

Tournieuws

Clubblad van dé Dordtse ToerfietsClub



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



EDITIE 4, 2013



Ames

AANSPANNINGSBEDRIJF

STAM
Willemsdijk



MAGNA CURA
AUTOMATISERING

QUADRANT
architecten



VERSTEGEN
accountants en adviseurs

Arcus



baleco

STALEN BUIZEN



ALEASE



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.

Voorwoord



Fietsweer!

Het komt niet vaak voor dat ik een stukje schrijf terwijl de thermometer momenteel 31,5 graden aanwijst. Zekerheidshalve heb ik morgenmiddag vrij genomen om nog even van dit (korstondige?) super zomerweer te genieten op de fiets. Met genoeg drinken en piekbelasting vermijden moet dat kunnen zelfs in dit tropische weer.

Als ik terugkijk op mijn twee "meer dan 200 kilometer ritten" was dat minder. De laatste vier uur van de Elfstedentocht op tweede Pinksterdag heb ik echt in de gietende regen gefietst. Ondanks dat heb ik buitengewoon genoten van de sfeer en de sportieve prestatie. Ik was erg benieuwd of ik twee weken later ook Zwijndrecht-Zwijndrecht zou kunnen volbrengen. Gelukkig was het op 1 juni droog, hadden we heen de wind in de rug maar het was fris (we moeten wat te zeuren hebben nietwaar?).

Ik heb buitengewoon genoten van het lange lint fietsers wat van start ging en wat gelukkig aan het einde van de dag ook weer veilig terugkwam in Zwijndrecht. Ik heb onderweg vooral veel met gastfietsers gesproken en we waren het er allemaal roerend over eens dat begeleiding van deze mannen en vrouwen op de motoren voor een extra kick zorgt.



Je waant je echt een prof in een jagend peloton met heuse, klappende toeschouwers langs de kant. In de tunnel zowel heen als terug voelde ik me even minder "net een prof" toen iedereen links, rechts, schots en scheef me voorbij vloog...terug ging het beter vanwege een letterlijk en figuurlijk duwtje in de rug van onze supersterke secretaris. Leuk dat we bij de finish opgewacht werden door enthousiaste supporters. Heerlijk even napraten bij een verfrissing en



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 Zwijndrecht

www.ames.nl



D.T.C. de Mol

4

daarna snel douchen.



Ik wil ook mede namens de andere bestuursleden de Zwijndrecht-Zwijndrecht commissie en alle betrokken vrijwilligers (hebben jullie nog opgemerkt dat de voor-, tussen- en achterrijders in mooie, nieuwe veiligheidshesjes waren gestoken?) hartelijk danken voor hun enorme inzet die er wederom voor gezorgd heeft dat wij fietsers allemaal een fantastische dag hebben gehad. Ik ben benieuwd wat de opbrengst voor



gaat worden.

Dit brengt me gelijk bij de Jan Jongman Memorial op 7 juli. Even los van het feit dat jullie natuurlijk allemaal deze voor de club belangrijke en traditionele rit willen meerijden, wordt dan de cheque met de opbrengst aan een vertegenwoordiger van de organisatie overhandigd. Elders lezen jullie meer over die dag.

We gaan nu al weer aan de tweede helft van ons seizoen beginnen; ik wens jullie veel fietsplezier.

Ada

Jan Jongman Memorial

Zondag 07-juli staat de Jan Jongman Memorial op de toeragenda.

Wij gaan er dit jaar weer een speciale herdenkingsrit van maken.

De invulling voor deze dag ziet er als volgt uit.

De rit gaat zoals gebruikelijk naar Hekendorp.

Dit is de geboorteplaats op 12-7-1932 van Jan.

De rit is ongeveer 10km korter dan een gebruikelijk molrit waardoor wij rond 13:00 uur terug zijn in het Clubhuis.

Onder het genot van het hapje en drankje gaat de Zwijndrecht- Zwijndrecht commissie een cheque overhandigen aan een afgevaardigde van het Kika fonds.

Dit als afronding van Zwijndrecht – Zwijndrecht v.v. 2013.

Tevens zal het dagelijks bestuur nog een mededeling richting aanwezige leden doen.

De planning is dat de afsluiting van deze dag rond 14:00 uur zal zijn.

Als je op deze dag niet in de gelegenheid bent om deze herdenkingsrit mee te fietsen maar je wilt toch onder het genot van het hapje en drankje de afronding van Zwijndrecht – Zwijndrecht 2013 bijwonen zorg dan dat je om uiterlijk 13:15 uur in het clubhuis aanwezig bent. Je bent van harte welkom.

Ook namens het Bestuur en de Toercommissie,

Gerrit-J. v.d. Bogerd

Homeride 2013 – Een onvergetelijke ervaring!

Graag wil ik mij eerst even voorstellen. Mijn naam is Pieter Honing en sinds begin dit jaar ben ik lid van de Mol. Ik was een hardloper maar door een vervelende val van een trapje kreeg ik het advies van de arts om te gaan fietsen in plaats van te hardlopen. En dus kocht ik in februari van dit jaar een fiets, schreef ik mij in voor de Fiets-Fit cursus bij Jetse van Melick en werd ik lid van de Mol.

Gedurende de afgelopen maanden heb ik enthousiast getraind en onder de bezielende leiding van Jetse van Melick heb ik veel geleerd over hoe te fietsen en hoe te trainen. Zelfs een klim training maakte onderdeel uit van mijn training om een "goede" toerfietser te worden.

Ik deed dit alles om dat ik niet alleen bij de Mol mee wilde fietsen, iets wat ik vanaf juli dit jaar wilde doen, maar ook omdat ik de Homeride (deels) wilde fietsen.



De Homeride (zie www.homeride.nl) is een uitdagende wielertocht. Een uiterst unieke ervaring. Sportieve (tour)fietsers fietsen in teamverband van Groningen naar Maastricht en passeren onderweg verschillende Ronald McDonald Huizen. De 500 km lange tocht wordt non-stop verreden, binnen 24 uur. Deelnemers rijden de volledige 500 km of doen gedeelten in etappes.

Sinds 2011 wordt dit fondsenwervende wielerevenement jaarlijks verreden. Teams bestaan uit fietsers, maar ook uit bijvoorbeeld een pr-manager, sponsormanagement en materialenman of -vrouw. Iedereen kan meedoen aan HomeRide! Als HomeRider laat je je prestatie sponsoren door familie, vrienden, collega's en relaties. De opbrengst is voor de Ronald McDonald Huizen (zie www.kinderfonds.nl)

In het weekend van 15 en 16 juni was het zover! In totaal heb ik drie etappes uitgereden in 24 uur en totaal trapte ik 262 km weg. Bedankt Jetse voor alle tips. De eerste etappe, van Groningen naar Harlingen was het zwaarst. We hadden 95 km lang windkracht 7 tegen en toch klokte we een gemiddelde van 24.67 km/u. Daarna mocht ik rusten om vervolgens om 2 uur in de nacht weer van Amsterdam naar Utrecht (57 km / 25 km/u) te fietsen. Een geweldige ervaring om dit midden in de nacht te doen en om de zon op te zien komen boven Utrecht. Na een rustpauze van een aantal uren stond de laatste etappe klaar. Van Veldhoven naar Maastricht (107 km / 25.18 km/u) ook een mooie rit met in Maastricht een paar gemene klimmetjes op het einde. Maar wat was de beloning groot toen we binnen waren in Maastricht. Een (fiets) ervaring om nooit meer te vergeten.

Overigens moeten enkele clubleden zich herkennen in dit verhaal want ik heb een aantal "Mollers" in onze clubkleding zien fietsen...

Volgend jaar is de Homeride er weer (28/29 juni 2014) en het zou mij geweldig lijken als we een Mol-Team op de been kunnen krijgen om mee te doen. Mollers fietsen mooie tochten maar in 24 uur 500 km fietsen? Nee die tocht staat nog niet op de agenda!

Bovendien doen we dit niet voor ons zelf maar we helpen er een geweldig fonds mee! Zelf zit ik in het bestuur van het Ronald McDonald Huis Barendrecht en door mee te doen met de Homeride zouden we een mooi bedrag kunnen ophalen voor het Huis. En bovendien heb je er als fietser, of vrijwilliger, een onwaarschijnlijk mooie fietservaring bij. The best of both zou ik zeggen.

Ik hoop dat ik enkele leden, en sponsoren..., warm heb kunnen maken door dit stukje en ik nodig jullie allen uit om je via mij aan te melden. Bij voldoende belangstelling organiseer ik een informatieavond en kunnen we beginnen met de voorbereidingen! Ik hoop volgend jaar mee te kunnen doen met een Dordts/De Mol team aan de Homeride 2014!

Mijn gegevens zijn:

Pieter Honing

06-21554031

pieter.honing@nl.mcd.com

Bedankt alvast en wellicht tot snel

Met een warme en enthousiaste Mol-Groet!

D.T.C. de Mol

7

Toernieuws Jaargang 2013, 4e editie



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

Elfstedentocht 2013

Henk Biest vroeg mij of ik zin had om de Elfstedentocht te rijden. Hier ben ik samen met zwager Bart gretig op in gegaan. Henk zou zorgen voor de inschrijving. De liefhebbers waren Henk en Adri met vrouwen, Theo, zwager Bart en ik. Toen eenmaal bekend was dat de inschrijving was geaccepteerd en wij in het bezit zouden komen van de startbewijzen, begon het aftellen.



Eerste Pinksterdag zijn zwager Bart en ik naar Sneek vertrokken. Wij hadden een kamer geboekt in hotel Amicitia. Henk en Adri met vrouwen verbleven in hetzelfde hotel en waren zelfs al eerder ingetrokken in dit hotel. Toen Bart en ik het hotel betraden, troffen wij Henk en Adri in de hal. Na een hartelijk onthaal met koffie hebben wij gezellig even zitten bijpraten, waarna wij zijn gaan inchecken. De fietsen en tassen werden op de kamer gestald om vervolgens richting het café/restaurant te gaan. Op dat moment arriveerde Theo. Wij hebben beslag gelegd op de Stammtisch en onder het genot van een drankje werd de strategie van de volgende dag besproken. Op een gegeven ogenblik kwamen Jaap en Ardwil binnen, zij hadden elders onderdak gevonden en met Henk was afgesproken dat zij langs zouden komen en dat wij gezamenlijk zouden dineren. Tijdens het gevarieerde diner kwam uiteraard ook het weer ter sprake. Ardwil raadpleegde Buienradar, want hij vond Weeronline niet betrouwbaar. Buienradar gaf bij een 24uursvoorspelling een kraakheldere lucht boven Friesland en een temperatuurverwachting van 19 graden. Dit heeft mij doen besluiten om in zomertenuue te gaan fietsen. Aan de wand hingen een tweetal televisies, waarop op een gegeven moment de kamers van het hotel werden getoond. Toen de bruidssuite werd getoond, Lekker decadent, vertelde Adri dat hij met zijn vrouw die kamer hadden. De voorbereiding was verder optimaal, want er werd nauwelijks wijn of bier gedronken tijdens het diner en het slot van de avond. De verwachtingen waren hooggespannen. Henk stelt voor om de volgende morgen om 5 uur te ontbijten en om 6:15 uur te vertrekken naar Bolsward. Om ongeveer half elf zochten wij onze kamers op om de volgende morgen om klokslag 5 aan het ontbijt te verschijnen. Na een stevig ontbijt en gevulde rugzakken van mijn Molshirt reden wij op de afgesproken tijd weg. Henk was al wel tweemaal wezen kloppen dat zwager Bart en ik moesten opschieten. Henk nam vanaf het hotel direct de kop en bepaalde het tempo. In no-time waren wij in Bolsward, waar het al een drukte van belang was en natuurlijk waren wij ruimschoots op tijd.



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 Ockeloen, 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



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



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



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

Om precies kwart over zeven werd kaartnummer 18 omgeroepen en konden wij richting start gaan.



Na een wandeling van zo'n 10 minuten handen wij onze eerste (start)stempel te pakken en konden wij aan de tocht beginnen. Nog 235 km te gaan! Wij hadden er zin in en koersten in een stevig tempo richting Harlingen. Na een kleine 19 km handen wij onze 2^e stempel. Het was behoorlijk mistig/nevelig, maar desondanks was het goed te doen in korte broek en wielershirt en losse mouwen. Na Harlingen volgde Franeker. Op onze tocht passeerden wij met regelmaat groepen fietsers. In de plaatsen die wij aan deden was het

feest. Levende muziek dan wel disco. In sommige plaatsen swingde het echt de pan uit. Henk had ons nog gewaarschuwd dat met name het stuk tussen Franeker en Dokkum in een hel kan veranderen als je daar wind tegen hebt. Ons was de wind gelukkig goed gezind en wij reden gezwind naar Dokkum. Wij konden wedijveren qua tempo met de mannen van de snelle groep van de Mol. Onderweg kwamen wij Ardwil nog tegen, die op Jaap stond te wachten. Onverdroten snelden wij voort en steeds als wij door plaatsen/dorpen reden en werden toegejuicht en/of geklapt spanden wij de benenspieren om er nog een schepje boven op te doen. Pure natuurlijke dope, niet meetbaar bij een controle.

Onderweg maande Henk nog wel om het wat rustiger aan te doen want wij hadden nog een lange weg te gaan. Na Dokkum volgde Leeuwarden, al de kleine dorpen die wij passeerden noem ik maar niet, want sommige namen zeggen jullie toch niets, zoals: Herbaljum, Tzummarum of Hiaure. De afzetting van de wegen was perfect geregeld door politie en verkeersregelaars. Op alle kruisingen en splitsingen van wegen kregen wij voorrang. Indien wij van de weg terug naar het fietspad moesten, voor de verkeersveiligheid, dan stond daar een verkeersregelaar om ons naar het fietspad te dirigeren.





Na Leeuwarden vonden wij het tijd om een koffiepauze in te lassen.



Tot nu toe reden wij zonder problemen en uiteraard als slimme Mollers, want om de beurt verrichtten wij kopwerk, maar schroomden ook niet om bij een groep aan te pikken, die naar ons gevoel in het voor ons juiste tempo reed.

Onderweg passeerden wij mannen op de fiets met echte wit/grijze sinterklaasbaarden, twee mannen verkleed op een tandem met daar achter een karretje met een compressor met een hoorn/toeter. De mannen traptten heel licht, en traptten zich een slag in de rond. Ik denk niet dat zij de finish hebben gehaald, maar dat zal ook niet de bedoeling zijn geweest, denk ik.

Een leuk gezicht was het wel.

Ergens rond het middag uur arriveerden wij weer In Bolsward, 138 km gereden en nog zo'n 97 km te gaan. Uiteraard moesten wij weer van de fiets en zijn op ons gemak richting stempelpost gelopen, ook hier weer een gezellige bedrijvigheid het veel mensen langs de kant van de weg.

Na onze kaarten te hebben laten stempelen, zijn wij richting Sneek gereden, waar de vrouwen van Henk en Adri ons zouden opwachten langs de route bij een eetgelegenheid. Eenmaal in Sneek is het gaan



motregen en vervolgens is het niet meer droog geweest. Op het terras van een eetgelegenheden, onder een parasol, zaten de dames op ons te wachten. Wij zijn met z'n allen naar binnen gegaan en hebben gezellig en lekker zitten lunchen. Na de lunch hebben Theo, Henk en ik onze regenjacks aan gedaan. Na afscheid te hebben genomen vervolgens wij onze weg naar IJlst. Hier was het een drukte van belang en na de stempel-post ben ik Henk, Theo, Adri en zwager Bart uit het oog verloren. Ik meende dat zij zich voor mij in de



drukke bevonden. Nadat ik de ergste drukte achter mij had gelaten, ben ik langs de kant van de weg gaan staan in de hoop dat de anderen zich bij mij zouden voegen, maar na enige tijd meende ik dat ze al verder waren gereden. Ik ben toen op mijn fiets gestapt en heb de achtervolging ingezet. De volgende stempel-post was Sloten en dit dorp lag 21 km verderop. Vele groepen ben ik gepasseerd, maar de mannen in rood/zwart/grijs heb ik niet ingehaald. Even voor Sloten moest ik wachten voor een geopen-



de brug, en ik heb toen met mijn mobiel contact gezocht met zwager Bart. Wat bleek zij zaten achter mij. Na de stempel-post vond de hereniging plaats. Allengs werd ik natter dan nat en zat ik op de fiets te soppen in mijn schoenen. Bij Stavoren begon ik, ondanks de warme ontvangst, op weg naar de stempel-post te bibbe-



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

ren als een schoothondje. De stempelkaart kon ik gewoonweg niet stilhouden. Veels te zomers gekleed dus. Kortom, eigen schuld dikke bult. Henk, Theo, Adri en zwager Bart hadden er minder last van omdat zij zich warmer hadden gekleed. Wij begonnen aan de laatste loodjes, nog 31 km te gaan. In Hindeloopen moesten wij, hoe kan het ook anders, want de hinde lopen nu eenmaal in Hindeloopen, lopend over een smal en glad bruggetje. Het laatste stukje zou een eitje worden, maar ongeveer een km of 5 voor Bolsward reed Adri lek. De band werd gewisseld. Het weer inzetten van het wiel gaf wat problemen, en onder het toezieende oog van de bewoonster waar wij op de oprit stonden, werd het klusje geklaard. Hup weer op weg! Echter ...na 100 meter stond Adri weer lek. Nu werd de buitenband goed nakeken en werd het corpus delicti snel gevonden en verwijderd. Ik hield de fiets vast, maar toen Henk het wiel er weer in wilde plaatsen bibberde ik zo erg dat Henk de kans niet kreeg om het wiel tussen de achtervork te duwen. Uiteindelijk is het gelukt en hebben wij de laatste kilometers afgelegd. Weer terug in Dokkum. Veel mensen langs de weg ondanks de regen, en bij de finish zag het zwart van de mensen. Wij hadden de klus geklaard en mochten in een grote tent onze stempelkaarten tonen voor het fel begeerde kruisje.



De vrouwen van Henk en Adri stonden bij de uit/ingang te wachten om hun mannen te verwelkomen. Toen was het weer gauw op de fiets om in sneltreinvaart naar ons hotel te rijden. De laatste hindernis moest nog worden genomen een viertal trappen op met de fiets op je schouder.



Op de hotelkamer eerst een bak koffie genomen en vervolgens een heel hete douche. Enige tijd later zijn wij naar het restaurant gegaan in de hoop nog te kunnen dineren, maar voor ons was dit niet meer mogelijk. Met z`n allen Henk, Theo, Adri, de vrouwen, zwager Bart en ik zijn met de auto naar Sneek gereden om eens te kijken of daar nog iets te eten viel, gelukkig vond Henk voor ons een restaurantje waar wij heerlijk mediteranees hebben gedineerd. Uiteraard

hebben wij aan tafel de tocht nog eens gereden en ik denk dat ik er niets aan miszeg dat het een prachtige belevenis is geweest, die voor herhaling vatbaar is. Zeker voor zwager Bart en mij, want voor ons was het de eerste keer dat wij meededen. Henk reed de tocht al voor de



4^e of 5^e keer en Adri en Theo voor de 2^e keer. Omstreeks half elf zijn wij terug gegaan naar het hotel, waar wij nog enige tijd hebben zitten nakaarten. Wij konden immers uitslapen. De volgende morgen nog gezellig met z`n allen ontbeten, waarna het onvermijdelijk afscheid zich omstreeks kwart over tien aandiende.

Zwager Bart



Henk, Adri, vrouwen, Theo en last but not least zwager Bart bedankt!

Ad

Bericht van de Volgautocommissie

Beste leden, het volgende willen wij jullie kenbaar maken. Het seizoen is inmiddels weer enkele maanden onderweg. Voor 2013 is er een chauffeurs/bijrijders lijst opgesteld. Deze is te vinden op onze site, hier vinden jullie ook onze contactgegevens. Tevens staat de lijst ook in het clubblad, met data en bezetting, vermeld. Ook hier staan onze gegevens en procedure ophalen auto. De lijst is samengesteld op verzoek van de leden met op welke datum zij kunnen rijden. Niet alle wensen kunnen vervuld worden, ook de onze niet! Bij deze het verzoek om zoveel mogelijk deze datums te hanteren en je beschikbaar te houden op de voor jouw geplande datum. Het geeft ons dan houvast en niet het probleem om, de week voor een rit nog zaken te moeten regelen. Het klinkt misschien ietwat streng, dat is ook zo! Het is niet alleen van belang voor ons, maar voor de hele club. Als aanvulling: In de volgauto liggen nog een aantal fietspassen van de NTFU. Deze kunnen voor of na een rit opgehaald worden bij de chauffeur van dienst. Deze pas is handig bij buitenritten en is tevens je verzekering.

Dank voor jullie medewerking,
met sportieve groet André en
Gino Hoogenboom



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

WOENSDAGTRAININGEN 2013

Graag geef ik een update met betrekking tot de woensdagavondtrainingen die we dit seizoen tot op heden hebben gehouden. Zoals jullie weten zijn de trainingen met ingang van dit seizoen gesplitst in twee groepen, t.w.:

- Een gevorderdengroep.
- Een beginnersgroep.

De verdeling in twee groepen is gemaakt om beter in te kunnen spelen op niveauverschillen, en verschillen in ambitie en trainingsdoelstellingen.

Nog even in herinnering :

De gevorderdengroep traint prestatie-gericht, m.b.v. een hartslagmeter.

De beginnersgroep traint recreatief / sportief, met het accent op techniek en fietsvaardigheid.

Gevorderdengroep:

Op woensdag 3 april j.l. was de eerste training. Er waren diverse geïnteresseerde leden aanwezig. Na een kort voorstelrondje hebben we iedereen een persoonlijk intake-formulier laten invullen. Vervolgens hebben Anton en ik uitgelegd wat de bedoeling is van de woensdagavondtrainingen, en wat we van plan zijn/hoe we het seizoen indelen. Toen al bleek dat er maar weinig aanwezigen ervaring hebben met het trainen met een hartslagmeter.

Da's ook prima, daarvoor zijn de trainingen juist bedoeld. Iedereen krijgt de gelegenheid om dingen te oefenen/uit te proberen, en Jetse en Anton ondersteunen daarbij.

De weken daarna zijn gebruikt om van / bij iedere deelnemer de maximale hartfrequentie (HF-max) vast te stellen, en om vervolgens de verschillende trainingszones vast te stellen / te bepa-



len. Middels geplastificeerde kaartjes kan iedereen zijn/haar zones noteren, en in de training binnen de grenzen van die zones proberen te blijven. Dat valt overigens nog niet mee. Zeker als je weinig ervaring hebt, voel je niet altijd aan hoe je lichaam reageert op inspanning, en hoe je ook weer herstelt van een intensief "blok".

De laatste weken trainen we op een parcours in de Merwelanden/Biesbosch, en oefenen we individueel/gezamenlijk op het rijden van een tijdrut.

Op woensdag 12 juni hebben we als groep geoeftend met "in de waaier" rijden. Ook dat is een uitstekende oefening voor een (ploegen)tijdrut.

Beginnersgroep:

Met de beginnersgroep zijn we gestart op woensdag 8 mei j.l. Het is dan lang genoeg licht om een fatsoenlijke training uit te voeren. Ook voor de beginnersgroep is voldoende belangstelling, al halen we (tot op heden) niet de deelnemersaantallen van de afgelopen twee jaar.

Elke training beginnen we met een gezamenlijke warming-up en elke training sluiten we gezamenlijk af met een cooling-down. Zoals gezegd ligt in deze groep de nadruk op techniek en fietsvaardigheid.

Heel leuk is het dat een aantal deelnemers aan de Fiets-Fit cursus van maart/april j.l. gewoon zijn "doorgestroomd", en nu hun vaardigheden vergroten op de woensdagavond.

Soms hebben persoonlijke omstandigheden/aspecten invloed op het verloop van de training, maar we houden in alles rekening met elkaar en zorgen dat iedereen het naar zijn/haar zin heeft. Ook hier is het motto "Trainen bij De Mol, dat doe je voor je lol". Remmen, sturen, trappen, bochtentechniek, stilstaan zonder omvallen, heel langzaam fietsen, slalommen, met 1 hand los fietsen, smalle doorgangen passeren, in de groep fietsen, kop overnemen, maar ook een heuse "vossenjacht" of carrousel in een klein vierkant hebben we al geoeftend.

Bij de één gaan de vorderingen / technische vooruitgang vlugger dan bij de ander, maar allemaal worden ze stuurvaster en zekerder op de fiets. Voor de rest van het seizoen (tot half september) hebben we nog genoeg mooie / leuke dingen in petto.

Samenvattend:

Ook dit seizoen merken we dat de trainingen in een behoefte voorzien. Wel is er duidelijk een geringere opkomst dan de afgelopen twee jaar.

De reden daarvan is onbekend.

Mocht iemand na het lezen van dit stukje de behoefte voelen om ook mee te komen trainen, of eens te komen "proberen", iedereen is **van harte welkom**.

Trainingstijden:

Gevorderdengroep:	woensdagavond	18.30 – 20.30 uur
Beginnersgroep:	woensdagavond	19.30 – 20.45 uur

Jetse van Melick.





Uniek gelegen in de HOLLANDSE BIESBOSCH

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.



Restaurant
DE MERWELANDEN

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

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



Toeragenda 2013

Datum / tijd	Afstand	Route	Startlocatie
Za 29-06 06.00	150	Omloop Math Salden	TWC Maasvallei: Sportpark Kasteel Limbricht Allee 1 6141 AV Limbricht
Zo 30-06 08.00	120	Magna Cura Molrit	Ri Ooltgensplaat
Zo 07-07 08.00	114	Jan Jongman Memorial	Ri Hekendorp
Za 13-07 08.00	120	Verstegen Molrit	Ri Heusden
Zo 21-07 08.00	120	RABO Molrit	Ri Welberg
Za 27-07 07.00	100 - 150	Menzis West-Betuwe toer	Toerclub de Batauwens, SportPlaza Predikbroedersweg 14 4002 AL Tiel
Zo 04-08 08.00	120	Wijnvillas Molrit	
Za 10-08 07.00	135	Rivierendal Klimtocht	't Vers nellertje: Restaurant Rivierendal Bonegraafseweg 32 4051 CH Ochten
Zo 11-08 08.00	120	AA-Autolease Molrit	Ri Weipoort
Za 17-08 08.00	40-80-120	Rabobank Molentocht 120km	
Za 24-08 08.00	120	Trendhopper Vakantie Molrit	Ri Schijf
Zo 25-08 06.30	150	Airborne Fietstoertocht	WV Reto, Sportpark Hartenstein, J.J. Talsmalaan 11 6862 BZ Oosterbeek
Za 31-08 00.00		2e Klimclinic Zuid-Limburg	Meer informatie volgt nog
Zo 01-09 08:00	120	Quadrant Molrit	Ri Zaltbommel
Za 07-09 07:00	140	Baleco Zeelandtoer	De Geveltjes. Marktstraat 16, 's Heerenhoek
Za 14-09 06:00	160	38e Huchiestocht	Sportpark Panhuis, Verlengde sportlaan 2 3905 AE Veenendaal
Zo 22-09 07:30	110	Veluwe Herfst toer	Sportpark de Woerd. De Woerd 5, 3972 KD Driebergen
Za 28-09 09:00	100	Pellikaan Molrit	Ri Alblasserwaard
Zo 06-10 09:00	80	Ames Najaars Molrit	Ri Schoonrewoerd
Za 12-10 09:00	80	Magna Cura Herfst Molrit	Ri Hoeksewaard
Zo 20-10 09:00	80	Wijnvillas Herfst Molrit	
Za 26-10 09:00	60	Maasboulevard Herfst Molrit	Ri Ettenleur
Zo 03-11 09:00	60	Rogelli Herfst Molrit	
Za 09-11 10:00	60	Pliieger Sport Winterrit	Ri Meerkerk - Pliieger Wielers how
Za 16-11 09:30	45	Erwtensoeprit	Ri Goudriaan

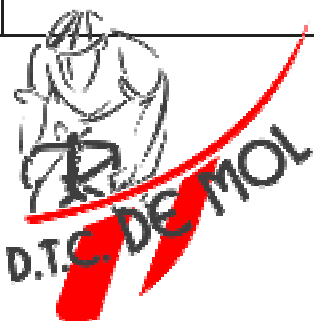
Ben je verhinderd als chauffeur? Neem in dat geval contact op met:
 André Hoogeboom Tel. nr. 078-6120420 / 06-27546103 of
 Gino Hoogeboom Tel. nr. 078-6192064 / 06-54936051

- 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!



Dordtse ToerClub de Mol

Opmerkingen	Voorrijders	Chaufeurs
Starttijd ter plaatse 8.00		Henk Biest / Karel Besemer
	Marcel v Rietbergen / Chris Ockeleon	Erwin de Groot / Hugo Breems
	Koos Schenk / Jan Stam	Jan van t'Leven / met zijn zoon
	Comé v.d. Linden / Rob Verbogt	Jetse van Melick / Gerrit v.d. Koppel
	Ad Doedijns / Henk Biest	
Starttijd ter plaatse 8.00		
Starttijd ter plaatse 8.15		Ad Stam / Carry Stam
	Theo Rutten / Piet Kamphuis	Jan Brongers / Ron van der Hoek
		Toer commissie
	Jetse van Melick / Daniel Romijnsen	Anton Honcoop /
Starttijd ter plaatse 8.00		
	Jetse van Melick	
	Bas de Haas/Daniel Romijnsen	Cor van Verk/Gerda van Verk
	Jan van 't Leven/Ferry van Galen	Fam van 't Leven
Starttijd ter plaatse 7:30	-	Gerrit vd Bogerd/Arie Kuiper
Starttijd ter plaatse 8:30	-	Bas de Haas
	Groep Sliedrecht	Groep Sliedrecht
	Wout Borman/Cees Bakker	Adrie de Viet/Jos de Viet
	Marcel vRietbergen/Ardwil Goedegebuur	Franco Danese/Mauro Danese
Sluiting S en M	Dirk Immerzeel/Ton Verdoren	Jan Stam/Co Naaktgeboren
	Wout Borman/Jonneke Sterrenburg	Ad Stam/Carry Stam
	Jaap Booster/Dirk Immerzeel	Ardwil Goedegebuur
	Jetse van Melick/Theo vd Waal	Gerrit v.d. Bogerd/Franco Danese
	Ardwil Goedegebuur/Gaby Booster	Gino Hoogenboom



- 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



BEETJE TEGENWIND?

Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

Ada uit de Bosch

personal coach, 078-7112314 of 06-24678413



www.acbcoaching.nl



WoodWorxs BV

Amerweg 10 3336LA Zwijndrecht

T 078-6101739 M Info@woodworxs.nl

Kasten fabriek Interieurbouw Toelevering



PERSONENAUTO'S en -BUSSEN, BEDRIJFSVAGENS

van gent auto-verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

The advertisement features a black and white photograph of a modern car rental building with large windows and several cars parked in front. The text is arranged in a clean, professional layout with a prominent phone number and website address.

Belangrijke mededelingen !



Noteer alvast in je agenda:

Groepstijdrif 10:00 uur en

Gezinspuzzelrif 12:30 uur

Zaterdag 22 juni

Jan Jongman memorial

Na afloop, onder het genot van een
hapje en drankje, uitrijking van de
opbrengst van Zwijndrecht-Zwijndrecht

aan KIKA

7 juli

Rabobank Molentocht

17 augustus



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

Beste Strukton Velo vrienden en Molleden.

Zaterdag, 1 juni, was het dan zover, deelnemen aan de Classic Zwijndrecht-Zwijndrecht-Zwijndrecht. Dit is een toertocht van 225 km..

Na een niet helemaal vlekkeloos verlopen voorbereiding, in het voorseizoen was ik er toch wel klaar voor. 2 weken geleden een Supermolrit van 160 km gereden en vorige week nog met Gino "even" heen en weer naar Rockanje geweest(temporit), op tijd eten en gaan staan bij het rijden over veerosters was de les in deze rit (75Km).



Op donderdag nog 2 nieuwe buitenbandjes gehaald en gemonteerd. Vrijdag de foerage ingeslagen en zaterdag liep om 05:30 de wekker af.

Het ontbijt bestond uit 2 krentenbollen met pindaas(Je moet het maar lusten), 2 muslibollen met honing en 2 koppen koffie.

Voor het middagmaal is hetzelfde klaargemaakt en ingepakt.

Voor onderweg in het achterzakje: 2 overrijpe bananen, 4x snelle Jelle(zonder zwembroek) en 8 repen.

Meestal kan ik ook wel wat kwijt aan collega's. Om 06:40 met de auto naar Zwd. Inschrijven en wachten op Gino, Martijn en Marc. Alleen Marc zou ook de hele tocht fietsen en Gino en Martijn de helft. Beiden aan de knie geopereerd.

Na wat overleg en bespreken van mogelijkheden met de team captain heeft Martijn de heenweg gefietst en Gino de terugweg.

Beide zijn herstellende van een knieoperatie en het fietsen van de hele tocht kwam iets te vroeg.

Marc kwam vrij laat binnen lopen met de mededeling: nog geen meter gefietst en al een lekke band.

Na wat ondersteunende handelingen van Gino hierin(gewoon band opgepompt) kon ook Marc starten.

Zo stonden er toch op gegeven moment ongeveer 250 man klaar, waaronder ook deelnemers vanuit België en vanuit de weide omtrek. Voor Gino routine(de 18e keer geloof ik) maar voor ons nieuw, en onderbegeleiding van politie en verkeersregelaars zijn we om 08:00 gestart vanaf sportpark Bakestein. Hier heeft Gino jarenlang zijn voetbalkunsten vertoond.

Qua temperatuur en wind niet de meest optimale dag maar gelukkig wel droog. Met de wind in de rug richting Moerdijkbrug richting Brabant.

Nog even na de brug een banaan en broodje honing naar binnen gewerkt.

Om 10:15 de eerste pauze in het landelijke Nispen, met natuurlijk een bolletje en banaanantje.

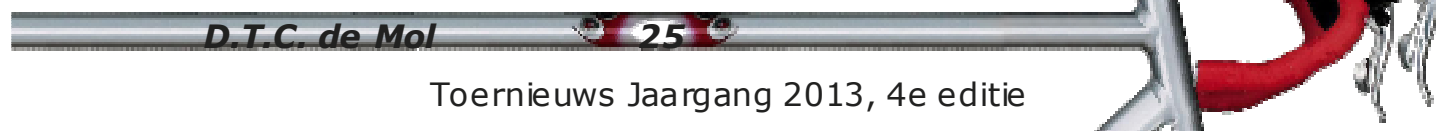
Nog steeds droog, koel en geen zon gezien. Wel een mooie route die door onze begeleiding goed vrij gemaakt is.

Na voor een verkeersopstopping gezorgd te hebben, het opstellen van iedereen op het belangrijkste kruispunt van het dorp, gaan we rond 10:45 uur weer verder in een mooi strak tempo.

Belgie was vlakbij en daar stonden de politie collega's klaar om het begeleiden over te nemen.

Dit ging net iets verder als in Nederland en met meer lawaai, snelheid van voorbij scheurende motoren en ook met meer politiewagens.

Alle kruispunten worden vrijgemaakt, iedereen aan de kant gezet





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
fittingsen,
gevestigd in
Dordrecht.*



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*

en vrijbaan voor de renners. In Antwerpen wordt hier nog een schepje boven op gedaan.

Dwars door het centrum en bij de Waasland tunnel gaan ook de zwaailichten en sirenes aan. Die is dus voor ons alleen. Rechts houden want links scheuren de motoren ons voorbij.

Aan de andere kant zijn we met 20 min in Zwijndrecht, na het station rechts waar we om 13:00 uur arriveren.

Gino en Frank staan daar al op ons te wachten. Martijn kan mee terug rijden met Frank en Gino start hier om 13:45 uur.

Maar eerst ven 45 min rust ,om te eten, drinken en ga we wel of niet met zijn drieën terug. Ook is er, buiten, een toespraak van de Schepen van Zwijndrecht.

2 bolletjes honing-2 broodjes pindakaas – banaan – en 2 snelle Jelle had ik schijnbaar genoeg gegeten.

In de pauze laat de teamcaptain (Gino) weer zien waarom hij dit is, na opbeurende peptalk gaan we met zijn drieën toch van start.

Eerst nog even in de zon wachten voor de overweg tot de trein voorbij is, speciaal voor ons Strukton Velo, gaan we weer richting Nederland.

De begeleiding is ook nu weer: langs scheurende motoren en alles en iedereen aan de kant, kruispunten afgezet en op naar de Waaslandtunnel.

Even goed opletten met naar beneden rijden, ruim 50 km p/u, en weer omhoog trappen met hier en daar een ondersteunend duwtje met de melodie van de sirenes.

Het centrum is weer vrij voor ons, en zijn we zo buiten de grenzen van Antwerpen waar het grootste gedeelte van de begeleiding afscheid neemt met sirene en zwaailicht.

De route gaat verder door bos – hei – weiland en dorpen volgens Belgisch recept.

Maar wind tegen en de zon verdwijnt ook weer. Ik krijg ook wat last van de zithouding.

Rond 17:00 uur wordt de laatste rustplaats bereikt, maar niet de allerlaatste, is in een oude abdij /klooster in, we zijn er meer geweest met de Mol.

Koffie met, alweer een snelle Jelle .Het beste is er wel vanaf bij iedereen maar spirit nog voldoende aanwezig.

De aanwezige aldaar zijn enthousiast en zelf staan er al supporters van sommige toerfietser.

Van één kan Gino zijn ogen niet afhouden.

17:20 gaan we verder, het laatste stuk. Het tempo is iets lager, maar het is ook wat kouder aan het worden. Via Zevenbergen naar de Moerdijkbrug en door naar de Zwijndrechtsebrug.

Het laatste stuk met flinke wind tegen maar na deze hobbel was de aankomst om 19:00 uur op het sportpark. Een groots familie ontvangst voor een aantal deelnemers (zoiets als de wandel 4 daagse maar dan in het klein).

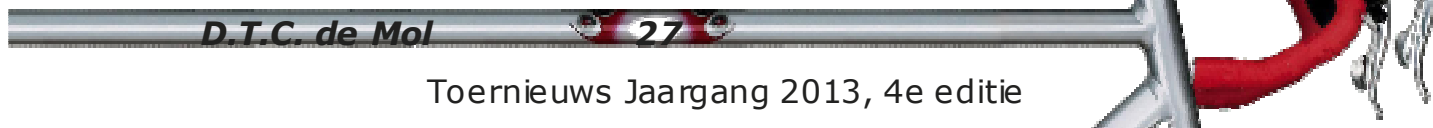
Zo, eindelijk gewoon op een stoel zitten, kont schouders en nek kregen welverdiende rust.

Volgens Gino zou een balletje gehakt uit de jus er wel ingaan. Het werd een broodje kroket want alles was uitverkocht.

Om 20:00 uur thuis en om 21:00 uur lekker gedoucht en nog wat eten, geen bolletje of snelle Jelle. Gewoon een zak chips!

Voor nu ben ik trots op mezelf, Marc Gino en Martijn.

Blij ben ik ook, geen spierpijn gehad en kont, schouder en nek waren avonds al weer normaal aanwezig. De zondag leverde wel stramme benen op, met een gepaste trots



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



Marc is pas na vijf nachtjes slapen weer blij J))
Al met al een tocht waarvan ik het jammer vindt dat we niet met meer waren vanuit Strukton.

Het is een tocht die je echt moet meemaken.

Dus volgend jaar, indien jullie wel gaan ik kan, ga ik zeker weer mee.

Groet Martin Bensink

Naschrift van de teamcaptain, Marc en Martin zijn sinds ruim een jaar lid van DTC de Mol.

Inmiddels hebben zij het fietsen ontdekt, zo ook onze vereniging. Na de Alp d'HuZes van 2013 was dit weer een hoogtepunt op hun Palmares

Meesterknecht

*Een **Meesterknecht** is iemand die veel werk verzet, meestal voor een kopman.*

DTC De Mol kent ook veel meesterknechten: leden die veel werk verzetten voor de vereniging.

Het nieuwe bestuur zou graag wat meer aandacht en erkenning willen voor de diverse meesterknechten binnen onze club. Niet alleen om waardering te tonen voor hun inspanningen maar ook om de leden te informeren over wat er zowel bij hun taken komt kijken en hoeveel plezier en voldoening dat zij daar bij hebben. Aan Ardwil is gevraagd om eens bij wat clubleden op de koffie te gaan en hier een artikeltje over te schrijven. Deze keer aandacht voor André en Gino Hoogenboom en de volgwagen.

Je hebt er misschien nooit bij stil gestaan, maar iedere molrit en iedere buitenrit rijdt er een complete mobiele fietsenwinkel achter het peloton aan. Stel je eens voor: 5 sets wielen (in totaal bezit de club er zo'n 27: 15 achter en 12 voor), een complete gereedschapskist om zowel een modeme als een oude racefiets volledig te demonteren, een complete EHBO-kist, defibrillator, steriele dekens, een zoi reservespullen (zadel, kettingen, buiten- en binnenbanden, diverse zadelpennen), pomp met supernippel, kortom: je kunt het echt zo gek niet bedenken of je hebt het tijdens je molritje binnen handbereik.

Na iedere molrit wordt alles nagekeken. Slagen worden uit wielen gehaald, reservemateriaal wordt aangevuld, bandjes weer op spanning gebracht en waar nodig geplakt, en alles wordt schoongemaakt. En als een verkouden voorrijder een keer in een porto niest, hoeft niemand zich zorgen te maken over besmettingsgevaar: ook de porto's en de microfoons gaan iedere week in bad.

En de auto zelf? Die krijgt iedere week een wasbeurt. Bekleding wordt gezogen en uitgeklopt, ramen worden netjes gezeemd, kortom: klaar voor de showroom. Allemaal gedaan door 'de broertjes' Hoogenboom (André en Gino) die onvermoeibaar iedere week weer alles nalopen. En ze doen het met plezier.

Gino en André vertellen: "eigenlijk begon het allemaal met Jan Jongman. Die had een garagebox hier achter en zat altijd te prutsen aan de auto. Maar Jan was geen techneut en wilde er



op een gegeven moment vanaf. Nadat de auto enige tijd onder beheer is geweest bij Anton Verjaal (vader van 'de zusjes') zijn wij door Gerrit van de Boogerd gevraagd om de auto 'te doen'. We hebben toen direct JA gezegd, nu zo'n 7 jaar geleden".

Overigens blijkt al snel dat dit JA ook een hoop andere werkzaamheden met zich mee brengt. Want aan zo'n mobiele fietsenwinkel heb je alleen wat als er ieder weekend iemand achter het stuur kruipt. Dus wordt er aan het begin van het seizoen na veel bellen en mailen een chauffeurslijst gemaakt. En met iedereen die op die lijst staat wordt 2 dagen voor de grote dag even contact opgenomen. Gewoon een herinnering als service van De Mol.

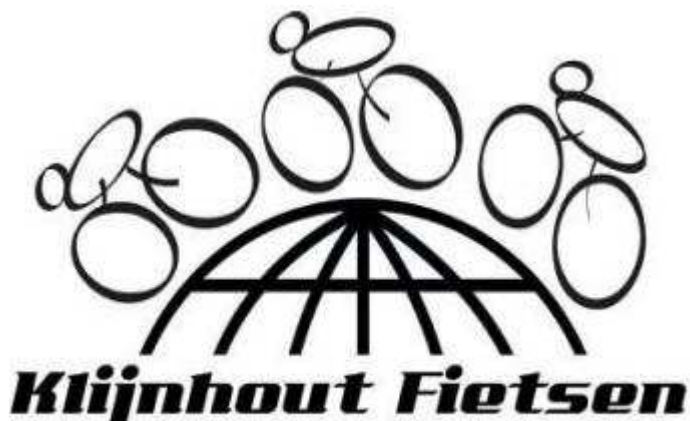
Gaat dat wel eens mis? wil ik weten.

André schiet in de lach. 'Wil je weten wat de meest gestelde vraag is? *Moet ik hem komen halen dan??*'



Tsja.....gaat er wel eens wat mis? Eigenlijk weinig. Hoewel, de bezetting van de buitenritten loopt niet altijd even soepel en kost vaak veel tijd om toch geregeld te krijgen. En natuurlijk belt er wel eens iemand op vrijdagavond(!) af. Ook zijn er de spontane verdwijningen van wielen. Je staat er ongetwijfeld nooit bij stil, maar ieder jaar verdwijnt er wel een wiel. En vakanties moeten de





Klijnhout Fietsen

Openingstijden:

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

DEALER VAN:

Van Nicholas *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



**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

broertjes altijd op elkaar afstemmen, zodat er iemand is die de wagen kan 'uitgeven en innemen'. En dat is wel eens lastig.

Maar als je nou moet werken en de auto wordt opgehaald? vraag ik.

Gino resoluut: heel simpel, dan blijft mijn vrouw thuis.

Al dat werk doen ze met plezier. Vooral het onderhouden van de wagen vinden ze leuk. Hun uitgangspunt: die wagen behandel je zoals je je fiets behandelt. Minder leuk is de administratieve kant van de zaak: bijhouden kasboek, kilometers, regelen APK, in- en uitschrijven verzekering, maar het gebeurt allemaal wel. Verbazingwekkend blijft het feit dat er iedere molrit wel een eurootje minder in de pot zit dan zou moeten. Welbeschouwd rijdt er iedere molrit wel iemand rond die het eurootje voor de volgwagen niet heeft betaald.

Als ik vraag waarom ze 'het' doen is het antwoord kort en bondig: clubliefde en liefde voor materiaal. Abstracte begrippen die direct heel tastbaar worden als we even naar de auto toelopen. Tip-top ziet dat ding eruit. De garagebox is strak opgeruimd en hoewel het nog weken duurt voordat Zwijndrecht – Zwijndrecht op de molkalender staat, zijn ze nu al bezig alle wielen aan een inspectie te onderwerpen. En passant hoor ik dat voor die tocht ook hun eigen reservewielen in de materiaalwagen belanden.

Is er dan niets waar ze wel eens van balen? Natuurlijk wel! Want als je zoveel om het materiaal geeft doet het soms pijn om te zien als er weer eens iemand zijn fiets ruw tegen de wagen parkeert. Of als de auto weer eens bezaaid ligt met stukken brood. En heel soms gebeurt er iets wat zelfs zij niet kunnen bedenken. Zoals laatst, toen ze een opmerking kregen over de achterwielen. Blijkt dat er geprobeerd was een voorwiel in een achterwiel te zetten. Natuurlijk ging dat niet helemaal goed.

Als ik naar huis rijd, kijk ik eens rond in mijn eigen auto. Ik kan nog veel leren van de broertjes. En ik hoop echt dat ze het nóg eens 7 jaar willen doen.

Want fietsen bij De Mol doe je voor de lol, dankzij de clubliefde en liefde voor het materiaal van André en Gino Hoogenboom.



KLIMCLINIC DTC DE MOL

Datum : zaterdag 31 augustus 2013

Plaats : Zuid-Limburg (omgeving Slenaken/Epen/Vijlen/Vaals)

Tijd : 09.30 – 16.00 uur.

Vertrek : 07.00 uur. (vanaf clubhuis DTC De Mol)

Bestemd voor: alle geïnteresseerde leden van DTC De Mol.

(DTC leden met enige klimervaring en een goede conditie)

Kosten : 20,- euro p.p. (vooraf te voldoen aan Jetse van Melick)

Opgave : Er kunnen maximaal 20 personen mee naar deze clinic.

(opgave voor deelname bij Jetse. Vol = vol)

Opgeven kan uitsluitend per e-mail !! (melic048@planet.nl) en kan t/m zaterdag 17 augustus a.s.

Doel : Oefening in klimmen, dalen, bochtentechniek in een geschikte en afwisselende omgeving met volop mogelijkheden voor variatie, oefening en ontspanning.

Bijzonderheid: Deze clinic wordt beslist zwaarder dan de twee vorige op de Posbank.

Enige ervaring met klimmen/dalen en een goede conditie is van belang.

Globaal programma :

09.30 – 10.00 uur. Koffie / thee en tevens briefing.

10.00 – 10.30 uur. Materiaal check en warming-up.

Eerste kern. (traptechniek, trapfrequentie, klimmen staand / zittend)

Korte pauze.

Tweede kern. (dalen, remtechniek, bochtentechniek, kijken)

12.45 – 13.30 uur Lunchpauze.

13.30 uur Derde kern. (trapfrequentie, stuurhouding, ademhaling)

Krachttraining op de fiets.

Korte pauze.

Vierde kern : klimtijdrit. (individueel)

15.45 – 16.00 uur Evaluatie / afsluiting.



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

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:
Ruud Bode
Vincent van Goghlaan 69
3351 BV Papendrecht
Tel: 078-6440704 / 06-24916166
penningmeester@fietsclubdemol.nl

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



PRESTATIEBEVORDERENDE MIDDELEN.

Er lijkt bijna geen eind te komen aan de stroom negatieve berichten over doping in de wielersport. Onlangs werden weer twee Italiaanse renners (waaronder dopingzondaar Di Luca) van de profploeg Vini Fantini betrappt op het gebruik van verboden stimulerende middelen. Ook in het Nederlandse profwereldje is het niet helemaal rustig. Bij Vacansoleil-DCM rommelt het en is men nog lang niet zeker van een gegarandeerd voortbestaan.

De commissie Sorgdrager deed onderzoek naar dopinggebruik onder de Nederlandse profwielrenners en kwam tot de conclusie dat vrijwel alle profrenners eind jaren 90 doping gebruikten. Het wordt ook als erg onwaarschijnlijk beschouwd dat de leiding van de voormalige Rabobank-ploeg volhoudt van niets te weten.

Dan staan we er in de aanloop naar de Tour de France niet zo best voor. Wat moet je nu denken van de magistrale overwinning van Chris Froome in de Dauphiné, en het zeer sterke rijden van Bauke Mollema in de ronde van Zwitserland ?

Zijn er nu nog prestaties te noemen die op een "cleane wijze" tot stand komen, en is wielrennen op top-niveau wel op een verantwoorde en gezonde manier te bedrijven. Ik denk het wel. Je ziet steeds meer renners tot op latere leeftijd doorfietsen en presteren. (Jens Voigt, Chris Homer, Karsten Kroon) Kan dat dan op een boterham pinda-kaas en een glas sinaasappelsap?

De renners worden bijgestaan door ploegleiders, verzorgers en artsen die, als het goed is, het beste met hen voorhebben en hun gezondheid laten prevaleren boven de grote commerciële belangen.

Zijn alle voedingssupplementen en natuurlijke bronnen ook verdacht en bij voorbaat "not-done" ??

Graag wil ik een minder bekende aan jullie voorstellen, nl : **BIETENSAP !!**





Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

Ja hoor, echt iets voor zo'n boer uit de Hoekse Waard zie ik je al denken. Hij moet zo-
nodig op de biologische toer en als suikerbieten niet meer lonen, dan
.

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat sap van rode bieten
(bietensap) de prestaties kan bevorderen. De werking wordt als volgt verklaard :
Rode Bieten zijn een goede bron van nitraat. Een gedeelte van dit nitraat wordt door de
goede bacteriën in ons speeksel omgezet in nitriet. Ergens anders in ons lichaam wordt
nitriet vervolgens omgezet in stikstofmonoxide. Een verhoogde concentratie stikstof-
monoxide zorgt vervolgens voor gezondheidseffecten die te maken hebben met onder
andere de bloedstroming, spiercontractie en zenuwoverdracht.

BAAT De Biet ??

In een nieuwe studie werd duidelijk: Meer is beter. De concentratie nitraat is het
hoogst 2-3 uur na consumptie en is weer op basisniveau na ongeveer 12 uur. De hoe-
veelheid zuurstof die nodig was om een bepaalde intensiteit vol te houden (in het on-
derzoek werd gefietst) daalde als gevolg van de bietensapinname. Het kost dus minder
energie om op een bepaalde snelheid te fietsen. Het beste resultaat werd behaald met
de hoogste dosering : 280 ml geconcentreerd bietensap (Beet-It), 2,5 uur voor de in-
spanning/prestatie. Het ging om 3% verbetering. Wanneer er tot uitputting werd ge-
fietst bleek 140 ml geconcentreerd bietensap het meest effectief. Aangezien bietensap-
consumptie gepaard kan gaan met maag- en darmklachten lijkt het beter de laagste,
effectieve, dosering te nemen. In dit geval 140 ml.

Advies bij gebruik:

Dagelijks een flesje BEET-IT SPORT puur drinken, ook tijdens een



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

rustdag.

1 tot 2 weken lang, 2-3 uur voor de training en de start van een evenement.

Ik ga er in ieder geval mee experimenteren in de komende maanden. Dus pas op, als ik in de komende tijd meefiets en als een raket versnel, of in de plaspauze rode vloeistof achterlaat

Dan weten jullie in ieder geval hoe dat komt.

Hopelijk helpt het mij ook in september, bij de beklimmingen van de Mont Ventoux. (voor het goede doel) Daarbij ga ik er vanuit dat het ook andere gevolgen heeft als voor Tommy Simpson.

Ik hou jullie op de hoogte.

Nieuwsgierig geworden ? Kijk voor meer informatie op www.beet-it.nl

Jetse van Melick.

Vraag van het bestuur met betrekking tot NTFU pas.

Op de achterkant van je NTFU-pasje kun je een telefoonnummer van het thuisfront noteren. Mochten zich calamiteiten voordoen, dan kunnen we snel iemand bereiken. Heb je je pasje nog niet? Jonneke Sterrenburg, iemand van de toercommissie of de chauffeur van de volgwagen kan je er aan helpen.

Tip: als je een stukje plakband over het nummer plakt, blijft het ook leesbaar als het nat wordt.

Van de redactie:

Iedereen bedankt voor haar/zijn bijdrage. Op de valreep is het toch nog een dik nummer geworden.

Goed om te zien dat Pieter als nieuw lid de moeite heeft genomen zich voor te stellen. Lees ook zijn initiatief om een Mol team aan de goede doel tocht "Homeride" deel te laten nemen.

Namens de redactie, Rien Nap

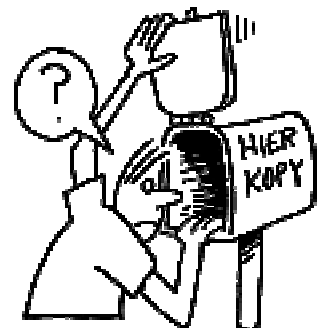
Inleveren kopij clubblad voor 2 augustus 2013

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:

Ada uit de Bosch
Händelstraat 55
3335 WB Zwijndrecht
Tel: 078-6290293 / 06-24678413
voorzitter@fietsclubdemol.nl

Secretaris:

Jonneke Sterrenburg
Dubbeldamseweg Zuid 51
3314 JC DORDRECHT
Tel: 078-6119998 / 06-28888449
secretaris@fietsclubdemol.nl

Penningmeester:

Ruud Bode
Vincent van Goghlaan 69
3351 BV Papendrecht
Tel: 078-6440704 / 06-24916166
penningmeester@fietsclubdemol.nl

Bestuursleden:

Jaap Booster
Coordinator commissies
Tel: 06-23765227
jaapbooster@hetnet.nl

Marcel van Rietbergen
Algemene zaken / Omni
Tel: 06-18322721
m.rietbergen5@upcmail.nl

Bankgegevens:

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

Clubgebouw:

Recreatie gebied "Holl. Biesbosch"
Vogelaarsweg 6
3313 LL Dordrecht
Tel: 078-6164303
B.g.g. Co Naaktgeboren
Tel: 078-6311529

Internet:

www.fietsclubdemol.nl
Gerrit v/d Bogerd
Tel. 078-6165350
postmaster@fietsclubdemol.nl



Volgwagen:

Autotelefoon volgwagen:
Tel: 06-10166732
chauffeurs@fietsclubdemol.nl

André Hoogenboom
Tel: 078-6120420 / 06-27546103

Gino Hoogenboom
Tel: 078-6192064 / 06-54936051

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:

Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Rien Nap
Tel: 06-20850572

Theo Rutten
Tel: 06-44318424

Advertenties:

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

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met het secretariaat.



QUADRANT ARCHITECTEN

BNA



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