	2220	20	26	1670	16
Gerrit van de Bogerd	25	2155	17	19	1855	15
Kees Baan	26	2145	18	28	1615	14
Kees Klein	27	2080	17	33	1290	11
Gino Hoogenboom	28	2055	18	29	1530	14
Anne Marie Verjaal	29	2035	16	32	1335	11
Jetse van Melick	30	1955	18	31	1350	13
Jannes Schreuder	31	1895	17	25	1760	16
Karel Uitterlinden	32	1705	14	30	1430	12
Richard de Langen	33	1640	15	27	1640	15
Anneke van der Linden-Maasland	34	1555	14	35	1070	10
Jaap Booster	35	1150	10	34	1150	10
Ad Rozendaal	36	1025	10	40	485	6
Leanore Meerkerk	37	940	10	36	860	9
Gaby Booster-Gijbels	38	695	7	37	695	7
Hugo de Man	39	620	6	38	620	6
Co Naaktgeboren	40	560	5	39	560	5

ATB kalender 2011 - 2012

<u>Datum en tijd</u>	<u>Onderwerp</u>	<u>Organisatie</u>	<u>Plaats (locatie)</u>	<u>Afstand (km)</u>
27-11-2011 9.00	Sirocco ATB Tocht	ATB Team Sirocco	Woensdrecht (Café Non Plus Ultra)	45
4-12-2011 9.00	Giel Lambregtstocht	FC Brabantia	Rucphen (Sporthal de Vijfspromg)	45
11-12-2011 9.00	De 3 Molenrijders ATB Tocht	RTC de Molenrijders	Wouw (Zalen Donkenhof)	45
18-12-2011 9.00	Warande ATB Tocht	Tourclub De Jonge Renner	Oosterhout (Clubhuis D.J.R.)	45
27-12-2011 9.00	Wageningen winter trio 2	Toer Club Wageningen	Wageningen (Clubhuis T.C.W.)	45
31-12-2011 9.00	ATB Tocht Huijbergen	Wielervereniging Huijbergen	Huijbergen (MFC de Kloek)	45
8-1-2012 9.00	ATB Toertocht	WTC De Spartaan	Putte (Sporthal De Biezen)	45
15-1-2012 9.00	ATB Toertocht	Loopgroep 14 in 't uur	Hoogerheide (Manege Stevenshof)	45
22-1-2012 9.00	ATB Toertocht	WV Toumalet	Ulicoten (De Steppe)	45
29-1-2012 9.00	WTC 76 ATB Tocht	Wielervereniging Toeristenclub 76	Brasschaat (Gem. Inst. Brasschaat)	45
5-2-2012 9.00	H.W.T. ATB Tocht	Hoogstraatse Wielertoeristen	Hoogstraten (Klein Seminarie)	45
12-2-2012 9.00	ATB Toertocht	ATB Club Wuustwezel	Wuustwezel (School Berkenbeek)	45
19-2-2012 9.00	ATB Toertocht Achterbroek	WTC Achter d'Hei	Kalmthout-Achterbroek (Sporthal)	45
26-2-2012 9.00	ATB Toertocht	WTC 't Pedalleke	Essen-Wildert (Café Volksvriend Zaal Flora)	45

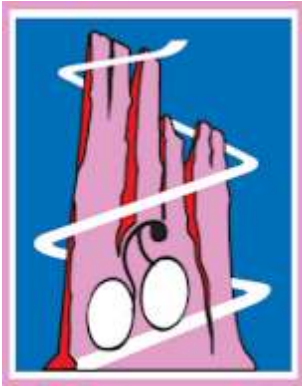
Wintertrainingen

Gedurende de winterperiode wordt er op woensdag en zaterdag een rondje tussen 50 en 70 km gefietst, voor zover de weersomstandigheden dit toelaten.

Vertrektijd is vanaf Reaplus om 10:00 uur.
Vooraf kan van een kopje koffie worden genoten.



35e Giro delle Dolomiti 2011



Vorig jaar kwam Karin, een amica uit Bolzano, vorig jaar met het idee om een keer aan de Giro delle Dolomiti (GdD) mee te doen. Dit betekent 6 fietsdagen met zo'n 500-600 man in peloton waarbij elke dag van één klim de tijd wordt gemeten. Deze tijdmetingen vormen uiteindelijk het klassement, dit i.t.t. cyclo's waar de tijd vanaf start tot finish wordt gemeten en je de hele tijd tocht een wedstrijdje aan het rijden bent. Ik heb hun website eens bekeken, alle tochten gedetailleerd bestudeerd en geanalyseerd en ben uiteindelijk na vergelijking van hun tijdschema en mijn recente persoonlijke prestaties tot de conclusie gekomen dat ik dat wel zou moeten kunnen. Omdat er bij dit evenement geen loting is hoef ik me niet erg vroeg aan te melden, het zou ter plekke ook nog kunnen. Uiteindelijk heb ik me half juni, 6 weken voor de start definitief aangemeld en zelf een leuk hotelletje gezocht en geboekt.

Door het wat mindere weer deze zomer heb ik minder gefietst dan me lief was maar de Dolomietenweek en Maratona dles Dolomites begin juli –waarover ik in het vorig clubblad ook al heb bericht- zou nog een goede training zijn, de generale repetitie zeg maar.

Direct vanuit mijn werk donderdagmiddag 28 juli ga ik, dit keer alleen, op weg. Ik ben op vakantie en rij eerst tot mijn ouders in Zuid-Limburg, zie ik die ook nog eens een keer. De volgende dag door naar Ochsengarten bij Ötz in Oostenrijk. De afstand is nog te overzien en als het een beetje opschiet voordat het vakantieverkeer op gang komt kan in nog een klein "trainingsritje" rijden als ik op tijd ben. Ik kom 's middags rond 3 uur aan, zet mijn spullen op de hotelkamer, trek de fietskleding aan, haal de fiets uit de auto, stap op en spurt weg naar Kühtai, slechts 8km verderop. Warm rijden is er niet bij. Het gaat meteen al wat bergop en nog geen 300 m van het hotel is een kort klimmetje van net 10%. Mijn hartslag (HF) schiet meteen door naar 180. Gelukkig weet ik dat hierna een "vlak" stukje komt. Dat blijkt echter ook nog steeds 2-3% op te lopen waardoor de hartslag niet veel lager wordt. Het volgende klimmetje staan na 1,5km te wachten: 1km 14%, gemiddeld dan. Ik begin met een HF van 175 die vlot klimt tot 190. Als ik warm ben kan ik dat normaal wel makkelijk aan maar nu valt het toch tegen, het loopt niet lekker, de longen zijn ook "koud" maar na 8min heb ik dit zwaarste stuk achter me. Nu zijn er weer afwisselend vlakke en minder vlakke stukken waar de 10% toch regelmatig gepasseerd wordt, steeds boven HF180. Uiteindelijk na 45min kom ik boven op 2020m, de eerste 500hm zijn gehaald. Ik ga even naar het supermarktje annex souvenirwinkeltje, koop een cadeau voor Karin en draai om. Op de terugweg in de afdaling raak ik met ruim 50km/h een wildrooster (die hier iets wilder zijn dan in Nederland) en sta meteen met een lekke voorband. Stootlek, ik heb mijn banden in de haast niet opgepompt bij vertrek. Ik heb tijd dus 6 min later is de binnenband ook weer vervangen en stort ik me weer met 70km/h in de afdaling, een streekbus ontwijkend die omhoog komend mijn linker binnenbocht in beslag neemt (zijn weghelpt dus). Lekker begin van de week.

Zaterdagochtend schuif ik nadat ik eerst de bagage in mijn auto geladen heb aan voor het ontbijt. Ik wil niet te laat vertrekken omdat ik binnendoor via Sölden over de Timmelsjoch naar Italië wil, dit is korter en vooral mooier dan via de Brennerpas maar duurt wel langer. Is het weer aanvankelijk nog wat somber en fris, zodra ik de pas ben gepasseerd en Italië in rijdt straalt de zon en wordt het snel lekker warm. De Timmelsjoch is druk. De vakantie is begonnen en het is weekeind, veel dagjesmensen zijn nu onderweg, campers die op de smalle bochtige bergwegen maar moeilijk vooruit komen. Ook kom ik regelmatig fietsers tegen. Graag zou ik met ze meerijden de berg op maar ik moet door naar Bolzano. Steeds warmer wordt het naarmate ik verder het dal in rij. 's Zomers warm zelfs, de afgelopen weken was het in Nederland niet zo mooi. Genietend van mijn vakantie rij ik nu via San Leonardo en Merano de autostrada op naar Bolzano, of beter, Appiano waar ik het hotel heb geboekt. Bij aankomst blijkt het hotel precies wat ik ervan had verwacht. Relatief klein, gemoedelijk, met zwembad en op een heuvel gelegen met een prachtig uitzicht over het dal tussen Bolzano en Merano.

Ik check in, zet mijn spullen op de kamer en na een korte pauze rijd ik het dal weer in naar de Fiera di Bolzano, start/finish locatie van de GdD waar ik



ook de spullen moet ophalen van het evenement. Helaas is het nu nét even pauze en zijn de mensen die over de uitgifte gaan niet aanwezig maar dat duurt gelukkig niet lang meer. Ik kan in de tussentijd een beetje de sfeer opsnuiven. Er lopen o.a. 2 hooggehakte dames in identieke korte dirndl jurkjes rond, dat blijken Stefanie en haar botoxgelipte moeder te zijn die ik beide vaker deze week zal tegenkomen. Na een half uurtje heb ik mijn spullen dan toch te pakken en ga ik weer terug naar het hotel. Er zijn inmiddels meer gasten aangekomen die ook druk bezig zijn de fietsen klaar te maken voor de 1e etappe morgen. Nadat ik mijn nummer 177 op het stuur heb gemonteerd merk ik dat ik nog geen chip heb. Dus weer naar Bolzano. Ik pak nu echter de fiets omdat het toch niet zo heel erg ver is, kan meteen de route naar de start verkend worden. Gerhardt uit Nürnberg gaat mee. In de afdaling zie ik plots langs de kant Stefano zitten met zijn vriendin. Ik heb hem op internet gezien op foto's van Karin met haar fietsclub, de ruote d'Oro. Hij heeft uiteraard geen idee wie ik ben en dat hij geen buitenlands spreekt maakt het er niet makkelijker op maar uiteindelijk wordt het hem duidelijk dat ook ik een amico di Karin ben. Op de terugweg van de fiera kom ik hem weer tegen, ik groet "ciao Stefano" maar hij kijkt nog steeds verbaasd. Als ik later Karin spreek hebben ze al contact gehad over "wie dat nu weer was". Teruggekomen in het hotel besluit ik de fiets in de auto te laten, dit is dichterbij de weg dan het fietsenhok dat achter het hotel is gelegen.

's Avonds blijkt dat ook het eten is zoals beloofd. Te beginnen met een saladebuffet waarna de rest van het menu wordt verzorgd door een 2-tal charmante dames. Naast Gerhard met zijn vrouw is er een stel uit Nederland, een zwitsers stel waarvan zij de GdD fietst en hij wat gaat mountainbiken. Verder zijn er 2 groepen Duitsers uit Köln en Brühl en nog wat Italianen waarmee ik de hele week goed kan opschieten.

Zondag: de Proloog

De start is al om 7u30 dus ik moet vroeg op. Karin had voorgesteld te ontmoeten en te verzamelen bij de ponte Resia. Zonder verdere uitleg ging ze er blijkbaar van uit dat ik wel zou weten waar die ligt. Doordat ik de route had verkend wist ik dat wel, toevallig. Om 7u zouden we elkaar daar treffen. Ik was wat laat dus op weg naar de ontmoetingsplek lag mijn HF al richting 180. Karin stond ongeduldig te wachten met een deel van haar club: Massimo, Dino, Pietro en Domenico. Samen rijdt dit groepje naar de fiera. Stefano is er ook maar hij rijdt meteen door naar de 1e klim omdat hij niet met het peloton mee gaat.

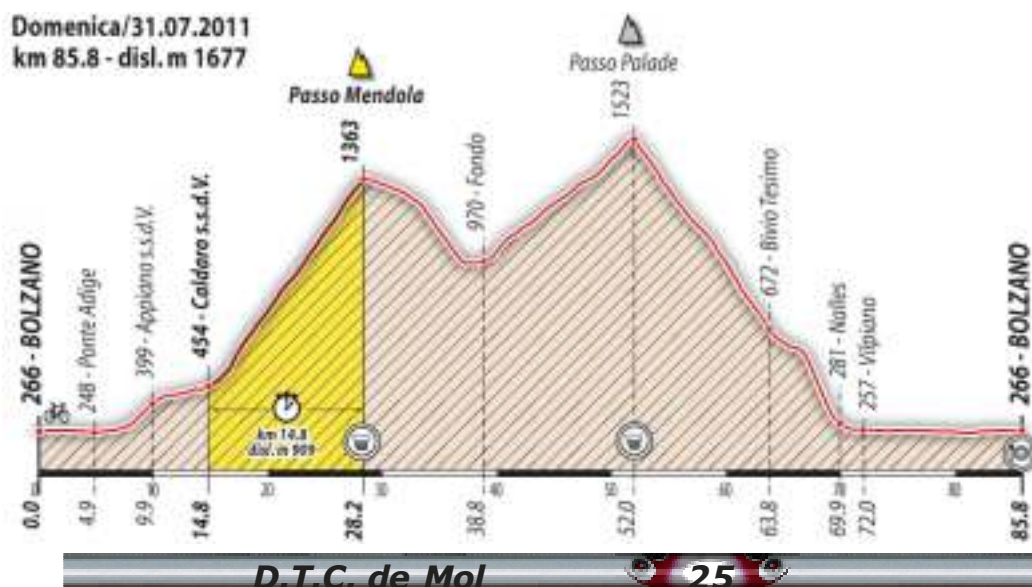
Nadat we de rugzakjes bij de bus hebben achtergelaten rijden we over de mat voor de chipregistratie en sluiten aan bij het peloton dat al deels staat te wachten op de weg.

Om 7u35 is het dan zover, het peloton gaat op weg voor de 1e etappe, niet zo gestrest als tijdens de Maratona dles Dolomites omdat hier nog geen tijdmeting is. Gewoon langzaam op gang komen en met de groep Bolzano door, net als met Zwijndrecht-Zwijndrecht eigenlijk maar dan ietsjes sneller zo rond 30km/u gemiddeld. Ook wordt het verkeer naar de zijkant gedirigeerd en zijwegen afgezet. i.t.t. Zw-Zw neemt het peloton de héle weg in beslag, net als in de Giro, tour of vuela! De 1e 5 km zijn redelijk vlak, daarna begint het wat te stijgen en

zakt de snelheid ook, 4-6% en 15-20km/h.

Ik kan nog makkelijk met de groep meekomen.

Na een half uurtje warmdraaien komen we aan de voet van de eerste pas, de passo Mendola. Ik draai rechtsaf de weg in en rij onder de boog door met de mat op de grond voor de 1e tijdmeting.



Ik zet mijn GPS aan voor mijn tijdmeting zodra ik over de meetmat fiets. Links en rechts schieten de klimgeitjes naar voren alsof de eindsprint al is aangezet en verdwijnen met soepele tred snel uit het zicht, van een peloton is nu zeker geen sprake meer. Ik blijf zitten en schakel een tandje terug, het wordt hier nu wat steiler. Voor me ligt nu een klim van 14,8km 909hm, 6 tot max 9% en 15 haarspeldbochten (tornantes). De klim blijkt zeer constant, naarmate de klim langer duurt en halverwege wat zwaarder wordt schakel ik langzaam terug van 30-16 naar de 30-19 waarop ik uiteindelijk het grootste deel heb gereden. Al snel zie ik dat mijn HF met steeds tussen 185 en 190 toch wel hoog ligt. Ik besluit echter mijn tempo vast te houden. De 1e 5km gaan nog snel voorbij. Eerst fietsend door alpenweitjes, daarna door het bos en verder omhoog ook langs rotswanden. Regelmatig mooie vergezichten het dal in. Een zeer afwisselende mooie klim maar ook afzien. De temperatuur stijgt langzaam weer. Het zweet loopt net als bij de MdD in stroompjes langs mijn vers geschoren benen en verdwijnt in de Mol sokjes. Aan al het afzien komt gelukkig een eind: in de slotfase volgen de mooie tornantes elkaar snel op waardoor het wat meer lijkt op te schieten. Na de laatste tornante probeer ik wat te versnellen en schakel op. Met een HF van 200 en een huiveringwekkende snelheid van 16km/u vlieg ik na 1u7m56s over de streep.

Enkelen staan meteen na de streep te wachten en ik sluit me daarbij aan. Na een paar minuten komt ook Karin zoals altijd breed lachend boven met Pietro in haar wiel. Zij heeft zowat dezelfde tijd gereden als een paar jaar geleden, vòòr haar ongeval. In ogenschouw nemend dat zij daardoor tot medio 2009 heeft moeten revalideren en artsen niet dachten dat ze met haar knie ooit nog goed zou kunnen fietsen een knappe prestatie.

Op de pas is de eerste verzorgingspost. Rugzakjes liggen klaar, bidonnen kunnen worden gevuld met water of sportdrink (sali) en ook zijn er wat koekjes, appelgebakjes, cola, chocola stukjes banaan, citroenen en nog wat andere spulletjes klaargelegd. Prima geregeld en er is voldoende tijd om weer op adem te komen.

Even later wordt weer opgesteld en gaat het peloton op weg. Er volgt nu een afdaling naar

Fondo waarbij wel uitgekeken moet worden voor al dan niet stilstaand verkeer op de linker rijbaan. Aanvankelijk gaat het nog relatief rustig maar allengs nadat ik wordt ingehaald besluit ik ook naar voren te rijden en gaat mijn snelheid vlot omhoog. Klimgeitjes hangen in de beugel in de remmen te knijpen terwijl ik ze soepeltjes voorbij stuif, dalen is wel mijn ding. In Fondo gaat het weer bergop, nu de passo Palade op met gemiddeld 4-5% maar zonder tijdmeting. Lekker in je eigen ritme een beetje keuvelen met de mensen om je heen en genieten van de steeds veranderende omgeving. 3km voor de top is er weer een verzorgingspost waar het peloton wordt stilgelegd. We hebben immers weer ruim 1 uur gefietst.

Na de rust gaat het nog even bergop waarna de afdaling volgt van 18km. Erg bochtig en niet heel breed, zo nu en dan een tunneltje, steeds uitkijkend voor tegenverkeer in het grote peloton.

Ik zit weer te genieten en mijn snelheid loopt in de groep op tot max. 65km/u. Helaas is er ook een groepje motorrijders tussen de fietsers beland wat toch wat extra gevaar met zich mee brengt.



Onder aangekomen kijk ik op mijn teller en zie dat ik al bijna 80km gefietst heb terwijl hier een bordje staat Bolzano: 26km? Het zouden vandaag toch maar 86km zijn. Achteraf blijkt dat ze besloten hebben deze afdaling naar Merano te volgen i.p.v. de steilere afdaling naar Nalles, geef ze eens ongelijk met dit peloton. Nu volgt er een leuke route door de dorpjes in het dal, een beetje zoals de gelderse valei, net niet helemaal vlak. Met een behoorlijk tempo gaat het links, rechts, bruggetje op en af, rotondes links en rechtersom tussen de auto's door kortom lekker chaotisch terug naar Bolzano. Alhoewel het wel zowat 30-35° is vind ik de hitte nog draagbaar, de rijwind zorgt blijkbaar voor voldoende verkoeling. Tot slot nog even door de stad naar de fiera waar de lunch staat te wachten. Nadat ik de fiets heb geparkeerd staan er al aardig wat mensen in de rij. Terwijl we wachten tot het wat rustiger wordt gaan we op zoek naar de uitslag van vandaag. Als de wachtrij korter wordt sluiten ook wij aan. De catering heeft zelfs een keuzemenu geregeld. Partners en hun eventuele kinderen zijn ook gearriveerd en er wordt nog een tijdje nagetafeld. Samen gaan we uiteindelijk weer terug naar de ponte Resia waar we afscheid nemen en zeer voldaan fiets ik vlot het laatste stukje terug naar het hotel. De laatste klim van 2km valt nog reuze mee. 's Avonds weer heerlijk gegeten buiten op het terras.

Later in de bar van het hotel ben ik in gesprek met een Duitser over het vermogen van de fietser. Naarmate het gesprek vordert neemt dit toch wel enige "big bang theory" vormen aan en we komen uiteindelijk tot de volgende eenvoudige formule om indicatief het vermogen te berekenen: $P = m \cdot g \cdot h / t + 4 \cdot v + 0,2 \cdot v^3$. Het 1e is het vermogen nodig om vertikaal te klimmen, het 2e deel de rolweerstand en het derde deel de luchtweerstand. Hiervan zal ik gedurende de week nog veel gebruik van maken. Randvoorwaarden voor deze formule zijn voornamelijk: de klim moet steeds stijgen en met (zij)wind wordt geen rekening gehouden, wel met rijwind. Sommige gasten staan ons nu toch wel met glazige ogen aan te kijken.

Maandag: afzien

Uitslapen is er deze vakantie niet bij. Om 8 uur is de start dus op tijd ontbijten en weer het dal in. Even na 8uur gaat het peloton weer op pad. Dit keer een stukje door de stad en richting de Brenner. Na 20min gaat het rechtsaf een lange tunnel in bergop. Erg hard gaat het niet, we rijden amper 12km/u. Na een kwartiertje in de tunnel met 7% komen we weer in de buitenlucht. Hierna strekt de groep zich verder uit. We rijden nu door het val d'Ega tussen bijna verticale rotswanden door, weinig uitzicht maar zeer indrukwekkend om te zien. De weg is relatief smal, tegenverkeer komt zo nu en dan wel langs maar erg storend is het niet. Na nog eens 10km geklommen te hebben waarbij het eigenlijk steeds wat makkelijker gaat kom ik bij de verzorgingspost in Stenk, 100m voor de tijdmeting: de passo Pampeago.

Er wordt een klimmetje van 10km beloofd met ruim 10% gemiddeld maar ook steile stukjes zelfs tot 16%.



Na even wat moed ingedronken te hebben ga ik op weg.

Linksaf door de tijdmeting, op het piepsignaal van de mat start ik ook mijn GPS meting. Voor me zie ik nu een muur liggen, fietsers zwabberen van links naar rechts de berg omhoog en ook mijn snelheid zakt al heel snel ver onder de 10km/u om alleen op wat korte "vlakke" stukjes nog 12km/u te halen.



De hellingsmeting op de GPS zit eigenlijk steeds boven 13%. Van de aangekondigde 16% is niets gelogen!. Iedereen kruipt tergend langzaam omhoog. Op wat gehijg en geratel na als er verkeerd geschakeld wordt is het muisstil. Wie schakelt er eigenlijk nu nog, ik heb met 30-28 geen kleinere versnelling meer. Een stukje van 8% is nu een verademing en de snelheid schiet dan even naar 8km/u, (i.p.v. 6.) na 3 kwartier kom ik in Obereggen aan, het eerste deel zit erop. Moeders kijkt vanaf de andere kant lachend toe als ik een "high five" maak met jeugd langs de kant van de weg. Nu gaat het weer linksaf de berg op. Hier is een verzorgingspostje ingericht voor wat drank. Ik neem nog een extra slokje en rij door. Weer tegen een muur die de komende 2 km met regelmatig 12% nog steeds pittig is. Ik rij nu op een smal weggetje slingerend tussen de bomen door, normaal alleen gebruikt als onderhoudsroute voor de skiliften in de zomer denk ik. Langzaam nadert deze beproeving ook zijn eind. Ik kan de boog al zien als ik even last krijg van kramp. Na 1u20m23s ga ik over de streep, 7,5km/u gemiddeld! Bovenop is het nu redelijk vlak en na krap 1km is de verzorgingspost ingericht. Ik leg mijn fiets in het gras en ga wat te eten en drinken halen bij Stefanie. Uit mijn tas haal ik het gamex jack omdat de wolken toch wat dreigen dicht te trekken. Koud is het echter nog niet.

Na een lange pauze gaat het eerst dezelfde weg weer terug. Doordat de weg zo smal is wordt het peloton snel uitgerekt. Zo nu en dan komen er nog steeds fietsers naar boven! Verderop als we op de hoofdweg komen kan de snelheid omhoog. Na een vlotte afdaling moet er toch weer een klimmetje genomen



worden om bij de rustplaats te komen. Deze is gelukkig maar 8-10%. In Nova Ponente had ik verwacht eten te krijgen zoals ook op het schema staat aangegeven, dit blijkt echter toch pas in de Fiera uitgereikt te worden dus houd ik het maar op een banaantje, koekjes en drank. Ik heb het gevoel dat de pauze best lang duurt maar nu het weer zonnig is geworden is het aangenaam warm en ik maak met diverse lotgenoten een praatje. Uiteindelijk maken we ons op voor het laatste stuk, voornamelijk bergaf. Eerst voert dit vooral door een mooie bosrijke omgeving. Vanaf Aldino wordt zo nu en dan een blik gegund in het Val Adige, ten zuiden van Bolzano. Het laatste deel van de afdaling geeft een prachtig uitzicht over het dal terwijl je rechts naast je tegen een verticale rotswand kijkt. Na de haarspeldbocht is het dan juist andersom en kun je de weg boven je zien, daar waar je net vandaan komt, zeer indrukwekkend. Na de lange afdaling volgt alleen nog het vlakke stuk terug naar Bolzano. Hier in het dal is het behoorlijk warm geworden, zo'n 35°C, maar ik heb er eigenlijk nog weinig last van. Als de groep net lekker doorrijdt krijg ik plots een lek. Niets geraakt maar ineens leeg. Snel ga ik aan de kant staan en trek mijn voorwiel los. Het peloton stuift aan mij voorbij. Nog voordat de volgauto langs komt heb ik de binnenband al verwisseld voor een nieuwe. De rijder voorziet mijn bandje dan van druk waarna ik binnen 3min weer door kan fietsen. Geen nieuw record maar best snel geregeld. Nu moet ik nog in het peloton zien te belanden die in de verte uit het zicht dreigt te verdwijnen. Ik maak snelheid en op het vlakke schiet ik even later met snelheden tot 45km/u links en rechts auto's voorbij die worden opgehouden. De volgauto kan er niet meer langs en zal helemaal achteraan uit het zicht van het peloton moeten volgen, en bedankt hé! Na 6km doortrappen kom ik gelukkig wel weer in het peloton terecht.

Snel komen we dan weer in Bolzano bij de Fiera aan en kunnen we aanschuiven voor de late lunch. In het hotel aangekomen ga ik nog even het zwembad in om in het k-k-koude wawawaterrr nog wat aahaf t-tte k-k-koehoelen.

Morgen wordt een zware dag.



Dinsdag: afzien

Vandaag staan er voor de verandering zelfs 2 tijdmetingen op het programma. Ik tref Karin en haar cluppie weer bij de ponte Resia waarna we samen naar de start gaan. Weer gaat het een stukje richting de Brenner, iets verder dan gisteren, zo'n 12km. Dan gaan we weer rechtsaf de berg omhoog. Het gaat gemoedelijk in de groep met zo'n 10km/u omhoog, steeds rond 7-8%. Snel komen we hoger en het uitzicht wordt eigenlijk alleen maar indrukwekkender. In het diepe dal is in de verte soms Bolzano te zien. Na 8km volgt dan een makkelijk vlakker deel waarop we lekker kunnen opschieten. Na zo'n 27km is er weer een verzorgingspostje en Stefanie staat ook hier weer enthousiast de drank uit te delen. Nog een paar km tot de 1e tijdmeting. De passo Nigra. De start is net op een colletje, het gaat daarna eerst zo'n 200m bergaf.

Ik kan de rest van de weg van hieruit niet eens zien, deze zit verstopt in het bos blijkbaar. Vrij vertaald is de beschrijving van de klim als volgt: "klim met een lengte van 7,3km met 7,7% gemiddeld en een hoogteverschil van 618m. Het parcours heeft in de eerste 4km bijzonder steile passages tot 20% en wordt dan regelmatig in de 2e helft met percentages tussen 6 en 10% geadviseerd verzet 39-28 ". Er staat me nogal wat te wachten blijkbaar. De klimgeitjes versnellen al voor de mat en storten zich in de afdaling het dorpje door. Ik ga na een slokje gedronken ook op weg. Na het eerste steile maar korte klimmetje op 30-28 waarbij inderdaad 20% wordt



gemeten loopt het wel aardig en komt het eigenlijk niet meer boven 13%. Heel makkelijk is het niet ook omdat het weer erg warm wordt. In het 2e deel zakt het percentage wat maar dat heb ik tijdens het fietsen niet in de gaten, mijn HF blijft steeds tussen 170 en 175. Als de eindfase nadert trap ik wat steviger door. De HF gaat naar 190 als ik door de finish schiet. 43m43s afzien. Stefano is weer vooruit gereden en staat hier foto's te maken. Hier is ook weer een verzorging met cola, sali, water en wat te eten. Na de pauze rijden we weer relaxed door, eerst een stukje over de bergrug naar de Passo Costalunga waar ik een paar weken geleden toevallig ook ben geweest.

Daarna het dal in naar Pozza di Fassa waar de 2e tijdmeting begint naar val san Nicolò.



De beschrijving heeft het hier over 6,9km met een hoogteverschil van 545m en 8% gemiddeld, valt mee zou je kunnen denken, dacht ik ook. De afstand zou wel wat korter zijn omdat de startstreep pas na het dorp is neergelegd.



De eerste km lijkt bijna vlak, zo'n 6% maar dan piekt het ineens naar 16%, kort dat wel maar het blijft daarna toch weer een paar honderd meter steil. Dan zakt het weer terug naar 6% waarna ik nog een aantal van deze cycli moet doorlopen steeds pieken tegen 13-14% en terug naar 6%. De laatste 2km zijn dan gemiddeld relatief vlak (4-5%) maar met de piekjes ertussen toch erg vermoeiend. Als na de finish iedereen van ruote d'Oro is verzameld wordt er nog een interview afgenomen door de krant uit Bolzano en worden er foto's gemaakt, zij zijn tenslotte een lokale club nietwaar. De lunch is hier ook geregeld. Een mobiele keuken staat klaar om iedereen van een warme maaltijd te voorzien. Het is verder lekker vertoeven in de zon op deze Alm.

Als het peloton later staat opgesteld voor vertrek en ik mijn rugzakje in de bus heb gegooid pak ik mijn fiets om ook aan te sluiten. Ik merk meteen: hier klopt iets niet!, shit gvd weer lek! De fiets heeft de hele tijd in de zon gelegen en zal door de hitte wel geknapt zijn denk ik. Snel verwissel ik de binnenband, haal mijn rugzakje uit de bus voor een extra



reserveband voor onderweg en laat de band oppompen bij de volgwagen. Alles nog op net tijd voor vertrek. Vanavond toch even serieus naar kijken. We rijden de smalle weg weer terug en vervolgen door het dal, lekker keuvelend met elkaar en genietend van de omgeving, de route via Predazzo naar Cavalese waar ook weer een pauze is geregeld. Na de pauze gaat het eerst een stukje bergop waarna we op dezelfde afdaling uitkomen als gisteren. De helmcamera heb ik aangezet om beelden te maken van de prachtige haarspeldbochten en uitzicht over het dal.

Als we door het dal rijden wordt mij plotseling, terwijl ik de videocamera aan heb staan, de weg afgesneden door nummer 500. Ik denk nog "wat is dat voor een idioot?" maar herinnerde me plots dat er gisteren geruchten waren dat ook Jan Ullrich mee zou fietsen met dit nummer! Dat moet even worden gecontroleerd lijkt mij, dus ik er achteraan. Als ik bij hem kom maken we even een praatje, ik vraag hem o.a. of hij het een beetje kan volgen en neem nog een foto. Hij komt voor een Duitser best sympathiek over.

Omdat ik voor nu al 3 lekke banden heb gehad, heb ik deze bij thuiskomst meteen gecontroleerd. Band eraf, geen gescheurd velglint. Ik kan een héél klein deukje ontdekken op de velg door de klap op het wildrooster maar ontdek uiteindelijk een scheurtje van een paar mm lengte in de buitenband, zeer waarschijnlijk door diezelfde klap, dat moet het geweest zijn. Een andere buitenband en de nog goede binnenband gemonteerd. Verder geen panne meer onderweg gehad deze week.

Woensdag: rustdag.

Vandaag eindelijk een keer uitslapen. Ik geloof dat ik tegen 9u30 pas aan het ontbijt begon. Verder weinig gedaan eigenlijk, daar zijn rustdagen tenslotte voor. Even binnen gelopen bij de fietsmaker en 's middags bij het zwembad gelegen. Vandaag is het ook de rustdag voor de kok dus moet ik elders een maaltijd regelen. Ik heb Karin en haar vriend Meinhard uitgenodigd om ergens te gaan eten. Het wordt een hotel-restaurant in de buurt van het lago di Caldaro. Terwijl we binnen zitten bij te praten komt buiten de regen met emmers tegelijk uit de lucht vallen.

Helaas wordt het clubblad wat dik, in de volgende editie komt het vervolg.

Theo



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



Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

Naast de Haringvlietbrug ligt het fantastische strand "De Banaan"
Gelegen aan het "Hollands Diep"

Onze strandpaviljoen is een prachtige locatie om in de zomer
BBQparty's, bedrijfsfeesten, trouwerijen, recepties en andere feesten
te houden.

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

In de zomermaanden zijn we 7 dagen in de week geopend vanaf 8.30u.

Kijk op www.debanaan.nl voor onze Zomerse all-in arrangementen.

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.

Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Sluispad 1, 3257 MB Ooltgensplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. www.debanaan.nl

E. paviljoen@debanaan.nl





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

PERSONENAUTO'S en -BUSSEN, BEDRIJFSVAGENS

Giro delle Dolomiti 2012

Zoals ook al in het vorige clubblad werd aangekondigd wil ik de organisatie op mij nemen om met een delegatie deel te nemen aan dit evenement.

Lokatie: omgeving Bolzano Dolomieten Zuid-Tirol Italië

Datum: van 29 juli t.e.m. 5 augustus 2012, ruim vooraf vertrekken is aan te bevelen, aankomst uiterlijk zaterdagmiddag 28 juli.

Wat: 6 dagen fietsen door de dolomieten in peloton met 500-600 deelnemers, onderweg wordt steeds van één klim de tijd opgenomen de opsomming hiervan vormt uiteindelijk het klassement. De rest van het traject wordt "gemoedelijk" afgelegd. Denk hierbij aan gemiddeld 30km/u op het vlakke, bergaf wordt door de voorrijauto niet harder dan 45km/u gereden.

Kosten: schat ik in op € 800,- p.p. o.b.v. 6-daagse en 8x overnachting, excl. vervoer

Programma: Je kunt inschrijven voor verschillende programma's:

Een 6-daagse, een 3-daagse of afzonderlijke ritten (op de dag zelf nog).

Verder wil ik als de weersomstandigheden gunstig zijn op de woensdag (rustdag) de Stelvio op het programma zetten, andere mogelijkheden zijn hier in overvloed, variërend van makkelijk in het dal tot extreem: san Genesio-Edelweiss 27%.

Wie: enthousiaste leden van DTC én DRC de Mol. Het zal zeker niet voor iedereen geschikt zijn. Ik vond het te doen maar het is uiteraard wel wat zwaarder dan molritten ook omdat een hele week gefietst wordt. Tijd voor herstel is beperkt. Zeer steile passages boven 10% tot rond 16% komen voor. Als je langdurig een vermogen kunt trappen boven 180W-200W zou het moeten kunnen (afhankelijk van je gewicht) B.v. Molleden die met de snelle groep of op de dinsdagavond meerijden zouden hier zeker toe in staat moeten zijn, ik heb daar nl. al "moeite" mee. De gemiddelde, niet te zware, wedstrijdrenner zou hier geen enkel probleem mee mogen hebben. Bergervaring is een pré, doorzettingsvermogen een must.

Ik was tevreden over het hotel waar ik nu overnacht heb, goed eten, nette kamers, prachtig uitzicht. Het is ook redelijk gunstig gelegen en fietsvriendelijk.

Een minimum aantal deelnemers is er niet, meer dan 15 zal wat lastiger worden omdat dan wel gezocht moet worden naar een ander onderkomen.

Meer informatie kun je vinden op hun website, deze wordt helaas niet zeer frequent bijgewerkt maar de organisatie is verder prima in orde.

www.girodolomiti.com

Op de website zal ik proberen een evenement aan te maken waarop verdere informatie zal komen te staan. t.z.t. zal er ongetwijfeld ook een informatieavond in het clubgebouw worden georganiseerd.

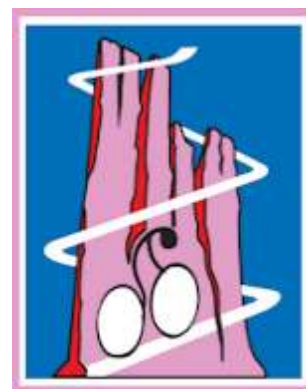
Er is i.t.t. een dolomietenmaraton of marmotte (nog) geen deelnemerslimiet maar het is prettig tijdig zaken geregeld te krijgen dus heb je interesse of al wat vragen meld je dan s.v.p. bij mij.

Hoe dan ook, ik ga zéker!

Theo Rutten

010-4589230

downhilltheo@planet.nl



Het gaat goed met me, maar ik heb wel last van een Virus... :)

Via deze weg wil ik de club en het bestuur bedanken voor de fruitmand en vooral voor het telefoontje en het bezoek dat ik heb mogen ontvangen n.a.v. het ongeval dat ik eind juni heb gehad.

Het heeft even geduurd voordat het bericht hierover de club had bereikt, maar gelukkig zijn er leden die het opmerken dat je er een tijdje niet bent... Naar mijn mening is het heel verwarmend dat er aandacht aan je wordt besteed bij ziekte cq herstel, ik heb het in ieder geval erg gewaardeerd!

Het zorgt naar mijn idee ook voor een gevoel van verbondenheid en dus clubbinding.

Mijn revalidatie gaat nog wel even duren, zeker als het gaat om sporten, maar ik verwacht volgend seizoen weer vrolijk mee te trappen bij de nodige ritten.

Afgelopen zaterdag (22-nov) wel voor het eerst weer even op de racefiets gezeten en gefietst... ;) Zonnetje erbij, dat was geweldig!

Bijgaand een stukje kopij over m'n ongeval en wat er daarna gebeurd is.

Met vriendelijke groet,

Aart Deuning

DEEL I VAN "THE VIRUS":

Wellicht hebben jullie het al via de TamTam of op andere wijze vernomen; maandagavond (27 juni) ben ik tijdens een testritje gecrashed met de Ducati 998s van een vriend van me, ik wil graag zo'n monster aanschaffen. De Ducati beschadigd ☹, m'n lichaam beschadigd - 4 ribben gebroken en dat waren niet mn spare-ribs - en mijn ego beschadigd.

Na in de flauwe bocht van een smalle weg een jeep uit tegengestelde richting te hebben ontweken (Ik had 'm niet zien aankomen door een domme fout, ik zat naar de tellerpartij onder me te staren), ben ik door zeg maar overcorrectie gevallen.

Daarna heb ik met m'n ribbenkast een betonnen paaltje langs de rand van de weg geraakt.

Ik zat in eerste instantie tussen de motor en het paaltje en ben na een salto over het paaltje te maken in een voor mij diepe sloot beland. Ik ging in ieder geval 'kopje onder'.

Gelukkig was ik geheel bij kennis en toen het water mijn helm in liep dacht ik nog: 'da's nie goe' en heb ik me ondersteund door een oerkreet (damestennis is er niets bij..) op het droge gewerkt.

Ik was helemaal drijf natuurlijk en m'n motorkleding zit nu nog onder het kroos. In het ziekenhuis kwamen er net geen kikkers uit m'n pak, wel kikkervisjes... ☺



Ducati 998s

Nadat een takelbedrijf de motorfiets had teruggebracht naar Dordrecht, ben ik voor de zekerheid ter controle naar het ziekenhuis gegaan.

Mn ribben voelden goed pijnlijk, maar ook omdat het onder m'n ribben een beetje zeer deed, heb ik het toch maar even laten checken.

Foto's wezen uit dat ik van m'n 4 ribben had gebroken.



Omdat ik ook wat pijn bij mijn milt voelde, is er voor zover mogelijk gecontroleerd of 1 van de gebroken ribben in mijn milt had geprikt.

Controle van m'n bloed en van m'n bloeddruk wezen niet duidelijk uit dat dat het geval zou zijn.

Ze hebben me daar toch maar vastgehouden voor de zekerheid, zodat ze meteen konden ingrijpen in het geval dat alsnog nodig zou zijn. Vooral door toediening van prettig verdovende middeltjes begon ik me snel weer 't ventje te voelen.

Ik voelde me zo goed dat ik dinsdags graag naar huis wilde en ook een echo wees uit dat er geen vochtophopingen waren.

Desalniettemin vond Dr. Murray (precies zoals die tennisser) dat 4 gebroken ribben toch wel een beetje veel risico's met zich meebrengen, dus mocht ik nog een nachtje in het o zo gezellige ASZ te Dordrecht doorbrengen.

Woensdagochtend sta ik al helemaal te trappelen voor vertrek en gelukkig volgt tegen lunchtijd dan ook mijn ontslag.

De eerste week mag ik nog niet werken, dat gaat ook niet zo makkelijk met Diclofenac en vooral Tramadol in m'n lijf. Ze maken me een beetje suf en een beetje duizelig...

Auto- en motorrijden wordt me dan ook ten sterkste afgeraden, evenals het gebruik van een biertje of een wijntje. Dat valt me nog het zwaarste van alles.

Volgende week maandag probeer ik - al is het desnoods maar voor halve dagen - weer aan de slag te gaan en naar kantoor te komen.

Het ergste van alles is nog dat het Italië-virus mij alleen maar erger te pakken heeft gekregen en dat ik er koortsachtig naar snak om binnenkort op zo'n prachtige Italiaanse SuperSport machine rond te rijden...

Niet dat ik de Duitse Degelijkheid van m'n Blik Met Wielen wil missen maar niets is mooier dan het geronk en het gevoel dat zo'n bruut Italiaans monster je geeft zodra je die gashendel open draait!

DEEL II VAN "THE VIRUS":

Het was kantje boord, maar ik ben weer thuis :))) Het gaat beter met me, maar ik betwijfel of de vaccinaties tegen het Virus helpen...

Op zaterdagavond 23 juli ben ik tijdens een autorit van Dordrecht naar Den Haag een beetje de weg kwijtgeraakt. De rit eindigde namelijk bij de IKEA te Delft, waar ik het asfalt zonodig als matras moest uitproberen. Ik denk dat het een symptoom van het Italiaanse virus is, dat kan toch niet anders?



Daarna kwam zo'n gele bak met allemaal toeters en bellen en namen mensen in witte jassen het stuur van me over. The (wo) men in white uit Delluf wisten me uiteindelijk te vertellen dat ik 4 weken na m'n motorongelukje alsnog met een forse miltruptuur en leverhematoom zat opgezadeld. Ze hebben er meteen actie op ondernomen en om een lang verhaal kort te maken, operatie geslaagd, maar het Italiaanse virus hebben ze niet kunnen bestrijden.



Voorlopig gaat het iedere dag weer wat beter met me en sinds deze maandag 1-augustus ben ik weer thuis. Het is blijikbaar mijn tijd nog niet!

Ik doe nog ff rustig aan, maar jullie zien me dus weer snel...

Wil je meer weten, lees dan verder.

Zaterdag 23 juli was ik met familie onderweg van Dordt naar Den Haag, toen ik tussen Rotterdam en Delft mijn buik voelde opspelen en waar snel meer spanning op kwam te staan. Bij Delluf aangekomen werd m'n buik echt pijnlijk en voelde ik me licht in m'n hoofd worden. Snel besloot ik niet op te stijgen maar de afslag naar IKEA te nemen, waarna ik naar de parkeerplaats van die blauwe winkel reed. Snel de auto veilig neergezet en uitgestapt om lucht te krijgen dacht ik. M'n lichaam begreep het niet, want die liet me naar de blauwe lucht kijken en ik was heel even (de) weg (kwijt).

Gelukkig zag een Turkse arts het allemaal gebeuren en hij kwam direct naar me toe om te helpen. Meteen werd 112 gebeld, nog een arts en een verpleegkundige schoten te hulp en last but not least de bewaking van die blauwe winkel. Die mannen kwamen meteen met zo'n AED toegesnel en gelukkig hebben ze dat ding niet gebruikt, ik had dat niet overleefd.

TIP: gebeurt er iets vergelijkbaars met je, rijd naar een IKEA, hulp verzekerd!

De arts snapte niet zoveel van wat er met me aan de hand was, maar gelukkig kon ik hem de voorgeschiedenis vertellen. Niet zo uitgebreid als in mijn eerdere bericht over mijn virus, maar meer dan voldoende. Toen de gele bak arriveerde heb ik het hele verhaal opnieuw gedaan en meteen werd er een hartfilmpje gemaakt en ook voor hen was het een raadsel wat er met me aan de hand was. Voor mijzelf leek het heel helder. Ook van mn familie vernam ik later dat ik al die tijd heel helder was, mn ogen stonden helder, enkel mn gelaat was groen en geel. Pas kort geleden werd me verteld dat het een kenmerk van de shock kan zijn waarin je verkeerd.

Eenmaal aangekomen op de Spoed Eisende Hulp bij het Reinier de Graaf Gasthuis werden de betrokken medici gebriefd door de Ambulance-mannen.

Mocht ik mn verhaal nogmaals doen, zo leuk is dat verhaal toch niet?

Onder andere bloedonderzoek moest meer uitwijzen en toediening van wat vocht en een zakje rood bloed moesten me ff rustig houden. Wel raar, een blauwe jongen waar ze rood bloed in pompen. Vervolgens wilden ze een echo maken, maar tijdens het hobbelige ritje naar de radiokamer hadden de artsen al besloten toch maar voor een CT-scan te gaan. Van de aldaar ingespoten contrastvloeistof – ik voelde me net een injectiemotor - moest ik het warm krijgen, maar heb daar weinig van gemerkt. Ik had 't alleen maar koud. Later vernam ik dat je lichaam bij sterk bloedverlies zoveel mogelijk het bloed aan oa je ledematen onttrekt om de vitale organen nog van dat goedje te voorzien en daardoor zakt je temperatuur. Zeg maar een soort van conservering. De CT-scan bracht snel helderheid, ik had een forse miltruptuur en leverhematoom.

Ondertussen was het alweer 22 uur en 4 uur eerder was m'n interne TomTom gaan sputteren, waarbij ik dus een beetje de weg kwijtraakte. Tja, en toen maar wachten op het resultaat van het overleg tussen de chirurg, de SEH en de interventieradioloog. Rond middernacht lag ik op de tafel bij de interventieradioloog die, na lokale verdoving, via een bloedvat in mn lies katheters inbrengt. Katheters zijn kleine slangetjes die ingebracht worden, waarbij de interventieradioloog het röntgenbeeld gebruikt om de katheters te sturen en manipulaties uit te voeren. Naar mijn idee gingen er kilometers slangetjes naar binnen – en dan het geluid daarbij! - en hij raakte gelukkig de weg niet kwijt! Hij moest met coils – tja, ik heb nu meer spiraaltjes in mn lijf dan menig vrouw – de slagader afsluiten naar m'n milt. Binnen afzienbare tijd had ie de plek gevonden. Toen nog die dingen inbrengen, maatje 5 was te klein, maatje 7 wilde niet lekker naar binnen en uiteindelijk hebben een aantal maatjes 9 m'n slagader afgesloten.



Daarna sijpelde het nog maar een beetje. Operatie geslaagd, patiënt nog helder, virus nog aanwezig!

In 1 op de 10 gevallen nog maar wordt een gescheurde milt operatief verwijderd, in de andere gevallen wordt op deze wijze ingegrepen.

Mijn milt zal hierdoor afsterven en daarna moet ik alles nog kunnen – en dat bleek al heel snel waar te zijn – alleen een paar vaccinaties en wat antibiotica moeten mij daarbij helpen.

Wellicht ga ik later nog base-jumpen, mijn vader is ook pas op zijn 55e gaan parachute-springen...

Op naar de geweldige IC van het RGG, waarna een aantal bloedstollende uren volgden. Rond 0.30u lag ik op de IC waar ze mij via slangetjes aangesloten op allerlei apparatuur in de gaten hielden, maar ook met veel persoonlijke aandacht. Snel nog ff de familie telefonisch van m'n verbeterde toestand op de hoogte gebracht. Verder kreeg ik enig bloedstollend middel toegediend om het bloed in de slagader naar mijn milt nog beter te doen stollen, als aanvulling op het effect van de coils. En met ook nog eens 4 zakjes bloed die in me werden gepompt moest het bloed voor de rest van mijn lijf ook weer op peil worden gebracht.



Tot mijn grote verbazing heb ik die nacht zelfs een aantal uurtjes geslapen, ook al had ik behoorlijke pijn in mijn buik van het verloren vocht en bloed dat zich daar nestelde.

Beetje bij beetje voelde ik me wat opknappen, een wasbeurt werd mijn deel en ik kwam snel tot de conclusie, dat op mijn milt na, alles 't nog deed!

Kreeg wel de indruk dat HRM van t RdGG het personeel van de IC op uiterlijk selecteert... J

Mijn HB wilde maar niet op peil komen, tja wat wil je, m'n pols in ieder geval wel... M'n HB vloog alle kanten uit van 4

tot bijna 7.7 en vv (normaal is min. 8), wat deels het gevolg was van de erfelijke vorm van bloedarmoede die ik heb.

Ondertussen had ik ook al wat bezoek gehad op de IC, ze vonden me er wel wat witjes uit zien, maar in ieder geval niet meer groen en geel.

Tegen de middag was het dan zover, ik was stabiel genoeg om rond 13.30u naar een verpleegafdeling te gaan, dat was jammer!

In eerste instantie wilden ze mij meteen naar het ASZkhs in Dordrecht vervoeren, maar daar zag ik nog teveel tegen op, dus nog ff in Delluf gebleven.

Ook op de verpleegafdeling kreeg ik zondagmiddag al wat bezoek en dat is toch echt een steuntje in de rug. Die zondag al heel voorzichtig via een rietje wat vocht tot me genomen en een aantal eetlepels vla, ook al zat ik nog aan 't lijntje.

Maandagmorgen voelde ik me al een stuk beter. Onder begeleiding gaan staan en wat stapjes gezet en kon zodoende ook naar t kleinste kamertje. Dinsdagmorgen voelde ik me zo goed en was ik stabiel genoeg om naar het ASZ in Dordt te worden overgebracht per ambulance. Niet echt een pretje in zo'n rammelbak als alles nog zeer doet. Een trauma-ambulance is heel handig voor spoed-eisende-hulp, maar voor vervoer kun je toch beter met een transport-ambulance gaan. Maar goed, het ging.



Op de brancard het ASZ in Dordt binnenkomend reed ik toevallig mijn behandelend-arts van chirurgie tegen het lijf die me meteen herkende en dus heb haar meteen op de hoogte gebracht. Op mijn bericht dat ik bij controle toch duidelijk gewag had gemaakt van aanhoudende pijn in m'n milt werd behoorlijk defensief gereageerd.

Onderbouwend waarom het niet de verwachting is – meestal springt zo'n ding in de eerste dagen na een ongeval – wees ze op de 'milt' aan de rechterzijde van haar buik. Al wegrijdend met de brancard brak de grootste hilariteit uit bij de drie ambulancemannen en ze hadden meteen de verklaring voor het hele incident, je milt zit n.l. links! Naar het schijnt wil ze mij voorlopig even niet meer kennen...

Aangekomen op de verpleegafdeling bij het ASZ brak bij mij voor het eerst in die 4 weken lichte paniek uit. Ik kreeg last van hevige pijn in mijn milt en m'n temperatuur vloog omhoog. Dat laatste werd zeer frequent gecontroleerd door een attente leerling-verpleegkundige die m'n oplopende temperatuur blijkbaar rook. Ook de aanwezige arts wist niet zo snel wat er aan de hand kon zijn en ik was als de dood voor een nieuwe bloeding. Ik werd vlotjes naar de afd. radiologie gestuurd voor een CT-scan en een thorax-foto. De opnames wezen uit dat er niets acuuts speelde en ik was daardoor behoorlijk gerustgesteld. Als verklaring werd gevonden dat het afsterven van de milt zulke symptomen veroorzaakt. Tja, je moet het maar weten.

De dagen daarna moesten aantonen dat ik stabiel bleef qua bloeddruk en temperatuur en met name mijn HB-gehalte. Ook de revalidatie begon met oefeningen in lopen en traplopen. De eerste keer dat ik zo'n 500 meter liep lag ik meteen 1,5 uur uitgeteld op m'n bed... En ook de eerste keren traplopen waren een feest, bovenaan de eerste verdieping was ik al kapot. Gelukkig was m'n kamer maar 2-hoog. Naast de positieve effecten van de revalidatie bracht ook het bezoek heel veel animo en vrolijkheid met zich mee. De eerste dagen verging ik van de (buik)pijn van het lachen. Een ding weet ik zeker, als je snel wilt herstellen dan is plezier een goede katalysator. Bovendien is het een motivator om weer snel onder de mensen – en dus in de running - te zijn.

Afgelopen maandagochtend (1 aug.) was het dan zover, ik was stabiel genoeg om naar huis te kunnen!

Eerst nog ff wat shotjes gehaald – heerlijk al die vaccinaties – o.a. tegen pneumokokken, jaarlijks nu ook een grieprikje en een prikje tegen meningokokken (hersenvliesontsteking). Alhoewel ik betwijfel of ik die laatste nu echt nodig heb met maar 1 hersencel...

Verder is het het eerste jaar dagelijks anti-biotica slikken en heb ik uit voorzorg nog een extra kuurtje achter de hand. Deze laatste vind ik de lastigste, deze is n.l. voor preventief gebruik bij koorts of malaise. Maar ja, wat is malaise? Ik zit één en al in de malaise...

Bovendien betwijfelt de zaalarts van het ASZ of het geestelijk wel goed met me gaat, ook die denkt dat ik met mijn hoofd toch eerst tegen dat betonnen paaltje ben gekomen! Wat ze ook geprobeerd hebben, het Italievirus wil er maar niet uit en ik verwacht binnenkort weer koortsachtig op zoek te gaan naar zo'n heerlijk brullende Italiaanse SuperBiKe... Dat betekent vast dat gebruik van het kuurtje nodig is. Maar ja, als eerder gezegd: niets mooier dan het geronk en het gevoel dat zo'n bruut Italiaans monster je geeft zodra je die gashendel open draait!



Ciao en tot gauw, ik doe nog ff niet mee aan de race.

Aart

Ducati 848





Uniek gelegen in de HOLLANDSE BIESBOSCH



Restaurant
DE MERWELANDEN

- recepties • bruiloften •
- lunches • diners à la carte •
- grillkaart • barbecues •
- buffetten • catering etc. •
- GROOT ZONNETERRAS •

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.

Volop GRATIS parkeergelegenheid

HET GEHELE JAAR GEOPEND

VRAAG NAAR ONS INFORMATIEPAKKET.

VOOR MEER INFORMATIE ZIE ONZE WEBSITE: WWW.MERWELANDEN.NL

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht

Tel. (0184) 41 11 31 • Fax: (0184) 42 08 55

E-mail: info@merwelanden.nl • Internet: www.merwelanden.nl



MAGNA CURA

A U T O M A T I S E R I N G

Met Grote Zorg

Het Latijnse woord Magna betekent groot of goud, en Cura staat voor zorg, attentie, aandacht en partnerschap. Vrij vertaald betekent de naam van de organisatie dan ook, 'Met grote zorg'. Dat is precies waar wij voor staan. Magna Cura ziet het als een uitdaging om de eindverantwoordelijkheid van uw automatisering op zich te nemen. Een product (af)leveren kan iedereen maar de werkzaamheden naar volle tevredenheid van de klant uitvoeren, is slechts een specialiteit van enkelen.

Virtualisatie • Hosting • Storage • Monitoring • SharePoint • Mobility • Systeembeheer • Projectmanagement

Lierenstraat 21, 2984 AE Ridderkerk, T 0180 - 437528, www.magnacura.nl



Belevenissen van en met de Woensdaggroep op 27 oktober 2011.

De weersvoorspellingen aan het begin van deze week waren veelbelovend en zo verleidelijk dat ik dinsdags besloot om lekker vrij te nemen om met de Woensdaggroep mee te gaan fietsen.

Een van de voordelen van het fietsen op woensdag is dat je ook kunt uitslapen, want om klokslag tien uur vertrekt de groep pas.

Zekerheidshalve heb ik toch maar mijn regenjack in mijn (rug)zakje gestoken voor het geval dat. Het stukje vanuit Stadspolders naar Impuls heb ik droog kunnen afleggen. Het was weliswaar bewolkt maar het zag er niet naar uit dat het zou gaan regenen. Achteraf bezien nutteloze belast, want ik heb mijn jack niet nodig gehad.

Toen ik op de parkeerplaats bij Impuls arriveerde zag ik al aan het aantal fietsen, dat er veel Mollers er zin in hadden. Mijn inschatting was juist, want de kantine was vol en iedereen was druk in gesprek onder het genot van een kop koffie.

Zoals te doen gebruikelijk vond vooraf de informatie ronde plaats. Anton en Wout deden hun zegje.

Op het moment van vertrek bleek het te regenen, zodat het vertrek even werd uitgesteld, maar gelukkig was het maar een kortstondig buitje, zodat wij al snel op de fiets zaten. Ons doel was dit keer het Brabantse land.

Via het fietspad langs de Rondweg (of is het Randweg) reden wij richting Rijksstraatweg om de Moerdijkbrug te bereiken. Direct na de brug namen wij de eerste de beste afslag om Moerdijk aan te doen, waarna wij vervolgens koers zetten richting Zevenbergen, maar net na Moerdijk moesten wij een stop maken omdat Cees een lekke band had. Toen bleek ook dat wij twee gasten hadden, twee leden van TC Barrhooport uit Barendrecht.

Het eerste gedeelte werd afgelegd met een wolkendek, maar vanaf Zevenbergen (of iets verder) gloorde de zon en die heeft ons zo goed al de gehele verdere rit vergezeld.

Volgens mij was ons volgende richtpunt Etten-Leur, maar ik kan het mis hebben, want ik heb niet zitten opletten. Toen wij op zeker moment constateerden dat wij een paar Mollers kwijt waren, moest ik direct denken aan de serie "Missing without a trace".

Cock de Snoo besloot om een stuk terug te rijden. Een groepje bleef wachten en de rest zou rustig verder fietsen. Aldus geschiedde. Ik maakte deel uit van het groepje dat alvast doorreed, maar wij raakten het spoor bijster. Een van ons hield een lesauto aan om de weg te vragen naar het fietscafé waar wij koffie zouden gaan drinken. Gelukkig werden wij de goede weg gewezen en kwamen wij op een gegeven moment de achtergebleven groep, inclusief de vermisten, bij een rotonde tegen zodat wij gezamenlijk bij het fietscafé aankwamen.

De zaak was niet groot genoeg om al de Mollers te kunnen huisvesten, maar geen nood, want buiten op het terras met afdak was het ook goed zitten. Sterker nog buiten was het best leuk. Kippen om ons heen een hond die zich een slag in het rond rende om steeds een balletje terug te brengen. Karel en Jannes lieten het beest al de hoeken van de tuin zien. En een Labrador, die zeker de helft van Jannes en Karel's brood heeft opgegeten en een stukje van hun vingers.

Ook in dit fietscafé smaakte de koffie goed.

Na ongeveer een half uur, kan iets meer geweest zijn, zijn wij weer vertrokken en nu met de wetenschap dat wij wind in de rug zouden hebben.

De terugreis vergden heel weinig moeite. Licht trappend zoefden wij voort genietend van het zonnetje en van de omgeving. Op een gegeven moment vlak voor een spoorwegovergang stopten wij en werden de koppen bij elkaar gestoken. Wout nam het woord. Hij bedankte Anton onder meer voor zijn inspanningen voor de Woensdaggroep en maakte tevens bekend dat Anton geopereerd zou worden aan zijn oog. De groep bedankte Anton met een spontaan applaus. Anton is op het moment dat ik dit stukje schrijf (donderdagavond 27 oktober, omstreeks acht uur) hopelijk alweer thuis. Anton vertelde mij dat een lensje zou worden vervangen en dat het een dagopname zou zijn. Anton ik hoop dat de operatie geslaagd is en dat je voorspoedig herstelt.

Vervolgens werd de tocht weer voorgezet zonder problemen naderden wij de Moerdijkbrug, maar vlak er voor liep de ketting van Karel z'n fiets er af. Het akkefietje was snel opgelost. Eenmaal de brug over waren wij snel bij de Tweede Tol waar onder meer van Anton afscheid werd genomen, onder het roepen van de opbeurende hartverwarmende woorden.

Het voetbalveld van Wieldrecht passeerden wij en dan is het niet ver meer. Ter hoogte van Impuls volgde wederom een afscheid en ging het op huis aan.

Een vrije dag, die weer goed was besteed.

Voor herhaling vatbaar! (Nu mijn fiets nog schoonmaken!)





*wij wensen u allen een
vrolijk kerstfeest
en een
voorspoedig 2012*



Auto- en motorrijdschool 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- rijwielen- en ATB-specialist

info@firma-van-eijnsbergen.nl

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

www.firma-van-eijnsbergen.nl

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

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 autogebied. 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

Van de redactie:

Het zomerseizoen zit er net weer op, maar sommigen zullen net als ik deze winter moeten gebruiken en door blijven trainen om niet te veel vet op de botten te krijgen om specifieke geplande fietstochten voor volgend jaar te volbrengen. We hebben in ieder geval kunnen genieten van een redelijk naseizoen.

Er zijn gelukkig weer voldoende inzendingen binnengekomen om het clubblad ruim te vullen en ook voor het volgende deel heb ik al wat kopij liggen; het 2e deel van de Giro delle Dolomiti. Laat dit jullie echter niet weerhouden artikeltjes in te sturen. Juist nu in de winterperiode is er veel tijd vrijgekomen om op een andere manier de club te beleven: stuur eens een artikeltje in en laat anderen meegenieten van jouw binnen of buitenlandse ervaringen!



Mijn doelen voor volgend jaar zijn in ieder geval al vastgelegd: het organiseren van de reis naar de Giro delle Dolomiti en voorafgaand naar alle waarschijnlijkheid nog meedoen aan de nove colli in Cesenatico. Ik hoop dat er naast de training voor deze evenementen voldoende tijd overblijft voor het clubblad.

Tot slot wens ik iedereen prettige kerstdagen toe en een sportief 2012.

Namens de redactie,

Theo Rutten



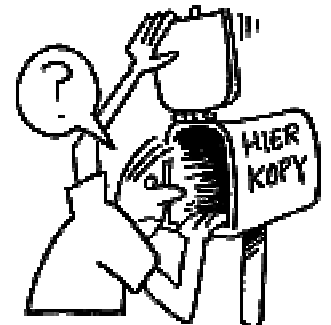
Inleveren kopij clubblad voor 6 Januari 2012

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.



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
Eemstein 321
3332 NL Zwijndrecht
Tel:
secretaris@fietsclubdemol.nl

Bestuurslid:

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

Penningmeester:

Huub Goossens
Eemstein 321
3332 NL Zwijndrecht
Tel: 06- 53 25 97 33
penningmeester@fietsclubdemol.nl



Redactie:

Rien Nap
Tel: 06 - 20 85 05 72

Theo Rutten
Tel: 010 - 458 92 30

Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Advertenties:

via de Penningmeester: Huub Goossens
€ 50,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie 7x per jaar

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met de redactie.





QUADRANT ARCHITECTEN



woningbouw

utiliteitsbouw

ouderen- en gezondheidszorg

scholenbouw

adres
Markt 24
Postbus 133
4760 AC Zevenbergen

telefoonnummer
0168 328255
faxnummer
0168 328354

email
mail@qarch.nl
website
www.qarch.nl



www.dekkers.nl



drukkerij | mijlweg 63 | 3316 be dordrecht | tel. (078) 613 86 13 | www.dekkers.nl

boek&kantoor | vriesestraat 43 | 3311 nn dordrecht | tel. (078) 613 30 77