

Tournieuws

Clubblad van dé Dordtse ToerfietsClub



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



EDITIE 2, 2013



PLIEGER
Wielersport



Rabobank

PELLIKAAN'S
VERPAKKINGEN

Regelli
SPORTSWEAR
projecten voor acties
www.regelli.com

AANVERENINGSBEDRIJF
STAM
Willemsdijk



VERSTEGEN
accountants en belastingadviseurs

QUADRANT
architecten



MAGNA CURA
AUTOMATISERING

Arcus



baleco

STAALEN BUIZEN



ALEASE



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.

De voorzitter stelt zich voor....

Ik wil graag alle Mol leden bedanken voor het vertrouwen wat jullie tijdens de ALV in ons hebben uitgesproken. Mijn doelstelling als voorzitter is vooral mijn steentje bijdragen aan een mooie, gezonde (zowel financieel maar zeker ook qua sfeer) club waarbij iedereen zich thuis kan voelen. Fijn fietsen voor iedereen, op je eigen niveau. Als bestuursleden willen we vooral zichtbaar en aanspreekbaar zijn. Spreek ons dus vooral direct aan als je iets te melden of te vragen hebt.

Van de zomer hoop ik de toch wel magische grens van 60 jaar te mogen bereiken. Ik ben getrouwd met Eric (we hebben geen kinderen) en aan het hoofd van ons gezin staat Champi, onze grijs met witte stoere kater.

Ik werk 3,5 dag per week bij Hogeschool Inholland waar ik scholing en training voor de medewerkers verzorg en coördineer. Ik coach ook een groep Honours studenten. Ik heb overigens mijn ontslag ingediend per 1 september en wil me richten op mijn eigen coachingspraktijk en meer tijd vrijmaken voor andere leuke en nuttige zaken in het leven.

Ik kom uit een "fietsfamilie"; naast het volleyballen ging ik vaak met mijn moeder op wat nu een sport hybride zou heten fietsen in het mooie Groene Hart. Mijn vader en broer hadden al snel als onderdeel van de schaatstraining een racefiets en werden lid van een fietsclub. Zij hebben me ingewijd in het wielersjargon en de techniek van het fietsen. Rond mijn twintigste kocht ik mijn eerste racefiets.

Ik heb veel hardgelopen en lange tijd wist ik niet of ik een fietsende hardloper of een hardlopende fietser was.....maar (helaas) met het klimmen der jaren hebben de knieën voor mij besloten: ik ben een fietser. Via 3 stalen fietsen (2x Puch, 1x een Concorde Astoria frame zelf opgebouwd via Plieger) en een schitterende carbon Koga Road Racer rij ik sinds vorig jaar op een uiterst comfortabele, goed sturende titanium fiets (de Zephyr van Van Nicholas). Ik rij al jaren als groep met Ultraga en met een triple. Afgelopen jaar heb ik "stilletjes" een tandje 30 laten monteren achter; dat heb ik echt nodig in de bergen. Ik ga dit jaar (in september) voor het vierde achtereenvolgende jaar meedoen aan het evenement Ven2-4Cancer (de ambitie is 2x omhoog) en ja dan moet ik echt naar de 30x30. Nou ja, zo lang ik nog boven kom en er heel veel plezier in heb blijf ik dit gewoon doen.

Eigenlijk ben ik een sportieve veelvraat: ik ben lid van de sportschool, doe daar krachttraining en spinning, ik zwem wekelijks en als er ijs ligt maak ik graag tochten over natuurijs. Ik hou van sportieve vakanties waarin we gaan skiën,





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

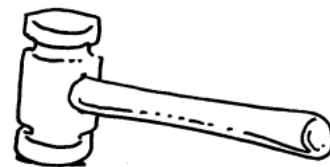


D.T.C. de Mol

4

zeilen of bergwandelen.

Ik wil graag een goede en betrokken voorzitter zijn en reken op jullie steun; feedback wordt zeer op prijs gesteld.



Ada uit de Bosch

De Penningmeester stelt zich voor...

Hallo, ik ben Ruud Bode, 51 jaar, en woon met mijn gezin in Papendrecht.

Ik ben zo'n 30 jaar geleden begonnen met toerfietsen. Eerst vooral kleine recreatieve tochtjes in de omgeving. Eenmaal lid van de Papendrechtse Fietsclub werden de tochten allengs groter. Nog geen grote afstanden zoals bij De Mol, maar toch...

Uit die tijd kan ik mij nog een tocht naar Blomberg in Duitsland herinneren. Een hele leuke sportieve ervaring!

Een paar jaar later heb ik een andere fiets gekocht bij Ad Dokman. Dat is nog steeds mijn huidige fiets, de Concorde Mistral, met de kleuren van de Europese Unie.

In die tijd ben ik lid geworden van De Mol. Sponsor was Hans Anders met de welbekende rode shirts (kennen jullie die nog?) Tochten die ik mij nog goed kan heugen zijn bijv. Zwijndrecht-Zwijndrecht (begin jaren '90) en de Mergelland route. Voor deelname aan zulke tochten werd een aandenken uitgereikt. Zo had ik een behoorlijke verzameling bekens en trofeeën opgebouwd.

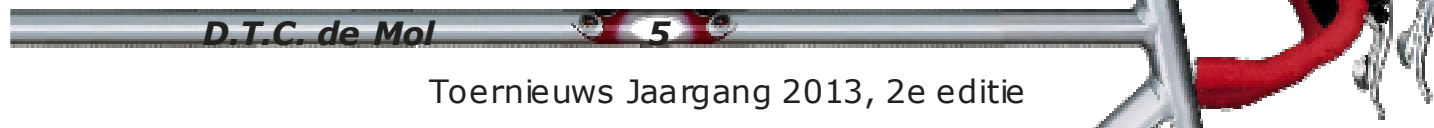
Ik ben er toen een flink aantal jaren tussenuit geweest. Drukte in een gezin met opgroeiende kinderen waren daar de oorzaak van. Wel nemen we met onze kampeervakanties nog altijd de fietsen mee zodat we, als de omstandigheden goed zijn, we leuke tochtjes kunnen maken. Onze kinderen haken tegenwoordig bij dit soort activiteiten meestal af!

Inmiddels ben ik alweer 4 jaar lid van de vereniging en fiets ik zoveel mogelijk alle tochten mee.

Deze winter heb ik mij kandidaat gesteld als Penningmeester in het bestuur van De Mol.

Ik vind het leuk om op een andere manier betrokken te zijn bij de vereniging en mijn beroepsmatige ervaring als financieel administrateur daarvoor in te zetten.

Ruud Bode



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

De secretaris stelt zich voor...

Negen jaar geleden kocht ik mijn eerste racefiets, geënthousiasmeerd door vrienden. Op zondagmiddagen traptten we wat om van onze kater af te komen. Ik ontdekte vanuit Dordrecht al fietsend de Alblasserwaard, Brabant en de Hoekse Waard maar bovenal... dat het mij erg gelukkig maakte om al fietsend de polder te verkennen. Het was een mooie tegenhanger van mijn 'indoor'-werk als mondhygiënist. Maar na een paar jaar was van het fietsgroepje niet veel meer over; de één had een serieuze baan, de tweede kreeg kinderen, de derde verhuisde en de vierde had geen zin meer. Zo stonden we na een paar jaar samen, Taco en ik.

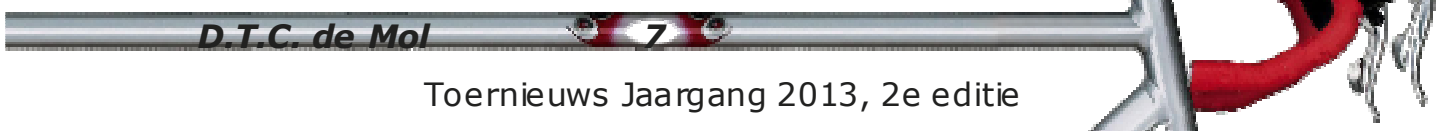


Ik besloot de stoute schoenen aan te trekken en een keer bij De Mol mee te gaan fietsen. Ook Taco meldde zich aan. Op een koude zaterdagmorgen in februari 2009 verschenen we bij het clubgebouw. 'Is dit het nou?', vroeg ik me af. Zo'n grote groep ogenschijnlijk dezelfde mannen, keurig twee aan twee in het gelid. Weinig uitdagend vond ik, misschien zelfs wel saai. Maar de redding kwam van de dinsdagavond-training, die voor mij uitdagend, ja zelfs uitputtend was. Een tikje onzeker haakte ik ook aan bij de snelle groep in het weekend, dat ging gelukkig goed. Moe maar voldaan kwam ik dan thuis.

Later ontdekte ik dat je het zelf leuk moet maken in het peloton. Ik werd verkeersregelaar en onlangs had ik mijn voorrijdersdebuut. Ik ging steeds naast iemand anders fietsen, zo leerde ik wat mensen kennen. In die gesprekken kwam ik er stukje bij beetje achter wat een bijzondere vereniging De Mol is. Rijp en groen, alles kan meefietsen dankzij de inzet van velen. De één zit uren achter de computer om de website in goede banen te leiden, de ander zorgt dat de volgwagen elke week weer klaar staat. Het clubgebouw wordt onderhouden door een heuse vrijwilligersploeg, er staat altijd koffie klaar voorafgaand aan een tocht. En soms geef je gewoon je maatje een duwtje in de rug als de Brienoordbrug te steil blijkt.

Die solidariteit vind ik, in deze tijd, niet altijd meer vanzelfsprekend. Ik wilde mijn steentje wel bijdragen, maar een bestuursfunctie leek me toch wat teveel van het goede. Jaap Booster heeft me met een kwinkslag vermanend toegesproken: 'Wel lekker meefietsen maar niks terugdoen, dat kan niet!!' En gelijk heeft hij. Dus toch maar de stap gezet en ook hier weer mijn adagium: je moet het zélf leuk maken. Ik heb er alle vertrouwen in dat dat ook lukt. We hebben een fijne ploeg kunnen formeren als bestuur, ik kan tijd vrijmaken om me alles eigen te maken, het is een 'werkervaring' die ik in mijn professie nooit zal opdoen. Ik hoop de komende vier jaar dus veel te leren als **secretaris** van De Mol. Daamaast blijf ik natuurlijk gewoon fietsen, genietend van de mooie omgeving én van alle mensen die zich zo inzetten om het nóg leuker te maken dan het al is.

Jonneke Sterrenburg



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 Trimster v.a. 1998



Dealer van:

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

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

**Vlietplein 6
2986 HG Ridderkerk
0180-421772**

info@rijploeg2wielers.nl
www.rijploeg2wielers.nl

Bestuurslid stelt zich voor...

Beste Mol-leden,

Ook mij is gevraagd me voor te stellen nu ik lid ben geworden van het bestuur van onze prachtige club.

Mijn naam is Jaap Booster, 51 lentes jong. Ik ben vader van een zoon die niet fietst maar zich uitleeft in de Koreaanse vechtkunst Tang Soo Do en getrouwd met een sportieve vrouw (Gaby) die niet alleen zwemt maar ook lid is van D.T.C. de Mol.

Inmiddels ben ik al ruim 10 jaar lid van de club. In het verleden heb ik enkele jaren in de Toercommissie gezeten, een reis naar de Dolomieten Marathon gecoördineerd, zit één keer per jaar achter het stuur van de volgwagen (samen een dagje uit met m'n zoon) en schrijf zo nu en dan een stukje voor het clubblad. Het liefst ben ik één van de hekkensluiters van het peloton maar fungeren als verkeersregelaar vind ik ook leuk om te doen.

Mijn favoriete fietsmerk is Duell. Deze stalen fietsen worden op maat gemaakt door Jan van Dalen van Italiaanse buizen van het merk Dedacciai en naar smaak gespoten door zijn broer Brady.

Van beroep ben ik supermarktmanager. Voorheen werkzaam bij o.a. Edah en Super de Boer inmiddels bijna een jaar werkzaam bij Agrimarkt, Oud-Beijerland.

Ik heb mij beschikbaar gesteld voor het bestuur zodat ik mijn steentje bij kan dragen aan onze club. Hopelijk steek ik daarvan zelf ook weer wat van op.

Inmiddels hebben we al regelmatig contact met elkaar gehad en de sfeer blijkt goed te zijn. We hebben geen torenhoge doelstellingen maar willen voor alle leden een fijne fietsclub zijn. Mijn taak binnen het bestuur is de coördinatie van de diverse commissies. Ik ga geen leiding geven aan hen maar ben voor de commissies het aanspreekpunt binnen het bestuur. Ik zal met hen o.a. het beleid dat we met z'n allen afspreken bespreken. Ik hoop dat we in de toekomst ook op de bijdrage mogen rekenen van de andere leden. Natuurlijk zijn er nu al veel leden nuttig o.a. in de diverse commissies en daar buiten, maar we kunnen her en der best nog wel wat hulp gebruiken.

Mocht je vragen en/of opmerkingen hebben over wat dan ook binnen onze club dan hoor ik dat graag.

Met vriendelijke groet,
Jaap Booster



Bestuurslid stelt zich voor...



Langs deze weg wil ik mij voorstellen als kersverse bestuurslid.

Mijn naam is Marcel van Rietbergen en ben 50 jaar en getrouwd met Annelies. Ben werkzaam als designer bij een engineering bureau in Portugal. Wat sommige van jullie al weten is dat ik niet uit deze omgeving kom maar uit Amsterdam. Woon nu alweer 8 jaar in Zwijndrecht. Toen ik hier kwamen wonen was ik nog een zeer actieve hardloper.

In 2007 heb ik mijn eerste racefiets gekocht en ben gelijk lid geworden van de Mol en ben nu dus 6 jaar actief lid van de Mol. Na een jaar lid te zijn ben ik begonnen met het maken van de route kaartjes en heb ze via Gerrit op onze site laten zetten. Dit werd zeer gewaardeerd door de leden. In 2010 ben ik door Jan Korteland gevraagd om

te helpen bij het organiseren van onze wel bekende toertocht Zwijndrecht – Zwijndrecht, wat nu in de boeken staat als toerklasseker. Heb hiervoor de nieuwe poster gemaakt en de flyers. Later heb ik ook de flyer en de certificaat gemaakt voor de Molentocht. Dit waren de eerste stappen binnen de vereniging om iets te doen.

In 2011 heb ik via de ALV gevraagd of er animo was om weer op de woensdagavond gebruik te gaan maken van de wielersbaan. Om daar te gaan trainen, en dit was een groot succes en dat gaat ook dit jaar weer gebeuren.

Nu ga ik een nieuwe fase in door plaats te nemen in het bestuur. Ga mij daar in bezig houden met algemene zaken. Het is allemaal wel nieuw voor mij en dat geldt ook voor de andere leden maar heb er alle vertrouwen in dat we het samen kunnen doen. Mocht je vragen hebben of iets anders wilt melden dan kun je mij altijd aanspreken bij een van de vele molritten.

Het geeft wel een goed gevoel en een voldoening om iets te doen voor de club dus als je geïnteresseerd bent om ook iets te doen laat het weten.

Marcel van Rietbergen





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

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

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

“ WINNEN DOOR VOEDING ”

Bij sportieve prestaties horen ook goede voedingsadviezen en een uitgebalanceerd voedingspatroon. Daarin kan van alles mis gaan, met vaak grote gevolgen. Wie herinnert zich niet de schokkende beelden van de marathonloopster Gabriela Anderson tijdens de Olympische marathon tijdens de Spelen van Los Angeles in 1984. Zwalkend als een dronkenman probeerde zij de finishlijn te halen, de totale uitputting nabij. Uiteindelijk bleek zij een tekort aan vocht/ drinken te hebben, met bijna fatale gevolgen.



Ook in de wielersport is goede voeding van groot belang. Wat kan er eigenlijk mis gaan ?

We kijken achtereenvolgens naar :

- A. De energiebalans in de voorbereiding. (op een sportieve prestatie)
- B. Koolhydraten(inname) tijdens een inspanning.
- C. Vocht tijdens een inspanning.
- D. Zouten tijdens een inspanning.
- E. Eiwit(inname) voor een goed herstel.

A. De energiebalans in de voorbereiding :

Hoe zit het eigenlijk met het energieverbruik tijdens het fietsen/wielrennen?

Afhankelijk van de inspanning kan het energieverbruik oplopen tot 300 – 900 kcal/uur (dat is 3,5 tot 10 sneden brood zonder beleg).

Schematisch is de behoefte / goede balans te zien in het onderstaande schema :

	<u>Gezonde voeding</u>	<u>Sportvoeding</u>
Koolhydraten (4 Kcal)	40-50 %	60-70 %
Vetten (9 Kcal)	30-40 %	20-30 %
Eiwitten (4 Kcal)	15 %	15 %
Alcohol (7 Kcal)	-	-

Hierboven zie je dus het verschil tussen gezonde voeding en de specifieke sportvoeding. Zorg dus voor een goed voedingspatroon, en zoek bij vragen of problemen hulp bij een (sport) diëtiste.

B. Koolhydraten tijdens een inspanning.

Koolhydraten zijn een snelle brandstof voor onze spieren, maar we hebben maar een beperkte opslagcapaciteit/voorraad. Wel





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**



eens gehoord van "de man met de hamer", of die man zelfs wel eens tegen gekomen ? Dan had je te maken met de uitputting van je koolhydratenvoorraad. De tank was leeg, er was geen brandstof meer voor de "motor" en het prestatieniveau daalde aanzienlijk. Hoe kun je tijdens een inspanning koolhydraten aanvullen. Dat kan het beste met een isotone dorstlesser. Je kunt daarmee 60 gram koolhydraten per uur aanvullen. (veel meer kan je lichaam niet opnemen) Begin er tijdig mee, wacht niet tot je een "dorstgevoel" krijgt.

Naast de dorstlesser kan het ook met energiedrank. (hypertoon) Let wel op de samenstelling en de dosering. Bij hoge concentratie is er een verhoogde kans op maagproblemen. Probeer zulke producten ook altijd uit (op de effecten / tolerantie), maar doe dat natuurlijk niet voor het eerst tijdens of kort voor een belangrijke prestatie.

Hieronder een schema voor de koolhydraten tijdens inspanning :

<u>Duur inspanning</u>	<u>Kh optimale prestatie</u>	<u>Koolhydraattype</u>
< 45 minuten	geen	n.v.t.
45 – 75 minuten	mondspoeling	meeste soorten Kh
1 – 2 uur	30 gram Kh/uur	meeste soorten Kh
2 – 3 uur	60 gram Kh/uur	snelle Kh
> 3 uur	tot 90 gram Kh/uur	combinatie glucose / fructose(maltodextrine)

C. Vocht tijdens inspanning.

Vochtverlies / te weinig drinken zorgt uiteindelijk voor prestatieverlies. Natuurlijk zijn zaken als temperatuur, luchtvochtigheid, duur en intensiteit, kleding enz van invloed. Toch is er ook voor de vochtinname een algemeen advies te geven. Dat advies is als volgt : 175 – 300 ml / kwartier. (minimaal 1 bidon van 500 ml per uur)



Wie van jullie komt aan zulke hoeveelheden ? Wie verbruikt er deze advieshoeveelheid ?

D. Zouten. (tijdens inspanning)

Tijdens intensieve inspanningen verlies je, naast veel vocht, ook zouten. Ook deze stof dient aangevuld te worden, tijdens of direct na de inspanning. Het advies in deze is : 600 -1200 mg natrium per liter / per uur.

E. Eiwit(inname) : voor een goed / spoedig herstel.

Eiwit is een bouwstof, onmisbaar bij intensieve sportbeoefening. Eiwit-inname is heel belangrijk voor / bij een spoedig herstel na



Toeragenda 2013 Dordtse Toerclub De Mol



dag	datum	bijzonderheden	kms	naam route	tijd	kwalificatie			aanvullende informatie
						♣	S	M	
zo	07-apr		120	TRENDHOPPER Moitt	8:00		S	M	Trendhopper
zo	13-apr		135	Hageland Classic	6:30	♣	S		Techn. Inst. St. Paulus Kruisven 25 2400 Mol(Ant.) België Starttijd ter plekke 8:00
zo	14-apr		120	HAMSBOULEVARD Moitt	8:00		S	M	Starttijd ter plekke 8:00
za	20-apr		120	Voorjaarsstoer	8:00		S	M	
zo	27-apr	Schoorkeuze	115	Kreders Klassieker	7:30		S		La Brique Zuidplas 12 2161LJ Zeventuilen Starttijd ter plekke 8:15 uur
zo	05-mei	Schoorkeuze	120	BALLECO Moitt	8:00		S	M	Balleco 6111
za	11-mei	voortentoonstelling	120	Joop Schuuringa Classic	8:00		S	M	
za	18-mei	Prinseswerkend	160	Supermol	7:30		S	M	
za	25-mei		120	Stam Moitt	8:00		S	M	501-564
zo	26-mei		180	Voorrijden Zelf-Zelf	7:00		S	M	Alleen op uitnodiging
za	01-jun		215	Zwijfndrecht-Zwijfndrecht	8:00		S	M	Sportpark Balessele Zwijfndrecht
za	01-jun		110	Zwijfndrecht-Zwijfndrecht	9:00		S	M	Verrek met de bus naar Zwijfndrecht België, terug fietsen
za	08-jun			1e Klimclinic Postbank		♣			Klimclinic met Jobse
zo	09-jun		120	ROSSELLI Moitt	8:00		S	M	
za	15-jun	voortentoonstelling	160	Vaer Ouwe	6:00	♣	S		Kontinifje Gaele Wilhelmsweg 8 6951 BP Oieren Starttijd ter plekke 7:45 uur
zo	16-jun		120	AMES Vaderdag Moitt	8:00		S	M	
za	22-jun		30	De Mol 2-daagse	10:00		S	M	Start tijd 10:00 Start Puzzele 12:30
zo	23-jun		120	De Mol 2-daagse	8:00		S	M	
za	29-jun		150	Omlloop Math Salden	6:00	♣	S		TWC Massaveld Volke 1 6141 AV Limbricht Starttijd ter plekke 8:00 uur
zo	30-jun		120	MAGNA CURA Moitt	8:00		S	M	
zo	07-jul		120	Jan Jongman Memorial	8:00		S	M	
za	13-jul	Schoorkeuze	120	VERSTEGEN Moitt	8:00		S	M	
zo	21-jul	Schoorkeuze	120	RABOBANK Moitt	8:00		S	M	
za	27-jul	Schoorkeuze	150/100	Wenzel West Betuwn Tocht	7:00		S		Sportklas Broekbosdijkweg 14 4002 AJ Tel Starttijd ter plekke 8:00 uur
zo	04-aug	Schoorkeuze	120	WIDJWILLAS Moitt	8:00		S	M	W W JNW LLAS
za	10-aug	Schoorkeuze	135	Rivierendal Klimtocht	7:00	♣	S		t Vermeestje Boregraafweg 32 4051 CH Ochten Starttijd ter plekke 8:15 uur
zo	11-aug	Schoorkeuze	120	AA-AUTOLEASE Moitt	8:00		S	M	

da	17-aug	Schoolvakantie	120	Raibobank Molentocht	8:00	S	M*
da	24-aug	Schoolvakantie	120	TRENDOPPER Veldende Molit	8:00	S	M*
da	25-aug	Schoolvakantie	150	Airborne Fietsoertocht	6:30	S	
da	31-aug	Schoolvakantie		2e Klimclic Zuid-Limburg		S	
da	01-sep	Schoolvakantie	120	QUADRANT Molit	8:00	S	M*
da	07-sep	Besluiting n.v.t.	140	BaliscoZeeelandTour	6:00	S	M
da	14-sep		160/115	Muchletocht	6:00	S	
da	22-sep		110	Veluwe herfst toer	7:30	S	
da	28-sep		100	PELLIKAAN Herfst Molit	9:00	S	M*
da	06-okt		80	MAGNA CURA Herfst Molit	9:00	S	M*
da	12-okt		80	AMES natjaars Molit	9:00	S	M*
da	20-okt	Schoolvakantie	80	WITVILLAS Herfst Molit	9:00	S	M
da	26-okt	Schoolvakantie	60	MAASBOULEVARD Herfst Molit	9:00		
da	03-nov		60	ROGELLI Herfst Molit	9:00		
da	09-nov		65	PLIEGER winterit	16:00		
da	16-nov		45	Ereftensoprof	10:00		

* Als de paus gelogenheid om met een hoger gemiddelde onder begeleiding terug te rijden

- M* = Molit met na de pauze de mogelijkheid om met een hoger gemiddelde onder begeleiding te rug te fietsen.
- Voor gezamenlijk vertrek per auto is afgesproken op de parkeerplaats aan de Kerkeplaat. Deze parkeerplaats ligt bij de gevangen is "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

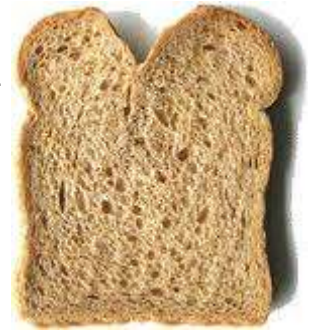
Ben je verhinderd als chauffeur? Neem in dat geval contact op met:
 André Hoogetboom Tel. nr. 078-6120420 / 06-27546103 of
 Gino Hoogetboom Tel. nr. 078-6192064 / 06-54936051

- 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!

een intensieve training / inspanning.

Voor dit herstel is een juiste timing van groot belang. Gebruik 1,5 – 2 uur voor een inspanning de laatste volledige maaltijd.

Zorg voor inname van 20 gram eiwit binnen 30 minuten na de inspanning.



Strijen, 16 maart 2013.

Jetse van Melick.

OPROEP

Iedereen die mij een beetje kent, en mijn verslagen in het clubblad leest, weet dat ik soms ook "uitstapjes" maak naar toerverenigingen in de buurt, om daar gezellig mee te fietsen. (uiteraard uitsluitend wanneer wij bij DTC De Mol zelf geen eigen rit hebben)

Ook dit jaar staan er weer 2 "buur-ritten gepland, en wel :

Zaterdag 4 mei 2013.

De Kees van Dijk tocht bij Toerclub Voorne Putten. (TCVP) Spijkenisse.

Afstand: 80 of 140 km.

Starttijd: vanaf 09.00 uur.

Info: www.tcvp.nl

Vrijdag 10 mei 2013. (vrijdags na Hemelvaartdag)

Ermelose Klimtocht. (Veluwse Wielervereniging Ermelo)

Afstand: 110, 155 km.

Starttijd: vanaf 07.00 – 10.00 uur.

Info: www.wv-ermelo.nl

Misschien zijn er wel meer leden van DTC De Mol die zulke uitstapjes zien zitten, en kunnen we gezamenlijk reizen en deelnemen. Ik hoor / zie graag jullie reacties.

Jetse van Melick.



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:

Voorjaarstoer

20 april

Joop Schuringma Classic

11 mei

Zwijndrecht(NL)-Zwijndrecht(B)-

Zwijndrecht(NL)

1 juni

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*

Nooit meer koude tenen.....



Ik vertrek rond de klok van tien. Het is Tweede Paasdag en ik heb eerst lekker uitgeslapen. De zon schijnt en de thermometer wijst een schamele 0,5 graad aan als ik op mijn racefiets stap. Ik ga richting Gouda en vanaf de Van Brienenoord brug tot aan Gouda heb ik de gure noordoostenwind pal tegen. Ondanks de winterschoenen krijg ik toch koude voeten. Via Stolwijk kom ik uiteindelijk uit bij de veerpont van Bergambacht. De pont is net weg maar gelukkig ontdek ik een plekje uit de wind in de zon. Heerlijk!

Ik krijg gezelschap van een Belg op een toerfiets die routes aan het verkennen is voor Belgen die naar/in Nederland willen fietsen. Ik vertel hem enthousiast over onze mooie routes van Zwijndrecht – Zwijndrecht maar hij lijkt niet echt geïnteresseerd. Dan maar even napraten over de Ronde van Vlaanderen en die bikkels waarvan sommigen al in korte broek fietsen. Op mijn vraag of die jongens nou nooit last van koude tenen hebben, ontdooit hij helemaal, lacht en vertrouwt mij toe: "Ik praat nogal eens met die coureurs hé; sommigen strooien peper in hun sokken tegen de kou; schijnt goed te helpen".

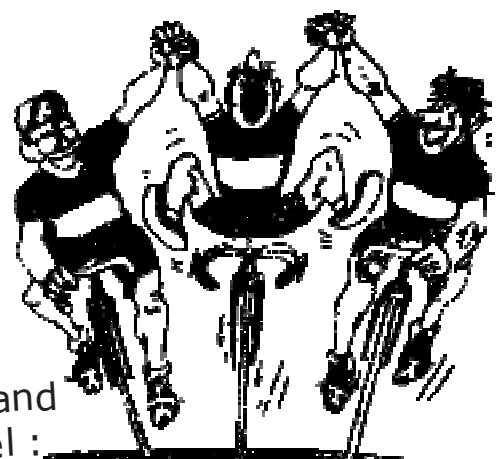
Ik ga het zeker niet uitproberen, maar voor wie een gokje wil wagen: alleen doen als je geen wondjes aan je tenen hebt ☺

Ada uit de Bosch

Ledenmutaties:

Sinds november hebben we de volgende nieuwe leden mogen verwelkomen:

<i>Pieter Honing</i>	<i>Papendrecht</i>
<i>Simon Dorst</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Dick van de Water</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Peter van Drimmelen</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Ron Gorter</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Han-Willem Groeneveld</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Rob Filius</i>	<i>Dordrecht</i>
<i>Carin van Zwiene</i>	<i>Alblasserdam</i>



Het ledenbestand
telt momenteel :

245 molleden !

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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



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

Woensdagrit overdag

Op woensdag rijden er 2 groepen; de senioren en de 55 plussers, ieder een eigen rit
Vertrektijd vanaf Reaplus/Impuls is voor beide groepen 10:00 uur

Vanaf het begin van de zomertijd rijden de senioren maximaal tussen de 75 en 100km.

De 55 plussers rijden vanaf het begin van de zomertijd tussen de 75 en 120 km, afhankelijk van de weersomstandigheden.

D.T.C. de Mol

25

Toernieuws Jaargang 2013, 2e editie





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

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

PERSOENAUTOS en -BUSSEN, BEDRIJFSVAGENS

Van de redactie:

Tijdens de algemene ledenvergadering van 21 maart j.l. is er een volledig nieuw 5 hoofdig bestuur gekozen. Zij stellen zich voor in dit clubblad.

Tijdens het maken van dit clubblad waait er nog steeds een Noord-Oosten wind, en is de gevoelstemperatuur weer gedaald naar nul graden.

Maar het fietsseizoen is nu toch echt begonnen. De eerste mol-ritten en buiten-ritten zijn geweest.

Ook de dinsdagavond training is weer begonnen, en het was te merken dat de meesten toch een vorm van winter training hebben gevolgd.

Het echte lente weer laat nog even op zich wachten. De bultentocht in Driebergen op 1 april was mijn eerst buitenrit, 's morgens bij vertrek was het -4 C. Met 3 shirts en 2 jassen over elkaar werd het toch nog een geweldig leuke tocht.

Dit clubblad is een maand later dan de oorspronkelijk de bedoeling was. Dat komt omdat er eerder geen kopij was. Nu het fietsseizoen weer begonnen is, hopen we natuurlijk weer op input van jullie. Alles wat maar enigszins met fietsen of de club te maken heeft is welkom. Het zou ook leuk zijn als nieuwe leden een voorstel stukje schrijven over zichzelf.

Namens de redactie,

Rien Nap



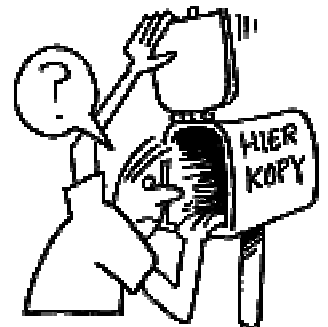
Inleveren kopij clubblad voor

26 April 2013(dit is erg kort op dit nummer, waarschijnlijk wordt deze datum verschoven naar half mei)

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
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