

Tournieuws

Clubblad van dé Dordtse ToerfietsClub



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



EDITIE 1, 2013



PLIEGER

Wielersport



Rabobank

**PELLIKAAN'S
VERPAKKINGEN**

Regelli
SPORTSWEAR
projecten for action
www.regelli.com



VERSTEGEN
accountants en belastingadviseurs

QUADRANT
architecten

AANVERENINGSBEDRIJF
STAM
Willemsdijk



MAGNA CURA
AUTOMATISERING

Arcus



baleco

STAALEN BUIZEN

AALEASE



WJNVILLAS

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

D.T.C. de Mol kan niet zonder jou!!!

Een voorwoord nu eens niet door Rob...



Ik ben trots op mijn club. Als ik zo'n mooie sliert fietsers in onze clubkleuren door het landschap zie rijden vind ik dat een prachtig gezicht. Ook het begroeten van een ander Mollid tijdens een solo-training is altijd weer een leuk moment. Als ik wel eens een buitenstaander vertel hoe wij binnen onze club de zaken geregeld hebben zie je mensen vaak vol verbazing en bewondering kijken. Zaken die voor ons als vanzelfsprekend zijn zoals het clubgebouw, de volgwagen, de toerkalender, clubkleding, trainingen en ga zo maar door zijn toch uniek in Nederland! Om dit alles te realiseren is het vrijwilligerswerk nodig van mensen die dit met veel plezier doen.

Dit vrijwilligerswerk lijkt eigenlijk een verkeerde term. Want wie gaat er in zijn spaarzame vrije tijd nu ook nog eens "werken"? Ik zie dit toch anders. Natuurlijk kost het organiseren van al het gene wat hier boven staat tijd. Maar het geeft ook voldoening en een kick als jij ergens voor verantwoordelijk bent geweest en zoveel mensen daar plezier van hebben. Zie bijvoorbeeld eens de reacties van de mensen na afloop van Zwijndrecht-Zwijndrecht of de Molentocht vorig jaar. Ook tijdens de voorbereidingen heb je natuurlijk veel lol. Een vergadering (ook al zo'n naar woord) met jouw commissiecollega's is natuurlijk óók een gezellige avond met wat clubgenoten waarbij je samen plannen maakt voor jouw club. Verder is een bestuursfunctie niet alleen leuk maar ook zeer leerzaam.

Het feit dat jij bovenstaande hebt gelezen bewijst dat jij één van de betrokken leden van de club bent. Je blijft graag op de hoogte van wat er zoal speelt in onze mooie vereniging. Dan zal je er waarschijnlijk ook wel van op de hoogte zijn dat na vele jaren trouwe dienst ons huidige bestuur heeft besloten dit jaar hun taken neer te leggen. Na hun uitleg op de extra ledenvergadering van 17 januari een begrijpelijke keuze. Maar onze club kan onmogelijk zonder een nieuw bestuur verder. Ook wettelijk gezien is dit niet toegestaan. Daarom wordt er dus een dringend beroep gedaan op al die leden die nog geen taak hebben binnen de vereniging om hier eens over na te denken. Als jij goed kan organiseren en/of goede ideeën hebt over onze club en daar graag over meepraat is dit je kans om je aan te melden voor een bestuursfunctie.

Er zijn een paar mensen die zich aangemeld hebben maar er is nog niet één functie definitief ingevuld. Het nieuwe bestuur zal minimaal uit vijf personen bestaan waaronder een voorzitter, secretaris en een penningmeester.



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**

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 Zijndrecht

www.ames.nl



D.T.C. de Mol

4

Daarnaast zijn er dus minimaal twee leden die aanvullende functies zullen gaan krijgen. Het aantal van minimaal vijf is gekozen om de tijd die er voor nodig is de club te besturen beperkt te houden. Ook zullen sommige nieuwe bestuursleden nu al aangeven dat zij niet langer dan bijvoorbeeld vier jaar in het bestuur willen zitten.



Naast een nieuw bestuur heeft de vereniging dringend behoefte aan een nieuwe Sponsorcommissie. Deze commissie zal ook uit ongeveer vijf personen moeten bestaan en er voor zorg dragen dat er met onze huidige sponsors afgestemd wordt over de toekomst. Daarnaast zal zij op zoek moeten naar nieuwe sponsors. Als deze sponsorcommissie niet van de grond zou komen betekent dat dat we onze kleding weer zelf zouden moeten gaan betalen en dat daarmee de contributie fors omhoog zou gaan. Je ziet het; er liggen mooie uitdagingen binnen D.T.C. de Mol. En met jouw hulp kunnen we ONZE (dus óók die van jou) vereniging handhaven zoals die nu is. Zonder de inzet van haar eigen leden zal onze club uiteindelijk stoppen te bestaan.

Mocht je na het lezen van bovenstaande interesse hebben en eventueel informatie willen dan kan je contact opnemen met een van onderstaande personen:

Rob van Rutten: voorzitter@fietsclubdemol.nl / 06-46115917

Ada uit de Bosch: ada.uitdebosch@chello.nl

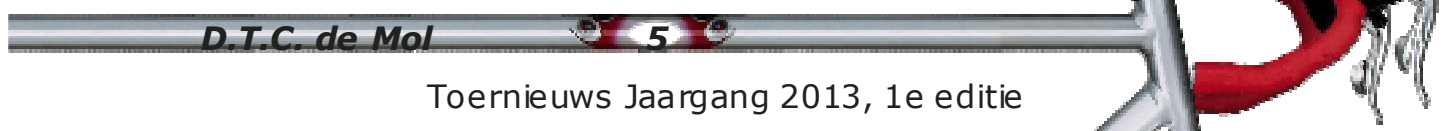
Jaap Booster: jaapbooster@hetnet.nl / 06-51660186

Bovendien zullen we tijdens de TEP-avonden beschikbaar zijn voor een vrijblijvend gesprek.

Namens het huidige en wellicht het nieuwe bestuur,

Vriendelijke groet,

Jaap Booster



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



Rabobank

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

TEP uitreikingen 2013

19 en 22 februari

Op de onderstaande datums gaan wij weer de TEP boeken en de verzekeringskaarten uitreiken.

Het fietsprogramma voor 2013 gemaakt door de Toercommissie en de stempelkaarten voor de kampioenschappen kunnen dan ook meteen worden meegenomen.

Verder kunnen nieuwe leden kleding komen passen.

Ook is er nog genoeg kleding te koop en direct uit voorraad leverbaar zoals; Winterjacks, dameskleding, lange broeken, onderkleding, handschoentjes, Mol been- en armstukken ed.

Tevens zijn er nog echte rode Mol polo's die kunnen worden gekocht.

Alle kleding die wordt gekocht zal via een automatische incasso worden afgeschreven.

Zorg dat je een van deze datums je spullen komt ophalen.

Dinsdag 19-2-2013 (19.00- 21-00 uur)

Vrijdag 22-2-2013 (19.00- 21,00 uur)

Locatie: clubhuis de Mol, Vogelaarsweg te Dordrecht.

Ben je verhinderd? Laat iemand anders dit voor je meenemen

Voorrijdersavond

Op **donderdag 14 februari** a.s. zal de voorrijdersavond worden georganiseerd. De "vaste" voorrijders hebben hier al een uitnodiging voor ontvangen om het schema van het toerprogramma te gaan invullen.

Wil je zelf ook, al dan niet samen met een ervaren voorrijder, een tocht uitwerken neem dan even contact op met de toercommissie.

De koffie staat vanaf een uur of zeven al voor je klaar, er is dus alles aan gedaan om tot een geslaagde avond te komen.

Het is aan te bevelen om alvast een blik op de concept toeragenda te werpen, zodat je tijdens de avond al je voorkeuren kunt overleggen en we aan het einde daarvan een mooi gevuld voorrijders-overzicht hebben.

We kunnen het niet vaak genoeg melden: zonder voldoende voorrijders wordt het erg moeilijk om de alle Molritten veilig en wel te laten verlopen.

De avond wordt gestart met een presentatie, waarbij wordt aangegeven wat er als voorrijder van je wordt verwacht.

De uitgebreide instructie voorrijders vind je op onze site.

Namens de Toercommissie,
Ferrie van Galen en Douwe Harder



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 : ockeloën@arboactie.nl
ernste@arboactie.nl
jiskoot@arboactie.nl



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



**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

GPS avond

Het hoe-en-wat van fiets-navigatie systemen

Beste leden,

Zoals in het vorige clubblad al aangekondigd zou ik een GPS avond organiseren.

Deze zal plaats vinden op donderdag 7 maart om 19u30 in het clubhuis.
Graag op tijd aanwezig zijn.

Ronald Cremers zal namens Waypoint (GPS.nl) een presentatie geven over de diverse systemen en software van ongeveer 1,5 uur. Vooral gericht op geïnteresseerde, nieuwe gebruikers om een overzicht te geven van de mogelijkheden.

Deze zijn natuurlijk niet alleen beperkt tot het navigeren maar ook de omgang met de geregistreerde data zoals b.v. hartslag.

Zelf heb ik een presentatie van specifiek de Garmin 800 gemaakt waarmee enigszins de werking kan worden gedemonstreerd, diverse mogelijkheden in detail kunnen worden besproken en ervaringen kunnen worden uitgewisseld.

De werking en mogelijkheden lijken veel vaak op elkaar dus ook gebruikers andere systemen kunnen er wellicht iets van opsteken

Heb je dus nog geen GPS maar wil wel kijken of het iets voor je is en wat je er mee kunt of ben je al gebruiker en loop je regelmatig tegen problemen aan, meld je dan aan voor deze avond.

Gedurende het seizoen kan dit uiteraard een vervolg krijgen.

Om een beeld te krijgen van het aantal deelnemers zou ik wel graag een aanmelding hiervoor willen ontvangen. Degenen die al op mijn lijstje staan zal ik binnenkort per mail nog benaderen.

Theo Rutten
redactie@fietsclubdemol.nl



De macht van de "souplesse".

Welke versnelling moet je gebruiken ? Het blijft uiteraard een persoonlijk iets. De een rijdt wat lichter en de ander wat zwaarder. Toch zijn er wel wat vuistregels voor te geven. Zonder een waarde oordeel te geven, wil ik de effecten van de juiste versnellingskeuze op een rijtje zetten.

Om je prestatie lang vol te houden, is het belangrijk dat er regelmatig veel bloed door je hart in je lichaam rond gepompt kan worden. Dit om 2 redenen :

- Het bloed transporteert de noodzakelijke zuurstof naar de spieren om de energievoorraad goed te kunnen verbranden.
- Het bloed vervoert de afvalstoffen vanuit de spieren naar m.n. de nieren om ze af te kunnen breken, waardoor je niet verzuurt.

Om dit systeem goed te laten functioneren is er regelmatige training nodig. Maar er is nog een zeer belangrijk element van invloed op de verzuring wat maar al te vaak over het hoofd wordt gezien :

"de trapfrequentie".

Uit wetenschappelijk onderzoek (m.n. aan de universiteit van Groningen) blijkt dat een trapfrequentie van 90 – 105 omw/min (omwentelingen per minuut) het meest ideaal is. Bij veel renners/toerders zien we echter een te lage trapfrequentie als gevolg van te zware verzetten. De benen draaien te langzaam en het hart wordt onvoldoende gestimuleerd om snel veel bloed rond te pompen. Zeker als de snelheid omhoog gaat, is er de neiging om een tandje zwaarder te gaan rijden. Dit met het gevolg dat men gaat stoempen en zichzelf gaat forceren. Het gevolg is dat het hart niet voldoende gestimuleerd wordt en dat daardoor te weinig zuurstof naar de spieren getransporteerd wordt. Al snel slaat de vermoeidheid verder toe en men kan zelfs de zware versnelling niet meer ronddraaien. Gevolgen : kramp, dikke benen en een steeds lagere snelheid. *Je zit kapot – de man met de hamer (of zo als je wilt de vrouw met de zeis)!*

Maar er is nog een groot nadeel aan de te zware versnelling, los van de snelheid. En dit geldt zeker voor de ouderen onder ons. Het effect van de te zware versnellingen op ons bloedvatensysteem is funest. De gevolgen die we merken in de vorm van dikke benen en kramp zijn de signalen die onze bloedvaten en spieren uitzenden. Als gevolg van de te zware arbeid wordt de contractie (samentrekking) van de spieren langzamer. Dit merken we in het feit dat we steeds minder snelheid kunnen ontwikkelen en er vindt minder doorbloeding plaats. Je hoeft geen arts te zijn om te weten dat doorbloeding van levensbelang is. Zonder bloed ga je dood !

De te hoge kracht op de spieren heeft een afknijpend effect op het bloedvatensysteem. In feite vernauwt je ze en komt er steeds minder zuurstof in het bloed. Er vindt onvoldoende transport van zuurstof plaats waardoor er steeds meer melkzuur ontstaat.



De harde jongens onder ons houden dit nog wel een tijdje vol op karakter, maar zonder angstverhalen te willen vertellen, kan een leek aanvoelen dat dit niet best is voor het hart.

Het moet steeds harder werken om het bloed door de vernauwde bloedvaten naar de spieren te transporteren. Bloedvatenvernauwing kan hartinfarcten veroorzaken!

Een te hoge trapfrequentie is ook geen oplossing.

Als de benen te snel ronddraaien overstimuleer je de hartfrequentie, waardoor al snel het omslagpunt bereikt wordt. Ook dan vindt er niet voldoende zuurstofverbranding meer plaats en verdwijnt ook je snelheid. Je spiercontractie wordt te hoog en ook daardoor kan kramp en vermoeidheid toeslaan. De gevolgen daarvan op de bloedcirculatie zijn eveneens slecht.

Vanuit het voorgaande blijkt hoe belangrijk het voor iedereen is, wedstrijdrenner of toerfietser om in de training, tochten, cyclo's, tijdritten en wedstrijden veel van verzetten te wisselen om de juiste trapfrequentie aan te houden. Als je dit goed traint, dan kun je ook tijdelijk wat zwaardere verzetten rijden voor de snellere periodes en de wat lichtere verzetten voor het klimmen en de rustige periodes. Als je op de trapfrequentie gaat trainen, zul je op de lange duur gaan merken dat je een soort automatische piloot gaat ontwikkelen en feilloos op die 100 omw/minuut gaat rijden. Ik zie dat renners/fietsers die dit consequent doen een constant hogere snelheid en een absoluut hogere snelheid ontwikkelen en dit ook langer volhouden.

Er is nog een factor waarvan de trapfrequentie afhankelijk is, namelijk de samenstelling van de spiervezels. Hoe meer snelle spiervezels (type 2-vezels), hoe hoger je optimale trapfrequentie is.

Bij een hogere trapfrequentie is de kracht die je per pedaalomwenteling op de trappers/ cranks moet overbrengen lager dan bij een lage trapfrequentie. Hierdoor is het mogelijk om bij een zelfde belasting meer langzame spiervezels (type 1-vezels) in te schakelen waardoor de snelle spiervezels langer **fris** blijven. Hiermee kun je de vermoeidheid uitstellen. Bovendien is het mogelijk om de ideale trapfrequentie voor de langzame spiervezels te verhogen door duurtrainingen met een hoge trapfrequentie. Daardoor krijg je een beter rendement uit het gebruik van de langzame spiervezels bij een hogere trapfrequentie. Een duidelijke voorbeeld op dit punt is : Lance Armstrong.



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 - Alblasserdam
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

Splitsen Woensdaggroep

Zoals bekend wordt er ook op de woensdagen door een groot aantal Molleden toertochten verreden.

De deelnemers aan de woensdagritten zijn grotendeels leden die het arbeidsproces hebben verlaten. Verder sluiten er leden aan die toevallig eens een keertje op de woensdag een vrije dag hebben.

Het staat dus ieder vrij om aan de woensdagritten deel te nemen.

Begrijpelijk(er)wijs is de gemiddelde leeftijd van de woensdaggroep wat hoger dan deze is bij de reguliere Mol-ritten tijdens één van de weekenddagen. Wat overigens voor een gedeelte van de woensdaggroep geen beletsel is om na de opbouw in het seizoen ritten van 120 kilometer (of langer) te rijden en daarbij een stevig gemiddelde snelheid te onderhouden. Echter alles met de bij DTC de Mol geldend adagium "Samen Uit SamenThuis"

De gemiddelde leeftijd zoals hierboven geschetst en de daarmee bij sommigen gepaard gaande fysieke ongemakken (of slijtage, zoals sommigen dat noemen) zijn er de oorzaak van dat enkelen (vroeger-ferfente toerrijders) jammer genoeg zijn afgehaakt. Voor hen ging het wat te snel en voor hen waren de afstanden wat te lang.

De aangeboden oplossing is om ingaande woensdag 6 maart a.s. de woensdaggroep vanaf de start om 10:00 uur in tweeën te splitsen, zodat er voor elk wat wils is. Er zal een groep vertrekken met het plan een rit te rijden van niet meer dan 100 kilometer. Met daarbij een maximaal gemiddelde snelheid van 24 kilometer per uur. Dit alles afhankelijk van de weersgesteldheid, het moment in het fietsseizoen en niet te vergeten de samenstelling van de groep.

De andere groep rijdt dan zijn rit van 120 kilometer met een hogere gemiddelde snelheid. Natuurlijk eveneens afhankelijk van de weersgesteldheid en het moment in het fietsseizoen.

Op deze manier hopen we het ieder naar zijn/haar zin te kunnen maken en er met betrekking tot het fietsen-in-een-groep-aanbod weer wat te hebben toegevoegd.

Indien je belangstelling is gewekt met bovenstaand aanbod, dan lezen we dat graag in de mail die je als reactie hierop naar ons toestuurt.

Misschien zien we je (weer) op de woensdagen.

Vertrektijd 10:00

Reaplus

Berkenhof 100

3319 WB Dordrecht

Telefoon: 078 630 5466





Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

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  **Cycling**





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



SEIZOENSOPBOUW / PLANNING :

We staan nog voor een nieuw seizoen van toertochten, cyclo's, trainingen en andere inspanningen die ons op het gewenste niveau moeten brengen. De "winterstop" noemen we in vaktermen de Overgangperiode. (OP)

Vanuit het wielrennen weten we dat het onmogelijk is om een heel seizoen (van februari t/m oktober) in topvorm te zijn. Wielrenners werken met een indeling van het seizoen (periodisering), met daarin een aantal weken (wedstrijden) waarin men in topvorm wil zijn / optimaal wil presenteren.

Leden van DTC De Mol zijn geen wielrenners, gaan zich niet voorbereiden op het rijden van de Tour de France in juli en hoeven geen nieuw contract voor 2014 "bij elkaar te fietsen". Is het dan nodig om het seizoen strak te plannen? Dat hangt er vanaf. Soms kan het nuttig zijn om een indeling te maken, doelen te stellen en daar gericht naar toe te werken.

Als je ingeschreven bent voor Alpe d' Huzes in juni, of je gaat in de zomer een week fietsen in de Dolomieten/Alpen, dan is het zeker raadzaam om daar gericht naar toe te werken. Ook als tochten als Luik-Bastenaken-Luik of de Eddy Merckx-classic op je programma staan, dan is een gedegen voorbereiding noodzakelijk. Hoe deel je dan een seizoen in / hoe maak je een planning?

- Verdeel het seizoen in perioden van 4-6 weken.
- Werk terug van het doel naar het **nu**.
- Kies voor 1 a 2 opbouwperiodes voor de prestatieperiode.
- Kies eerst voor uitbreiding van de omvang (trainingsduur) en daarna van de intensiteit. (trainingszwaarte)
- Beperk de toename / uitbreiding (progressie) tot maximaal 10 % per week.
- Zorg voor variatie in de training.
- Train specifiek. Bouw die elementen in die van belang zijn voor de prestatie / het doel.
- Luister naar je lichaam en naar de signalen die het afgeeft tijdens het seizoen. (om de juiste prikkels toe te dienen en om overtraining te voorkomen)
- Bouw voldoende rust in. Je lichaam moet herstellen van de geleverde inspanning. Teveel trainingsprikkels in een korte tijd werken averechts en vergroten het risico op overtraining.



Hoeveel training is dan nodig ? Welke training is er nodig ? Dat alles is natuurlijk afhankelijk van een aantal persoonlijke / individuele factoren en staat altijd in relatie met het gestelde doel. Het zijn factoren als :

- Leeftijd en geslacht.
- Trainingsverleden en ervaring.
- Beschikbare tijd om te trainen / te rusten.
- Belastbaarheid / effect van de training.
- Aanvangsniveau.
- Motivatie en trainingsdiscipline.

Bovenstaande lijkt allemaal te maken te hebben met de lichamelijke conditie en het vormpeil op het beslissende moment. In de voorbereiding dient natuurlijk ook rekening gehouden te worden met bijkomende zaken als : voeding, kleding, materiaalkeuze, omgaan met wisselende weersomstandigheden.

Bij het fietsen in de bergen is het van belang om zo te trainen dat je sterk genoeg bent om langdurig te klimmen. Als je echter boven bent gekomen, zul je ook weer moeten dalen. Als je geen ervaring hebt met fietsen in de bergen, kan dat afdalen (niet zelden op hogere snelheid) wel eens moeilijker en risicovoller zijn dan het klimmen. Train dus ook dat aspect, en vraag desnoods hulp aan ervaren mensen in je omgeving.

Als die er niet zijn, dan bieden wellicht de trainingen van DTC De Mol uitkomst.

Persoonlijk heb ik voldoende praktijk-ervaring en kennis van zaken om daarbij de helpende hand te bieden. De cursus Fietssportinstructeur Race 3 die ik het afgelopen jaar heb gevolgd, heeft die kennis ook weer helemaal actueel gemaakt.

Alle kennis en ervaring stel ik graag ten dienste van jullie, leden van DTC De Mol. Zijn er vragen, heb je hulp of advies nodig ? Je mag mij daar altijd voor benaderen.

Hopelijk wordt 2013 voor ons allemaal een succesvol, plezierig en gezond fietsseizoen.

Januari 2013.

Jetse van Melick.



ATB-agenda 2013

Datum / Tijd	Onderwerp	Organisatie	Plaats (locatie)	Afstand
27-1-2013 9:00	ATB Toertocht	WV Tourmalet	Ulicoten (De Steppe)	45 km
03-02-2013 9:00	HWT ATB Tocht	Hoogstraatse Wielertoeristen	Hoogstraten (Klein Seminarie)	45 km
10-02-2013 9:00	ATB Toertocht	ATB Club Wuustw ezel	Wuustw ezel (School Berkenbeek)	45 km
17-2-2013 9:00	ATB Toertocht	T.C. de Markies	Bergen op Zoom (In den Kajuit)	50 km



- 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!



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



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:

TEP uitreikingsavonden

19 en 22 Februari

Openingsrit

23 Februari

GPS introductieavond

7 maart

Voorrijdersavond

14 maart

Algemene ledenvergadering

21 maart

Waardentocht

23 maart

Voorjaarstoer

20 april

Voor meer informatie zie elders in dit blad !





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!*



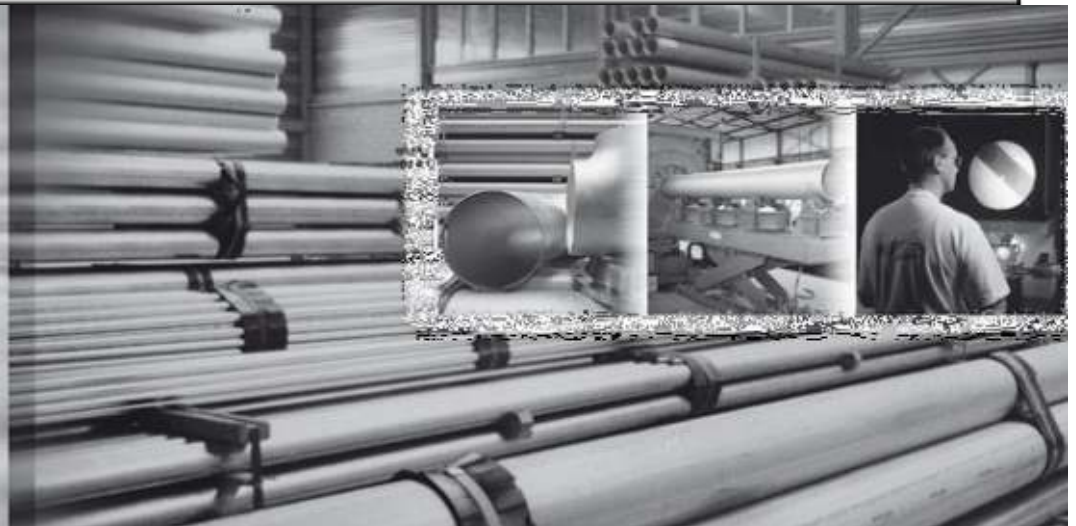
Kleine Beer 1 ♦ 2952 AS Alblasserdam

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*

Waardentocht

Zaterdag 23 Maart 2013

Afstand 100 Km.

Een toertocht achter voorrijders door de Holl. Biesbosch, West-Brabant, Hoeksewaard, Zwijndrechtsewaard en de Alblasserwaard. Deze zgn. geleide GTT wordt met een gemiddelde snelheid verreden van +/- 25km/uur. Mede doordat er begeleiding is van verkeersregelaars en een materiaalwagen bent U verzekerd van zorgeloos fietsplezier.

Inschrijfkosten: 3,00 Euro.
1,00 Euro korting voor NTFU leden

Niet NTFU leden bieden wij de mogelijkheid van een NTFU Dagverzekering à 4,50 Euro.
Voor details zie website www.fietsclubdemol.nl bij "[Wat is een Evenement](#)"

Bij deelname is het dragen van een fietshelm verplicht.

Starttijd: 09.00 uur

Startplaats: Dordrecht

Locatie: DTC de Mol (Vogelaarsweg 6)

Kleed en douche gelegenheid is aanwezig.

info@fietsclubdemol.nl

Ledenmutaties:

Sinds november hebben we de volgende
nieuwe leden mogen verwelkomen:

*Rene van Eijk
Peter de Jong*

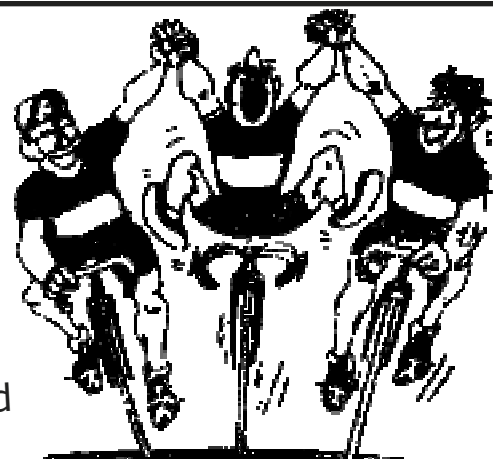
*Dordrecht
Dordrecht*

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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

Het ledenbestand
telt momenteel :

242 molleden !



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

Voorjaarstoer

Zaterdag 20 April 2013

Afstand 120 Km.

Een toertocht achter voorrijders door de Holl. Biesbosch en West-Brabant. Deze z.g. geleide GTT wordt met een gemiddelde snelheid verreden van +/- 25km/uur. Mede doordat er een materiaalwagen aanwezig is bent U verzekerd van zorgeloos fiets plezier.

Inschrijfkosten: 3,00 Euro.
1,00 Euro korting voor NTFU leden

Niet NTFU leden bieden wij de mogelijkheid van een NTFU Dagverzekering à 4,50 Euro.
Voor details zie www.fietsclubdemol.nl bij "[Wat is een Evenement](#)"

Bij deelname is het dragen van een fietshelm verplicht

Starttijd: 08.00 uur

Startplaats: Dordrecht

Locatie: DTC de Mol (Vogelaarsweg 6)

Kleed en douche gelegenheid is aanwezig.

info@fietsclubdemol.nl

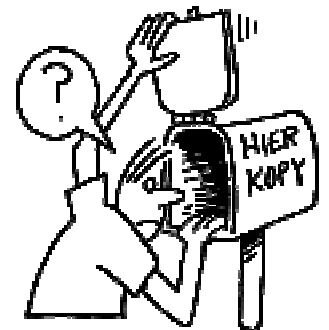
Inleveren kopij clubblad voor 1 Maart 2013

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.





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
VERBINDING!**

Malachiet 100

3316 LD Dordrecht

Tel.: 078-6305656

Fax: 078-6211766

E-mail: cb@electrosupply.nl www.electrosupply.nl

LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN

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-eijnsbergen.nl

Voorstraat 226 3311ET Dordrecht

Tel 078-6133835, Fax 0847194228

www.firma-van-eijnsbergen.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:

Het clubblad staat weer vol van informatie over de diverse ontwikkelingen binnen onze club.

Jetse heeft weer een aantal artikelen ingestuurd m.b.t. fietstrainingen Ook vind je de aankondigingen voor de eerste evenementen terug. Zelf heb ik een GPS introductie avond georganiseerd om wat meer kennis op te doen van de beschikbare systemen. Binnenkort staan er weer een aantal avonden gepland voor de TEP uitreiking en zal ook de voorrijdersavond plaatsvinden. De introductieavond voor nieuwe leden is nu net ook al geweest.

Allemaal acties die van de commissies dan wel uit eigen initiatief plaatsvinden

Heb je het voorwoord al gelezen? De commissies werken redelijk autonoom maar kunnen niet bestaan zonder dagelijks bestuur. Tijd om in actie te komen lijkt mij, probeer ook je steentje bij te dragen aan onze club. Er worden nog mensen gezocht m.n. voor functies in het bestuur en de sponsorcommissie maar er zijn daarnaast nog enkele commissies die wat aanvulling kunnen gebruiken.

Het afgelopen fietsjaar was voor mij in ieder geval een toppertje, de molritten liepen lekker en de diverse buitenlandse tripjes waren stuk voor stuk uniek. Dit jaar zal ik wel wat minder op de fiets zitten. Niet dat ik dat niet zou willen maar ik ga verhuizen naar Papendrecht zodat ik wat "dichter op de zaak" zit. Als jullie tips hebben voor de verbouwing is dat welkom. Deze zal behoorlijk wat tijd gaan kosten ten koste van mijn trainingstochtjes met de Mol.

De Giro delle Dolomiti staat vooralsnog wel weer op mijn programma maar aan een uitgebreid verslag van de afgelopen editie ben ik helaas o.a. door de woningzoektocht nog niet toegekomen.

Als je interesse hebt om deze Giro delle Dolomiti ook te fietsen, laat mij dat dan s.v.p. weten. Ook als je van plan bent een andere cylo te gaan rijden zoals b.v. les Trois ballons

Erop vertrouwend dat we weer een mooi jaar tegemoet gaan sluit ik hierbij af.

Namens de redactie,

Theo Rutten



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
Hooftlaantje 28
3344 EK Hendrik Ido Ambacht
Tel: 078 - 612 32 17
secretaris@fietsclubdemol.nl

Penningmeester:

Huub Goossens
Hooftlaantje 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: 06 - 44 31 84 24

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