

Tournieuws

Clubblad van dé Dordtse ToerfietsClub



Editie 7, 2012



AANVERENIGINGSDIENST
STAM
Alblasserdam



VERSTEGEN

accountants en belastingadviseurs

QUADRANT

architecten



MAGNA CURA
AUTOMATISERING

Arcus



baleco

STAALHOUTZETTER

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.

En dan is het alweer december !

Net terug van even "aanmodderen" in de Drunense Dui-
nen. Al was er gelukkig niet zoveel modder als de 1^e keer
dat ik reed. Het blijft toch wel uniek om zo dichtbij te wo-
nen bij een ATB parcours. Al reikt mijn stuur inmiddels tot
in de hemel het blijft toch wel erg leuk. M.b.t. mijn opmerking met het stuur heb ik een
stuurpen aangeschaft die inderdaad recht om hoog staat. Maar ja anders wil der rug het
helemaal niet meer dus dan maar zo. Gelukkig val je toch niet zo op in het bos!
Maar goed ik ben inmiddels begonnen aan mijn winteractiviteit en hopelijk zijn er ook
Mollers begonnen aan hun winteractiviteit. Die kan bestaan uit uiteraard ook niets doen
maar de meeste zullen wel iets doen. Zoals met de Mol doorrijden op de weg, of fitness,
spinning of wat voor andere manier dan ook om weer fit aan 2013 te beginnen.



Inmiddels is het wegseizoen beëindigd met de traditionele erwtensoep rit en de Plieger
sponsor rit. Deze laatste zal volgend jaar voor de Erwtensoeprit gaan vallen. Maar daar
zullen de TC boys alles over vertellen tijdens de komende ALV eind januari.
De erwtensoep rit was weer succesvol en de erwtensoep smaakte uitzonderlijk goed.
Tenminste als je er 3 op hebt dan moet het toch wel smaken. Met dank weer aan Co en
zijn helpers.

Douwe en Ferrie reikte gebroederlijk de behaalde trofeeën uit en dat liep gesmeerd.
Mijn complimenten daarvoor. De strijd om de kampioenen was weer hevig en toch ook
een tikkeltje verrassend. Door het goede inkoopbeleid van onze kleding goeroe Henk
Biest konden ook al meteen de kampioensshirt worden uitgereikt.
Hierbij namens het bestuur en alle andere Mollers wil ik graag feliciteren Ad Doedijns
voor het behalen van het Supermolkampioenschap 2012 en Karel Besemer met het be-
halen van het Molkampioenschap 2012. De volledige uitslag vind te terug op de website.

Voor degene die het nog niet hebben gelezen, er is op 13 december een technische
avond georganiseerd door Plieger. Daar moet je dus bijzijn. Aangezien mijn ega een
jaartje ouder wordt die dag ben ik bang dat ik het wel zal moeten missen.

Op bestuursvlak ik het weer wat rustig al is de zoektocht naar een opvolger voor onder-
getekende op volle gang door de 2 andere dagelijkse bestuursleden. Doel is om tijdens
de ALV hier meer duidelijkheid over te kunnen geven. Verder zit ik samen met de pen-
ningmeester deze week bij AMES/ AA LEASE om te praten over de volgauto. Het huidige
sponsorcontract loopt eind januari 2013 af. Dus dat wordt een spannende week en ho-
pelijk kunnen wij hierover binnenkort goed nieuws melden.

Verder wil ik van deze kant iedereen alvast hele fijne feestdagen toewensen en dat het
maar weer een mooi Mol 2013 jaar mag worden.

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

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

Harry

Dit seizoen heb ik versterking gekregen van een ijzersterke Miranda, maar de jaren daarvoor fietste ik vaak als enige vrouw mee met de snelle groep en op dinsdagavond.

Toen ik lid werd in 2009 racete ik me het snot voor de ogen. Eén van die eerste keren klonk het achter me: 'Ja, je wilt zo nodig mee met die snellen, dan moet je 't waarmaken ook.' Ik moest van mezelf elke dinsdag present zijn, omdat ik anders de trainingsopbouw miste en er af zou liggen. En dat wilde ik niet laten gebeuren natuurlijk.

Het was afzien, maar al snel had ik in de gaten hoe het er aan toe ging en waar ik moest zitten. Niet achter een slechte bochtenrijder die vervolgens hard weer doortrekt, want die kracht miste ik. Op de Moerdijkbrug ook niet achter de sterksten, want die maken er geheid een wedstrijdje van en als je niet uitkijkt zit je in de 'chasse patate', vol in de wind. En de Italianen onder ons krijgen een waas voor de ogen als er renners voor ons rijden die gepakt kunnen worden.

Liever zat ik bij Harry in het wiel. Als ik bijna niet meer kon en we naderden een dorpje was ik hem erg dankbaar als hij riep: 'Rustig aan hier mannen!'. Hij heeft me vaak letterlijk en figuurlijk uit de wind gehouden.

Elk voorjaar stelde ik mezelf een doel. De eerste keer was dat - als 't even kon - niet lossen. Het jaar daarop wilde ik beter meekomen en niet van vermoeidheid van de fiets vallen als ik mijn straat inreed. Vorig jaar wilde ik niet als laatste de tunnels uitkomen of de bruggen oprijden. En dit seizoen probeerde ik kleine stukjes op kop te rijden en aan te pikken in de eindsprintjes op de Rijksweg. En dat lukte - met wat mazzel - inmiddels aardig.



Vier jaar en veel kilometers later is het 'afzien' 'uitkijken naar' geworden. Ik geniet, en ik voel me veilig binnen ons ploegje. Waar we hard kunnen leven we ons uit, op onoverzichtelijke stukken nemen we gas terug en de één-na-laatste houdt altijd de laatste in de gaten.

Ik denk dat Harry deze mentaliteit binnen ons ploegje bewaakt heeft die jaren. Mocht er eens een malloot de hele handel uit elkaar trekken en niet achterom kijken, dan schudt Harry het hoofd en zegt: 'Laat toch gaan joh.' Ook al is hij nu officieel geen op-erhoofd meer van de snelle groep, ik denk dat we allemaal met de mentaliteit van Harry willen fietsen. Elkaar in 't oog houden om te kijken wie er ontsnapt, maar ook wie er aan het elastiek zit en een duwtje nodig heeft.

Harry, dank je wel voor al het fietsplezier en dat ik elke keer weer veilig thuis ben gekomen. Ik hoop dat je nog lang mee zal kunnen fietsen en anders, als je oud bent met kromme beentjes, houd ik je graag uit de wind.

Jonneke Sterrenburg

Een gewone NTFU toertocht; maar toch net heel anders

Zaterdag 2 juni 2012 heb ik toertocht Zwijndrecht (NL) - Zwijndrecht (B) v.v. gereden. Dit is een NTFU klassieker. Dat betekent dat alles perfect in orde is! En dat was het ook.

De toertocht wordt georganiseerd door DTC-DeMol in Zwijndrecht. Het is volgens NTFU normen een GTT. Dat wil zeggen er wordt in groep gereden.

Het speciale karakter van de toertocht is dat motoren en auto's de tocht begeleiden. Behalve politie- en verkeersregelaarsmotoren rijdt er een auto voor het peloton. Achter het peloton rijdt ook een aantal auto's. Onder andere een bezemwagen met aanhanger voor de fiets. Kun je niet meer volgen, geen probleem! Lekke band? Je krijgt een ander wiel gestoken en je kunt verder!

Moet je even lossen in verband met een lekke band of plaspauze? Je wordt teruggebracht door achterrijders, die je fijn uit de wind zetten.

De kracht van **ArboActie** schuilt in de brede en diepgaande kennis en ervaring binnen het volledige speelveld van de verzuimproblematiek. **ArboActie** heeft uitgebreide kennis van de arbo & sociale wetgeving.

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

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

Bedrijfsartsen: Chris Ockeloën, Martien Ernste en Arthur Jiskoot

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
jiskoot@arboactie.nl



Moet je je tijdens gewone toertochten altijd aan de verkeersregels houden, hier wordt alles voor de toerrijders aangepast. Verkeerslichten, fietspaden, vandaag niet voor ons. Met gillende sirenes wordt de straat schoongeveegd.

Mijn persoonlijke ervaringen op deze fiets-hoogtijdag waren als volgt:

Opstaan om 04:35 uur om per trein op tijd in Zwijndrecht te kunnen zijn.

Daar om 08:00 uur de start van het, naar schatting, 250 man/vrouw sterke peloton gezien.

Voor mij is 220 km wat teveel van het goede. Ik werd daarom per luxe touringcar met fiets in de aanhanger vervoerd naar Zwijndrecht (B).

Toen de groep daar aankwam waren er onder andere lekkere soep, drinken en toespraken van de sportwethouder van Zwijndrecht (B) en de voorzitter van DTC-DeMol.

Ongelooflijk hoe fit sommige deelnemers er nog uitzien na 110 km!

Om 13:45 uur begon mijn fietstocht, terug naar Zwijndrecht (NL).

Gelukkig was de snelheid van het peloton zoals op de website aangekondigd: ongeveer 26 km/u gemiddeld. De kruissnelheid was ongeveer 27/29 km/u. Ik kon goed volgen.

Voor mij was het hoogtepunt van de dag toch echt de met sirene heen en weer racende Belgische motoragenten die alle verkeer aan de kant blazen. De Belgische voetgangers op het trottoir beginnen spontaan in hun handen te klappen. Wielerliefhebbers, die Belgen. Een autotunnel voor ons helemaal afgezet en een stukje Antwerpen Centrum voor ons alleen.

Aan de Belgisch-Nederlandse grens neemt de Belgische motorpolitie (helaas) afscheid, onder luid gewuif en geroep van de toerfietsers. De Nederlandse motorpolitie en de verkeersregelaars doen prima hun werk, ook zij vegen de straat helemaal schoon voor ons, maar de Belgische collega's maken gewoon wat meer spektakel, lawaai en snelheid tijdens het heen en weer rossen met hun motoren.

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.pelliKaans.nl

★★★ 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



Linda's



HONDENKAPSALON



www.hondenkapsalonlinda.nl

Selma Lagerlöferf 186
3315-AT Dordrecht
Tel: 078-6312500

Plukken, knippen, scheren en wassen hond.
Wassen en ontklitten kat en konijn.
Nagels knippen diverse huisdieren.

Gediplomeerd Trims ter v.a. 1998



Rijploeg

Wielers

Vlietplein 6
2986 HG Ridderkerk
0180-421772

Dealer van:

**Rendyl Sensa Pinarello
Colnago Castelli Chain
Shimano Proshop Frizik**

**Leden van DTC de Mol krijgen
10% KORTING !**

info@rijploeg2wielers.nl
www.rijploeg2wielers.nl

Mijn moeilijkste punten waren de bruggen (en de steile tunnel omhoog). Daar wordt, voor mijn doen, behoorlijk tegenop geknald. Gelukkig alles overleefd, lossen was deze dag voor mij niet echt een optie!

Bij aankomst in Zwijndrecht (NL) reden we nog even langs de brandweerkazerne. De contacten van de toerclub DTC-DeMol met de brandweer van Zwijndrecht zijn ook heel goed. Toevallig stond de brandweer bij ons passeren daar net van alle brandweerwagens de sirenes te testen!

Dit jaar was de 35ste editie van Zwijndrecht-Zwijndrecht v.v.

Persoonlijk denk ik dat zo'n organisatie niet opnieuw is op te zetten. Overal bezwaren. Ik hoop dat alle goede contacten van DTC-DeMol nog jaren blijven bestaan.

Wil je eens iets anders? Dit is het!

Gerlach van Beinum

GPS middag / avond

Beste leden,

Ik ben van plan om in het voorseizoen, januari / februari een GPS middag / avond te organiseren in het clubhuis.

Deze is zowel bedoeld voor mensen die er in geïnteresseerd zijn als voor diegenen die al over zo'n ding beschikken en ervaringen willen uitwisselen.

Dus niet alleen vragen van: "wat kun je nu met zo'n ding" en "is t wat voor mij" maar ook "hoe doe jij dat nou" en "waar zit die functie" etc, kennisdeling dus. Tijdens het fietsen met losse handjes is dat nl wat gevaarlijk.

Ik heb in het peloton wat gepolst en er schijnt interesse te zijn, vooral ook om de ervaringen met elkaar uit te wisselen. Naar verwachting zullen vooral de (meest voorkomende) fiets GPS systemen aan bod komen zoals de Garmin 500, 705 en 800 en bijbehorende software.

Indien enigszins mogelijk probeer ik een specialist hiervoor uit te nodigen om daar ook bij aanwezig te zijn.

Gedurende het seizoen kan dit uiteraard een vervolg krijgen.

Kortom, heb je interesse meld je dan bij mij aan zodat ik e.e.a. in gang kan zetten.

Theo Rutten
redactie@fietsclubdemol.nl



Eindstand Supermolkampioenschap 2012

stand	naam	kms	ritten
1	Ad Doedijns	3970	34
2	Henk Biest	3800	33
3	Karel Besemer	3690	32
4	Rinus v/d Burg	3435	30
5	Douwe Harder	3295	30
6	Dirk Immerzeel	3275	28
7	Eveline Verjaal	3095	28
8	Theo v/d Waal	3090	27
9	Theo Rutten	2965	26
10	Daniel Romijnsen	2955	26
11	Gerrit v/d Bogerd	2935	25
12	Jaap Booster	2910	25
13	Ferrie van Galen	2885	24
14	Richard Bolier	2830	25
15	Andre Hoogenboom	2685	24
16	Chris Ockeloen	2655	23
17	Anne Marie Verjaal	2650	25
18	Henk Sterrenburg	2650	22
19	Huub Goossens	2530	24
20	Marnix Tober	2415	21
21	Jan Brongers	2335	21
22	Albert Visser	2330	20
23	Jannes Schreuder	2145	19
24	Marcel van Rietbergen	2060	19
25	Richard de Langen	2060	18
26	Kees Baan	2045	18
27	Bas de Haas	2000	18
28	René Beijnsberger	1925	17
29	Jan Korteland	1795	16
30	Karel Uitterlinden	1620	14
31	Ad Schleicher	1545	16
32	Gino Hoogenboom	1535	15
33	Kees Klein	1405	14
34	Co Naaktgeboren	335	2
35	Gaby Booster-Gijbels	205	3



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



Uniek gelegen in de HOLLANDE 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

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



Eindstand Molkampioenschap 2012

stand	naam	kms	ritten
1	Karel Besemer	3180	28
2	Rinus v/d Burg	3140	28
3	Ad Doedijns	3125	28
4	Henk Biest	3090	28
5	Douwe Harder	3070	28
6	Eveline Verjaal	2850	26
7	Daniel Romijnsen	2820	25
8	Gerrit v/d Bogerd	2775	24
9	Richard Bolier	2695	24
10	Dirk Immerzeel	2615	23
11	Theo Rutten	2440	22
12	Marnix Tober	2415	21
13	Andre Hoogenboom	2400	22
14	Jaap Booster	2360	21
15	Chris Ockeloen	2280	20
16	Anne Marie Verjaal	2270	22
17	Theo v/d Waal	2230	21
18	Ferrie van Galen	2215	19
19	Albert Visser	2195	19
20	Huub Goossens	2150	21
21	Marcel van Rietbergen	2060	19
22	Richard de Langen	2060	18
23	Henk Sterrenburg	2055	18
24	Jan Brongers	1960	18
25	Jannes Schreuder	1860	17
26	Kees Baan	1800	16
27	Jan Korteland	1795	16
28	Bas de Haas	1740	16
29	René Beijnsberger	1640	15
30	Karel Uitterlinden	1620	14
31	Ad Schleicher	1545	16
32	Gino Hoogenboom	1425	14
33	Kees Klein	1405	14
34	Co Naaktgeboren	335	2
35	Gaby Booster-Gijbels	205	3



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

Belangrijke mededelingen !



Noteer alvast in je agenda:

Technische avond

Donderdag 13 december 2012

Verzorgd door *Plieger*
in clubhuis DTC de Mol

Aanvang: 19:30 uur

Clubhuis open vanaf 19:00 uur

Voor meer informatie zie elders in dit blad !



ATB-agenda 2012-2013

Datum	Tijd	Naam tocht	Vereniging	
11-11-2012	09:00	ATB Toertocht Alphen	WTV Alphen	Alphen (Café)
18-11-2012	09:00	Stephan Aerts Classic	Antwerp ATB Team	Kalmthout (G)
25-11-2012	09:00	Sirocco ATB Tocht	ATB Team Sirocco	Woensdrecht
02-12-2012	09:00	Giel Lambregtstocht	FC Brabantia	Rucphen (Sp)
09-12-2012	09:00	De 3 Molenrijders ATB Tocht	RTC de Molenrijders	Wouw (Zalen)
16-12-2012	09:00	Warande ATB Tocht	Tourclub De Jonge Renner	Oosterhout (C)

- M* = Molrit met na de pauze de mogelijkheid om met een hoger gemiddelde onder begeleiding terug te fietsen.
- Voor gezamenlijk vertrek per auto is afgesproken op de parkeerplaats aan de Kerkeplaat. Deze parkeerplaats ligt bij de gevangenis "Dordtse Poorte".
- Wil een ieder die op eigen gelegenheid naar een buitenrit gaat dit 's morgens doorbellen naar de volgauto Tel. nr. 06 - 101 66 732

Ben je verhinderd als chauffeur? Neem in dat geval contact op met:
André Hoogeboom Tel. nr. 078-6120420 / 06-27546103 of
Gino Hoogeboom Tel. nr. 078-6192064 / 06-54936051

- Neem als volgautochauffeur ruimschoots vooraf contact op met André of Gino i.v.m het ophalen en terugbrengen van de volgauto.
- De lijst van chauffeurs kan altijd worden uitgebreid. Bel één van beide ook in dat geval!





Bedankje

Beste Wielervrienden,

Langs deze weg wil ik jullie bedanken voor de belangstelling, kaarten, cadeautjes, telefoontjes en bezoeken tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis en revalidatiecentrum Sterrenlanden. Dit heeft mij ZEER goed gedaan. Ik hoop volgend seizoen met de groep weer mee te rijden in het peloton met mijn vrienden.

Vriendelijke groeten,
Cock de Snoo



RIJPLOEG 2 WIELERS

RIDDERKERK

RACE SHOW

Diverse demonstraties
en informatie over
Voeding, Schoonmaak
en Fietsafstellingen

DATUM:

VRIJDAG 1 FEB. 2013

van 16.00 tot 21.00 uur

ZATERDAG 2 FEB. 2013

van 10.00 tot 17.00 uur

LOCATIE:

DE FUIK RIDDERKERK

Wijkcentrum De Fuik

Voom 10, 2986 JA Ridderkerk

**CYCLO, RACE, ATB
KLEDING, FIETSMETING,
GADGETS EN NOG VEEL MEER.....**

ENTREE GRATIS

ZATERDAG 2 FEBRUARI 2013

TOERTOCHT

afstanden 60 tot 80 km in groepsverband

aanvang vertrek: 10.00 uur

na afloop een lekkere bak soep onder publiek die
zich inschrijft wordt iets moois verloot.

VOOR MEER INFORMATIE RIJPLOEG 2 WIELERS.NL

BEKENDE TOPMERKEN ZULLEN VERTEGENWOORDIGD ZIJN WAARONDER:
COLNAGO SENA RENDYL NICHOLAS CAMPAGNOLO RIDLEY
SHIMANO EN NOG VELE ANDERE.....

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



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

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



Meer winnen dan de wedstrijd.
Dat is het idee.



Rabobank Drechtsteden sponsort
D.T.C. de Mol

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/drechtsteden



SPINNING® lessen op maat! Ideaal om 's winters door te trainen. Nu op een **NIEUWE LOCATIE** met meer mogelijkheden en **LAGERE PRIJZEN!** Kijk op www.morethancycling.nl voor meer informatie.

More Than **C**ycling



D.T.C. de Mol

20



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!*



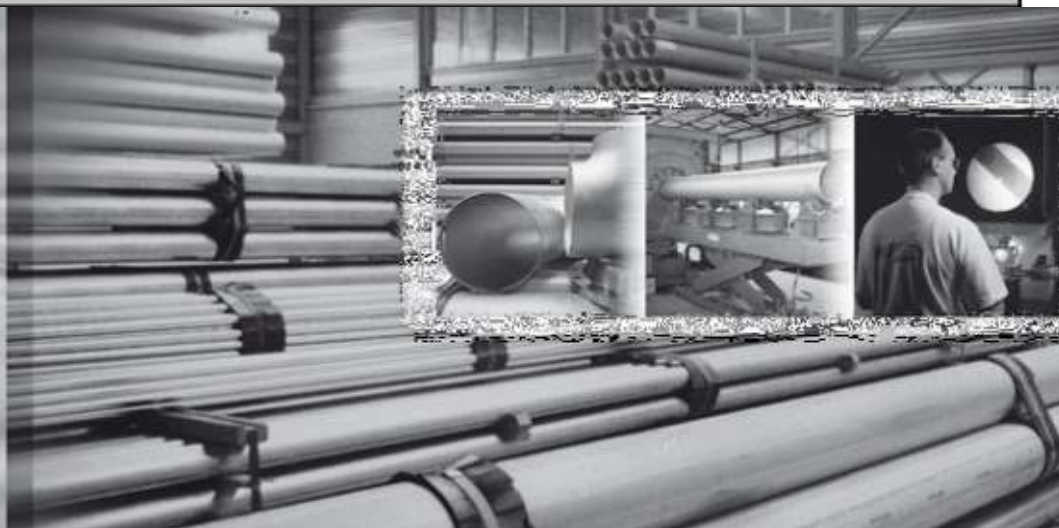
Kleine Beer 1 ♦ 2952 AS Alblasserdam

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

lid van **Bouwend Nederland**



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



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*



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 *Ridley*
Koga *Beone*
Granville

Jacob Catsstraat 6 3314 ZD Dordrecht
078-6134923
www.klijnhoutfietsen.nl

Passie voor uw fiets



ELECTRO SUPPLY B.V.
electrotechnische groothandel

Leverancier van:



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



**WIJ ZORGEN VOOR DE JUISTE VER-
BINDING!**

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

LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN

TRAINING EN OUDER WORDEN

Steeds meer mensen blijven tot op latere leeftijd op de fiets actief en nemen nog steeds actief deel aan clubritten, tochten en wedstrijden. Dit beeld zien we ook bij DTC De Mol.

Het prestatievermogen van oudere sporters neemt echter af door een afname in uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid. Het is lastig te bepalen of deze afname wordt veroorzaakt door het biologische verouderingsproces op zich, of door het feit dat we steeds minder bewegen naarmate we ouder worden.

Bekend is echter dat, hoewel het verouderingsproces onvermijdbaar is, de snelheid en grootte van de afname in het prestatievermogen kan worden vertraagd en zelfs teniet kan worden gedaan door lichamelijke activiteit. Mensen ouder dan 50 jaar die voldoende bewegen en lichamelijk actief zijn, kunnen zelfs een betere conditie hebben dan mensen die enkele tientallen jaren jonger zijn, maar die nauwelijks fysiek actief zijn.

Duurtraining veroorzaakt relatief een even grote toename in de aërobe capaciteit bij gezonde mensen tussen de 20 en 70 jaar, ongeacht leeftijd, geslacht en initieel fitheidsniveau. Dit betekent echter niet dat duurtraining oudere atleten in staat stelt om het zelfde prestatieniveau te bereiken als de jongere sporter !

Welke verouderingsprocessen zijn van invloed op ons prestatievermogen ?

Na het 40^e levensjaar is een achteruitgang in het prestatievermogen voor iedereen onvermijdelijk. Hierin spelen een aantal factoren een rol. De maximale hartslag neemt af met ongeveer 1 slag / minuut per jaar, en er is een afname in de hoeveelheid bloed die door het hart wordt rondgepompt. (slagvolume) Door een afname in de perifere bloedstroom worden weefsels minder goed van zuurstof voorzien, en een afname in elasticiteit van de weefsels vergroot de kans op blessures.

Verder wordt de reactie van het zenuwstelsel trager, waardoor je minder goed in staat bent om adequaat te reageren op prikkels. Ook de efficiëntie van de ademhaling wordt minder. Dit merk je o.a. doordat je hart wat sneller klopt bij een bepaalde inspanning, maar ook doordat het langer duurt voor je na een zware inspanning weer op adem bent.



BIKE-ZONE

More than bicycles ∴

Op vertoon van deze
advertentie ontvangt
u een klantenpas en heeft
u in het vervolg korting
op uw aankopen.

Den Haag, 2533 LK
Van Baerlestraat 87
070-3801617

Roelofarendsveen, 2371 EV
De Lasso Zuid 19
071-7440045

WWW.BIKEZONE.NL



BRINGING CYCLING TO LIFE

De omvang van de spiervezels neemt af naarmate we ouder worden, met name de snelle spiervezels.

Hierdoor worden de spierkracht en het sprintvermogen minder. Het lichaam is minder goed in staat om koolhydraten af te breken en om te zetten in bv. Melkzuur. Daardoor is het moeilijker om prestaties van heel hoge intensiteit vol te houden, bijv. een sprint of het dichtrijden van een gat.

Ook in de langzame spiervezels is er een afname in dwarsdoorsnede. Hierdoor is er minder spiermassa, waardoor er een afname is van de maximale zuurstofopnamecapaciteit in de spier (VO₂-max). Bij mensen die weinig bewegen is de afname zo'n 1 % per jaar vanaf het 35^e levensjaar. Bij mensen die tot op latere leeftijd blijven sporten slechts 5 % per 10 jaar.

Eigenlijk is het enige wat toeneemt naarmate we ouder worden de hoeveelheid lichaamsvet. (gewicht)

Waar moet je rekening mee houden als je ouder wordt en intensief/fanatiek wilt blijven fietsen ?

Veel van de veranderingen die optreden in ons lichaam naarmate we ouder worden, worden voor een groot deel veroorzaakt doordat we steeds minder actief worden. Wanneer ouderen (blijven) deelnemen aan fysieke activiteit, heeft dit tot gevolg dat de verouderingsprocessen worden vertraagd. Het is dus heel gezond om tot op latere leeftijd te blijven bewegen !

Omdat het echter onvermijdelijk is dat er een aantal verouderingsprocessen optreedt, is het verstandig om als oudere sporter rekening te houden met een aantal factoren, en je training daarop aan te passen. Op die manier voorkom je overbelasting en blessures, en zorg je er voor dat je plezier blijft houden in je sport !!

Wanneer je ouder bent dan 40 jaar, een lange tijd inactief bent geweest en wilt beginnen met fietsen, is het verstandig om eerst met de huisarts of sportarts te overleggen of het verstandig is om aan intensieve trainingen deel te nemen. Eventueel kun je hiervoor een sportkeuring laten doen bij een sportmedisch adviesbureau. (SMA) Ook voor sporters die ouder zijn dan 40 jaar en regelmatig willen blijven sporten, is het verstandig om eens in de 2 a 3 jaar een sportkeuring te doen. Meer informatie over sportkeuringen vind je op www.sportkeuring.nl



Naarmate je ouder wordt, neemt de duur van het herstelproces na een training of wedstrijd toe. Dit betekent dat bij trainingen waarin de verzuring hoog oploopt (anaërobe drempeltrainingen en weerstandstrainingen), er een langere herstelperiode nodig is voordat weer aan een volgende intensieve training kan worden begonnen.

Als oudere sporter doe je er daarom verstandig aan om de intensieve duur- en intervaltrainingen in het trainingsprogramma te vervangen door een combinatie van kracht- en duurtraining. Dit is een alternatieve manier om het vermogen op een kort stukje hard te fietsen, te verbeteren. De training is zo minder intensief en er is meer ruimte voor herstel.

Krachttraining zorgt eveneens voor een toename in spiemassa, met als gevolg een toename in spierkracht en sprintvermogen. Oefeningen met veel gewicht en weinig herhalingen kunnen de spieren weer in omvang doen toenemen. Om het risico op blessures te minimaliseren is het wel van belang dat de krachttraining op een gecontroleerde manier en met de juiste instructies wordt uitgevoerd. Ook op de fiets kan op kracht worden getraind, bv. Door met een zwaar verzet tegen een helling op te fietsen.

Hierbij nog enkele aanpassingen die je als “oudere fietser” moet doen in je trainingschema :

1. Zorg voor een goede warming-up / cooling-down.
2. Laat intensieve trainingen volgen door een rustige trainingsdag (hersteltraining) of rustdag.
3. Bij oudere sporters laat het trainingseffect vaak lang op zich wachten. Las een langer voorbereidingsperiode in in je trainingsprogramma, en neem vaker een relatieve rustweek.
4. Laat je lange duurtrainingen niet langer zijn dan 4 a 5 uur. Zorg er wel voor dat je tijdens de intensieve periode (/ - 3 weken voor de toertocht) een lange tocht rijdt.

November 2012.

Jetse van Melick.



WIJNVILLAS.NL



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



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

Wonen

Eten

Slapen

Licht

Werken

Trendhopper®

Opbergen

Accessoires

Lelystraat 122 Sliedrecht



0184-421057

Op zoek naar een uniek
vakantiehuis om ook
lekker te trainen:

www.vakantiehuis-in-jennersdorf.nl



- op 't vlakke Hongarije
- of stevige klimmetjes
in Oostenrijk / Slovenië



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

**Den Breejen & Zn.
Schilderwerken bv**

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



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

info@firma-van-eijsbergen.nl

Voorstraat 226 3311ET Dordrecht

Tel 078-6133835, Fax 0847194228

www.firma-van-eijsbergen.nl

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

**van gent
auto-
verhuur**

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTOS en-BUSSEN, BEDRIJFSVAGENS

Van de redactie:

Dit clubblad is wat later in de bus gekomen dan de bedoeling was.

Op het moment dat ik het clubblad samen ging stellen, moest ik echter een week naar het buitenland voor mijn werk.

Leuk dat er leden zijn die buiten het seizoen iets organiseren. Zoals donderdag 13 december een technische avond in het clubhuis verzorgd door Plieger, geregeld door Jetse.

Theo wil inventariseren of er interesse is voor een GPS avond, zie bladzijde 7. Deze middag of avond is voor bezitters van een 'Garmin', maar ook voor degene die er geen hebben maar wel willen weten wat er mogelijk is.

Gezien de temperatuur voorspellingen, denk ik dat er deze winter ook nog wel geschaatst kan worden.

Iedereen fijne feestdagen gewenst.

Namens de redactie,

Rien Nap



Ledenmutaties:

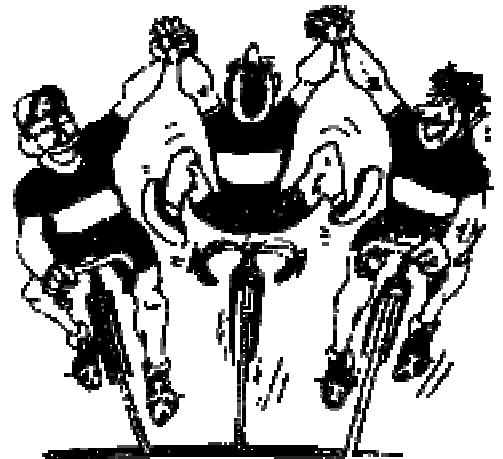
Sinds augustus hebben zich geen nieuwe leden meer aangemeld:

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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

Het ledenbestand
telt momenteel: :

262 molleden !



Inleveren kopij clubblad voor 9 Januari 2013

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

Organisatie DTC de Mol:

Voorzitter

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

Secretaris:

Anne Marie Goossens-Verjaal
Hooflaantje 28
3344 EK Hendrik Ido Ambacht
Tel: 078 - 612 32 17
secretaris@fietsclubdemol.nl

Penningmeester:

Huub Goossens
Hooflaantje 28
3344 EK Hendrik Ido Ambacht
Tel: 06 - 53 25 97 33
penningmeester@fietsclubdemol.nl

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

Ziekmeldingen:

ziekeleden@fietsclubdemol.nl

Aan- / afmelden als lid

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

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