

# Tournieuws

Clubblad van de Dordtse ToerfietsClub



TNT Post  
Port betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



EDITIE 6, 2013



AANVERENINGSBEDRIJF

**STAM**  
*Willemsdijk*



MAGNA CURA  
AUTOMATISERING

**QUADRANT**  
architecten



**VERSTEGEN**  
accountants en adviseurs

**Arcus**



**baleco**

STALEN BUIZER



**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



## Nazomer

Langzaam maar zeker komt iedereen weer terug van vakantie. Het is fijn om dan gelijk in heerlijk nazomer weer op de fiets te stappen.

Vanwege een (lichte) blessure heb ik de Pelli-kaan Herfst Mol rit niet met het peloton meege-fietst; wel samen met Ga-by een heerlijke tocht van precies 76,76 km ge-maakt door de Alblasser-waard. Wat heet samen? Het leek wel of heel Ne-derland vandaag erop uit was getrokken!



Op het fietspad langs de A15 kwamen we hordes (oudere) fietsers tegen met een Rabobank vlaggetje voorop en twee pelotons Nordic walkers. Langs de Giessen was het heerlijk rustig totdat we richting Goudriaan ineens voor een gebarricadeerd fietspad stonden. Om één uur zou hier de Omloop van Ottoland kennelijk langskomen; na wat omrijden kwamen we in Goudriaan uit voor een koffiestop. Dit bleek ook een controle-punt te zijn voor een fietstocht voor het goede doel (Sophia Kinderziekenhuis). We werden gelijk uitgenodigd mee te rijden maar we hebben het bij een kleine donatie in de collectebus gelaten. Ter hoogte van de pont naar Schoonhoven zijn we via de Lek-dijk teruggereden naar Kinderdijk waar we een schier oneindig aantal oldtimers ons te-gemoet kwam. Bij Kinderdijk tenslotte zag het zwart van de Harley-Davidsons en hun berijders. Al met al een heerlijke tocht en ik hoop dat we de rest van het Mol pro-gramma in mooi herfstweer kunnen uitrijden.

De kledingcommissie is samen met wat steun van het bestuur bezig met het aanschaffen van nieuwe kleding en het ontwerpen van een nieuwe kledinglijn.

Uitgebreid nieuws hierover volgt via een nieuwsbrief en of het clubblad/website. Het opzetten van een sponsorcommissie gaat niet zo vlot als we wel zouden willen. Er is een start gemaakt en ook hierover volgt





# PLIEGERSPORT

[www.pliegersport.nl](http://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](http://www.ames.nl)



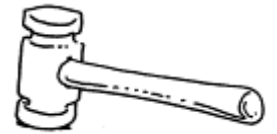
D.T.C. de Mol

4

binnenkort meer informatie. Eén ding is echter wel zeker: volgend seizoen rijden we in het nieuw gesteund door een aantal huidige sponsors en nieuwe.

Veel fietsplezier.

Ada uit de Bosch



---

## GEZOND DE WINTER DOOR

De herfst en winter zijn dé perioden om je duurvermogen op en uit te bouwen. Reken maar dat je volgend seizoen van een serieuze aanpak de vruchten plukt. Sterker dan ooit rij je volgend voorjaar of volgende zomer allerlei tochten, cyclo's en/of bergritten. Vijftig kilometer naar je werk en weer terug ? Dat doe je straks fluitend.

Maar wat is nu een goede wintertraining?

In de winterperiode kun je het beste de nadruk leggen op het onderhouden en vergroten van je duurvermogen/duurconditie. Snelheid, kracht en lenigheid zijn ook belangrijke aspecten, maar wat heb je er aan als je die/dat maar heel kort volhoudt ? De focus bij duurtraining is gelijkmatige inspanning. Gerieflijk uren en uren in het zadel kunnen blijven zitten. Nee, duurtraining vergroot niet je aerobe vermogen bij hoge hartslag en ook niet je snelheid, maar het levert je wel andere voordelen op:

1. Je slaat beter koolhydraten op in je spieren en je lever.
2. Je vervoert beter zuurstof naar de spieren die ertoe doen.
3. Je hart pompt beter bloed rond.
4. Je trapt soepeler.
5. Je gebruikt meer vet als brandstof.

Dit alles maakt dat je een stuk efficiënter fietst en niet overbodig veel energie verbruikt. Resultaat: met minder brandstof en inspanning ga je toch een stuk verder en sneller. Nog even onderstaande lezen en dan hup, in het zadel !!

### **Hoe ver ??**

Hoe lang je duurtochten moeten zijn, hangt af van de lengte van de tocht/het evenement waar je voor traint. Stelregel is: rij maximaal 20 tot 25 procent langer dan de afstand van de tocht/cyclo waar je voor traint. Train je dus voor een cyclo (bijv. de Amstel Gold Race 2014 / 150 km) dan maak je nooit ritten die langer zijn dan 190 km. Beseef ook dat niet alle ritten gelijk zijn. Wind, regen, heuvels beïnvloeden allemaal je gemiddelde snelheid, en dus de afstand die je in de training aflegt. Beter is het dus om 's winters naar de hoeveelheid uren te kijken dan naar de verreden kilometers.

### **Hoe vaak ??**

Werk, hobby's, gezin en familie . . . . . elke dag 4 a 5 uur fietsen zit er meestal gewoon niet in. Laat je niet ontmoedigen door het feit dat de profs wél uren per dag in het zadel "mogen" zitten en dat het daardoor "toch nooit wat zal worden" met jou. Je duurvermogen gaat ook al met sprongen vooruit als je elke week een lekker lange rit doet en dat aanvult met een paar korte ritten/trainingen. Weet



dat een duurtraining pas effect heeft als hij minimaal 90 minuten duurt.

### **Hoe hard ??**

Veel fietsers/toerders doen hun zware trainingen te licht en hun lichte trainingen te zwaar. Bij een duurtraining blijf je in zone 1-2, dus op 60-80 procent van je maximale hartslag. Je zones bepaal je het best in een test, maar je zit op de goede intensiteit als je tijdens de rit nog vrijuit kan praten. (zonder te hijgen) Nog een belangrijke tip: "Laat bij duurtrainingen je ego thuis". Laat je dus niet verleiden tot een sprint naar dat volgende plaatsnaambord of naar de top van dat heuveltje. Rij op je hartslag en laat je fietsmaatje maar van je weggrijden op dat klimmetje. In de training win je geen medailles. Wanneer het er werkelijk toe doet, ga jij degene zijn die weggrijdt.

### **Hoeveel meer ??**

De winter is dus als het ware de "opbouwfase" (het fundament) voor het nieuwe seizoen. Hoe bouw je dan op een verantwoorde manier op want je kunt natuurlijk niet al-  
léén maar eindeloos kilometers maken. Doe je dat wel, dan knijpt je lichaam als snel in de remmen. Heb je een coach, dan geeft die vast aan hoeveel je per week mag trainen. Heb je geen coach, doe dan nooit een rit die 10 procent langer is dan de vorige en ook nooit een week die meer dan 10 procent langer is dan de vorige. Neem verder na elke drie weken een week rust, waarin je 25 tot 50 procent minder rijdt om te herstellen. Juist in zo'n herstelweek past je lichaam zich aan al die gedane inspanningen aan en word je sterker.

### **Wanneer minderen ??**

Ga minder lang fietsen als je je wat mat voelt, moeilijk slaapt, snel geïrriteerd bent of minder eetlust hebt. Dit zijn namelijk mogelijke signalen van overtraining. Je doet dan iets niet goed. Een goede coach helpt je dit te voorkomen. Als je terugkomt van een blessure of ziekte, dan kun je niet verdergaan op het punt waar je gebleven was. Bouw langzaam op en luister naar je lichaam. En als dan eindelijk de lente aanbreekt, is het moment aangebroken om de intensiteit van je trainingen te verhogen.

Als laatste nog iets over het mentale aspect van trainen in de winter. Zorg ervoor dat je geen excuus hebt om je fiets te laten staan. Natuurlijk is het heel verleidelijk om in je warme bed te blijven, maar . . . . . !! Zorg dat je winterfiets in goede staat is en iet een seizoen heeft staan roesten. Leg al je fietsspullen de avond ervoor al klaar. Hou je aan een gouden regel: hoe slecht of futloos je je ook voelt, je gaat er in ieder geval 20 minuten op uit. Bijna altijd valt het dan wel mee. En nu je toch al bezig bent, ach vooruit, doorrijden maar!

Er zijn natuurlijk ook nog een aantal andere, heel geschikte vormen van wintertraining. Denk daarbij aan schaatsen, hardlopen, spinning, zwemmen en conditie-training/core stability. In een volgend clubblad ga ik wat verder in op die vormen van training.

26-9-2013.

Jetse van Melick.





Seamless heavy wall tubes also  
including Certificate 3.2 from stock

[www.baleco.nl](http://www.baleco.nl) | [info@baleco.nl](mailto:info@baleco.nl)

**Masters in Seamless**



**Dal Segno Muziekhandel**

Leeghwaterstraat 46-47

NL-3364 AE Sliedrecht

The Netherlands

**Peter Groenewegen**

Specialist blaasinstrumenten

Allround reparateur

**T** +31 184 412093

**M** +31 6 30113564

**E** [info@dal-segno.nl](mailto:info@dal-segno.nl)

**I** [www.dal-segno.nl](http://www.dal-segno.nl)



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](http://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](http://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.pelikaan.nl](http://www.pelikaan.nl)



## **Kleding pas avond**

**29 en 31 oktober  
19.00- 21.00 uur**

**In het clubhuis.**



Omdat voor het aanstaande toerseizoen het huidige kledingpakket zal worden vervangen zullen, er op dinsdag 29 oktober en op donderdag 31 oktober 2013 pasavonden in het clubgebouw worden gehouden.

De aanvangstijden zijn voor beide avonden 19.00 uur. Tot 21.00 uur heb je daarna de gelegenheid om kleding te passen zodat we je komende drie jaar weer in het nieuw rijdt met een mooie -en op jouw maat gesneden-outfit.

Na een diepgaand prijs- en kwaliteit vergelijk bij verschillende kledingleveranciers is er besloten om het kledingpakket te laten verstrekken door BioRacer.

Op beide avonden is er een vertegenwoordiger van BioRacer aanwezig die al je vragen kan beantwoorden betreffende de nieuwe kleding.



Co zet de deur wagenwijd open. Dus kom en pas de kleding, zodat we in het nieuwe seizoen er weer netjes DTC de Mol waardig bij rijden.

Wij zien jullie allemaal graag op dinsdag 29 of donderdag 31 oktober 2013.

Henk Biest, coördinator kledingcommissie



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](mailto:ockeloen@arboactie.nl)  
[ernste@arboactie.nl](mailto:ernste@arboactie.nl)  
[jiskoot@arboactie.nl](mailto: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](http://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**



**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](mailto:info@rijploeg2wielers.nl)  
[www.rijploeg2wielers.nl](http://www.rijploeg2wielers.nl)

## 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 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 op de koffie bij Henk en Sjaan Biest van de kledingcommissie.

De meeste van jullie zullen na de inleiding bij de term meesterknecht ongetwijfeld denken aan een clublid. Een clublid dat veel werk verzet voor de vereniging.

Maar als ik op een zwoele donderdagavond aan de Markt in Papendrecht aan de koffie zit, zit ik tegenover een clublid en een.....tsja hoe zal ik het uitdrukken.....een aange-trouwd clublid?

Tegenover me zitten Henk en Sjaan Biest. Henk is al jaren lid van De Mol, Sjaan is de vrouw van. En Sjaan is een type waar Dolly Parton uit volle borst over zong.....*Stand by your man*.....

Dus toen Jan Korteland een aantal jaren geleden aan Henk vroeg of hij de kledingcommissie wilde gaan bemannen, was het voor Sjaan vanzelfsprekend dat ook zij haar steentje zou bijdragen.

Het begon met het opzetten van een administratie, want die was er niet. Door Huub (onze vorige penningmeester) is in Excel een programma geschreven waarin de administratie kon worden bijgehouden: wat is de voorraad, wat is uitgegeven, wat is betaald en hoeveel voorraad is er nog.

En terwijl Huub en Sjaan zich over de software bogen, gingen Henk en Rob (onze vorige voorzitter) naar Rogelli om te onderhandelen. Kleuren, aantallen, levertijden, manier van bijbestellen.....alles werd in contract gezet. En toen begon het echte werk.

Eerst was er de pasavond, georganiseerd met hulp van Miranda. Dat betekende bestelformulieren maken waarna alle formulieren werden doorgenomen, zodat de bestelling 'per maat en per kledingstuk' aan Rogelli kon worden doorgegeven.

Precies 20 weken later kwam er een bericht van Rogelli: er was een wagen met 70 grote kledingdozen onderweg. Waar kon de chauffeur uitladen?

In eerste instantie werd nog gedacht aan het clubhuis. Probleem was dat er voor ieder lid een pakket moest worden gemaakt van hetgeen hij of zij had besteld. Zoiets red je niet in een avondje op het clubhuis.

Maar een meesterknecht is nu eenmaal een meesterknecht en komt soms met de meest creatieve oplossingen. Dus keek Sjaan haar baas lief aan en kreeg ze toestemming om alle 70 dozen voorlopig neer te zetten op de zolder van het notariskantoor Venekamp & Daams in Papendrecht. Waarna voor Henk de krachtraining kon beginnen: alle 70 dozen moesten 2 trappen op.

Alle kleding die het molpeloton draagt, is op die zolder door Henk en Sjaan bij elkaar gezocht in de door de leden opgegeven maten. Drie dagen en 2 avonden zijn ze er mee bezig geweest, waarna deel 2 van de krachtraining voor Henk



## Rectificatie

In de gedrukte versie staat dat **Henk en Sjaan** stoppen als kleding commissie. Dit is niet correct.

Zij **gaan volgend jaar gewoon door als kledingcommissie**

**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](http://www.toyota-schouten.nl)



Today  
Tomorrow  
Toyota

**PROFIL** *Kramer*  
DE FIETSSPECIALIST

*600 m<sup>2</sup> 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

kon beginnen: alles moest weer naar beneden in het busje van de baas van Henk en vervoerd worden naar het clubhuis, voor de uitgifte. En ook hier weer: bijhouden wat is uitgegeven en wat niet, zodat later alles netjes verwerkt kon worden in de administratie.

Tot slot werd via Wout Borman een grote kast geregeld voor in het clubhuis, zodat voortaan de voorraad vanuit het clubhuis kon worden uitgegeven.

Zowel Henk als Sjaan benadrukken dat ze uitstekend zijn ondersteund door het vorige dagelijks bestuur. Met name toen er achter hun rug een brief naar Rogelli is gestuurd waarin Henk werd zwart gemaakt (voor de goede orde: het betrof hier géén clublid) is het bestuur—met name Rob v. Rutten—pal voor hun gaan staan en heeft de zaak netjes opgelost. Maar desondanks: alles heeft hen heel veel tijd gekost. Stiksels die loslieten, regenjasjes waarvan de belettering los liet, broeken die 'te dun' waren: allemaal problemen die pas konden worden opgelost na een bezoek aan Rogelli.....en dus na een dag verlof van Henk.

"Hoe is de samenwerking met het nieuwe bestuur?" wil ik weten.

Henk: "een nieuw bestuur, een nieuwe werkwijze".

Waar hij zich vooral zorgen over maakt is of er in februari al in nieuwe clubkleding kan worden gereden. Het nieuwe bestuur heeft aangegeven zich over de nieuwe kledingcontracten te gaan buigen in september. Maar als daarna nog alles moet worden afgestemd met de nieuwe kledingleverancier (kleuren, namen, etc), duurt het zeker een week of 6 voordat alles rond is. Daarna moet er een kledingavond worden georganiseerd, waarna alles kan worden besteld. Levertijd na bestelling kan al snel 20 weken vergen.

Aan Henk en Sjaan zal het niet liggen: Henk laat me 4 uitgewerkte offertes zien van diverse kledingleveranciers, allen vergeleken op een aantal essentiële punten. Panklaar voor de bestuursvergadering in september.

Hier gaan we meer van horen.....

---

## **Klimclinic Vijlen**

Zaterdag 31 augustus was het dan zover, na een Fiets-Fit cursus gevolgd te hebben en na vele kilometers "vlak" te hebben gereden was het tijd om te leren klimmen onder leiding van Jetse. Met nog 10 andere Mol-leden (negen heren en een dame) vertrokken we dus om 07.00uur vanaf het clubhuis richting Vijlen. Na een lange rit kwamen we aan bij Fiets-& Wandel café A gen Kirk. Een klein maar fijn en zeer bijzonder plekje wat een echte aanrader is overigens. Het interieur staat vol met Heilig Hart beelden, religieuze schilderijen, kruisen, bijbeltjes en kerkboeken. Toch is de ambiance niet religieus. De gastvrouw ontving ons hartelijk en we kregen gelijk een heerlijke kop koffie met een stuk appeltaart. Terwijl wij van de taart en koffie genoten vertelde Jetse wat wij vandaag gingen doen (klimmen, klimmen en klimmen) en hij bereidde de groep



voor dat het geen gemakkelijk dagje zou worden. We zouden diverse "cols" aan doen en ongeveer een kilometer of 80 fietsen.

Nadat iedereen gereed was vertrokken we rond 11.00 voor de eerste ronde. Deze ging richting het drielandenpunt. Voor een niet ervaren klimmer zoals ik was dit eerste, voor geoefende fietsers waarschijnlijk klein en gemakkelijk bergje was voor mij toch wel pittig. Maar het was doenbaar en dus kwamen we allen goed boven.

De route:



Na een mooie afdaling begin klimmetje twee (weet iemand deze naam nog?) En zo ging het dus nog even door tot Wouter Bol een lekke band kreeg en we dus gedwongen moesten stoppen. Dit was een geluk bij een ongeluk want hierdoor liepen we een geweldige regenbui mis en bleven we dus grotendeels droog. Na deze pauze dus weer op de fiets op naar de lunch!

Na de lunch stonden er nog enkele leuke klimmetjes op het programma en uiteindelijk waren we zo rond 15.30 weer bij ons vertrekpunt. Daar konden we heerlijk douchen en genoten we nog even van een heerlijke pastamaaltijd en toen moesten we nog slechts 200km naar Dordt.

Enfin, hoe dan ook het was de moeite waard en ik weet zeker dat de meeste van ons ook volgens jaar weer mee gaan!

Bedankt Jetse en tot 2014!

Pieter Honing



**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](http://www.morethancycling.nl) voor meer informatie.

# More Than Cycling

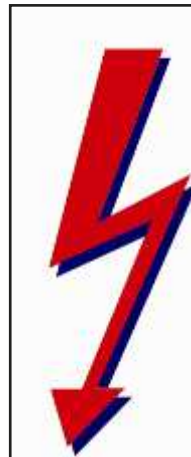


**ELECTRO SUPPLY B.V.**  
electrotechnische groothandel



## 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](mailto:cb@electrosupply.nl) [www.electrosupply.nl](http://www.electrosupply.nl)

LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN



## Zeer geslaagde eerste "Knarrendag"

Woensdaggroep maakt uitstapje naar de Veluwe

Het idee voor een buitenrit op woensdag lag er al enige tijd, maar niemand had er nog, zoals dat tegenwoordig heet "een klap op gegeven". Douwe Harder opperde het idee al in maart of april. "We moeten eens een buitenrit houden op woensdag, b.v. naar de Veluwe en dan noemen we dat de Knarrendag", was zijn pleidooi. 4 september was de planning en velen hebben er volgens mij lang naar uitgekeken.

### **Taai**

Voor degene die niet de letterlijke betekenis van het woord Knar kennen. Volgens het woordenboek van Van Dale betekent Knar: *stokoud, maar taai mens*. De leeftijd van de groep viel natuurlijk niet onder de noemer stokoud, maar taai was iedereen natuurlijk wel. Nou wil het toeval dat Jannes Schreuder geboren is in Putten. Daar kan hij natuurlijk ook niets aan doen, maar het betekende wel dat we iemand hadden die de weg weet op de Veluwe. Voor een deel uit z'n hoofd en met hulp van de site "Afstandmeten.nl" had hij een hele mooie tocht uitgezet van 103 km. Voor de knarren van de Mol een mooie afstand.

### **Rusten? wel nee**

Na een lekker Sliedrechts baksie koffie bij het bedrijf van Dani Pellikaan vertrokken we om half 10 met 23 Mollers waarvan 2 dames richting Barneveld. Daar aangekomen bij restaurant De Goudreinet werd een tweede kopje koffie genuttigd. Hierna vertrokken we onder een strak blauwe hemel via Voorthuizen, Putten, Garderen, en Uddel naar Hoog Soeren. De naam zegt het al, Hoog Soeren ligt hoog, maar na een relatief gemakkelijke klim naar het piepkleine centrum werden we beloond met een hele lange afdaling, dwars door het bos, en even verderop kwamen we langs een schitterend heideveld, dat mooi in bloei stond. De koffiestop werd na 50 km. gehouden in Hoenderloo bij restaurant Rust Een Weinig. Echt rusten hoefde natuurlijk niemand want de Knarren van de Mol zijn wel wat gewend. Maar het was goed toeven op het zonnige terras.

### **Ouwe knar!**

De tweede etappe was natuurlijk een makkie, omdat iedereen de eerste 50 km had gezien als warming up. Dan draai je je hand niet om voor het laatste lusje van 53 km. richting Barneveld. Hier werd door Jannes nog even een groepsfoto gemaakt. Hij staat er zelf helaas niet op, omdat hij aan de verkeerde kant van het toestel stond, kan gebeuren.

Ik vond de Knarrendag een zeer geslaagd evenement dat voor herhaling vatbaar is, en wil namens alle deelnemers Jannes hartelijk bedanken voor het uitstippelen van de mooie route. Ik heb alleen één ding wat mij nog een beetje dwars zit. Nu ik de letterlijke betekenis weet van het woord Knar vraag ik mij af of ik nog wel blij moet zijn als iemand mij een ouwe knar noemt...., ik ben pas 64.

Arie de Bruin







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](http://WWW.MERWELANDEN.NL)

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht

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

E-mail: [info@merwelanden.nl](mailto:info@merwelanden.nl) • Internet: [www.merwelanden.nl](http://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](http://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](http://www.debanaan.nl)

E. [paviljoen@debanaan.nl](mailto:paviljoen@debanaan.nl)





## Toeragenda 2013

Datum / tijd	Afstand	Route	Startlocatie
<b>Za 28-09</b> 09:00	100	Pellikaan Molrit	Ri Alblasserwaard
<b>Zo 06-10</b> 09:00	80	Magna Cura Herfst Molrit	Ri Schoonrewoerd
<b>Za 12-10</b> 09:00	80	Ames Najaars Molrit	Ri Hoeksewaard
<b>Zo 20-10</b> 09:00	80	Wijnvillas Herfst Molrit	
<b>Za 26-10</b> 09:00	60	Maasboulevard Herfst Molrit	Ri Ettenleur
<b>Zo 03-11</b> 09:00	60	Rogelli Herfst Molrit	
<b>Za 09-11</b> 10:00	60	Plieger Sport Winterrit	Ri Meerkerk - Plieger Wielershow
<b>Za 16-11</b> 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	Chauffeurs
	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](http://www.acbcoaching.nl)

## LODEN HEMELWATERAFVOEREN

### VOOR AL UW LOOD- ZINK- EN KOPERWERK OP MAAT

Pieter  
Zeemanweg 121  
3316 GZ Dordrecht  
Tel.: +31 78 617 68 33  
Fax.: +31 78 618 45 48



**AGS** bv



UIT 1 STUK !

A black and white photograph of the Van Gent Autoverhuur building, a modern structure with large windows, and a row of cars parked in front of it.

**van gent**  
**auto-**  
**verhuur**

[www.vangent-autoverhuur.nl](http://www.vangent-autoverhuur.nl)

**078-619 17 24**

H.A. Lorentzstraat 6  
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTO'S EN -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS

# Belangrijke mededelingen !



Noteer alvast in je agenda:

*Kleding pasavond*

*dinsdag 29 en donderdag 31 oktober  
19:00-21:00 uur in het Clubhuis*

*Plieger sport winterrit*

*Zaterdag 9 november*

*Erwtensoeprit*

*Zaterdag 16 november*

*Voor meer informatie zie elders in dit blad !*



**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](http://www.gowapromotions.com)

Past. Palsstraat 4  
4711 CN St. Willebrord  
Tel. 0165 386644  
Fax 0165 386762  
[www.rogelli.com](http://www.rogelli.com)  
[info@rogelli.com](mailto:info@rogelli.com)

## Ventoux-4-Vakantie

Daags na de wondermooie Baleco Tour in de auto gestapt richting Malaucène om voor de vierde keer op rij mee te doen aan Ven2-4Cancer (beklimmen van de Ventoux voor het goede doel). In het dal was het heerlijk weer alhoewel er een stevige mistral waaide. Ik heb wat ingefietst in de dagen voor het evenement en hoorde verhalen van fietsers die vanwege de eerder genoemde mistral van de fiets geblazen waren. De avond voor de grote happening nog lekker buiten gegeten en de voorspellingen leken goed. Ik was dan ook wat overdonderd toen we op vrijdagochtend, 13 september, om zes uur (!) 's morgens het volgende hoorden: "Le sommet est fermé".

Het was bitterkoud in het dorp; ik had mijn dikke hand- en overschoenen aan. Boven aan de top scheen het te vriezen en het waaide super hard. We mochten niet verder dan Châlet Liotard (vijf km onder de top); gelukkig ben ik een langzame klimmer want toen ik daar aankwam om 8.24 was de top net open en mocht ik door fietsen. Gauw even nog een extra ondershirtje aangedaan en een extra windjack (met dank aan echtgenoot Eric die daar stond met de auto; ik werd super verzorgd) want er werd gewaarschuwd voor kou en wind (anything new?). Nou, ik ben veilig bovengekomen hoor en redelijk gemakkelijk, behalve stevige pijn in mijn knie (kou, overbelasting?) tijdens het laatste stuk. Dit noopte mij ook niet aan een 2<sup>de</sup> beklimming te beginnen. Nou ja, voor een 60-jarige is 1 keer ook wel mooi, hoewel de ambitie blijft bestaan om ooit nog een twee keer achter elkaar omhoog te gaan....



Als voorbereiding op de Ventoux ben ik in augustus twee weken in Zwitserland geweest (Grindelwald, aan de voet van de Eiger) om te bergwandelen en fietsen (zowel racefiets als mountainbike). Wandelen en fietsen is niet een ideale combinatie maar ik heb me prima vermaakt. Twee hoogtepunten op de racefiets waren de beklimming van de Grimselpas (27 km lang en 1537 hoogtemeters) en de Sustenpas (28 km en 1596 hoogtemeters). De ene foto laat zien hoe steil he was; de andere foto is genomen bij het bergmeer op de pashoogte van de Grimsel. De mooie, bijpassende outfit was een cadeautje van man Eric.

De twee dagen dat het stevig regende heb ik een mountainbike gehuurd en op goed toegankelijk paden de nodige hoogtemeters gemaakt. Tijdens ons verblijf werd de Eiger Bike Challenge georganiseerd. Daar heb ik niet aan meegedaan omdat dit is te veel van het goede is voor mijn mountainbike vaardigheden. Voor wie een impressie wil: <http://www.youtube.com/watch?v=hlbY9Ctpgb8>



Ik verheug me erop nu weer in de polder te kunnen fietsen.

Ada uit de Bosch







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](http://www.arcus.nl)

**Arcus**  *Dynamic in stainless*

# **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](http://WWW.BIKEZONE.NL)

**BRINGING CYCLING TO LIFE**



## De beklimming van de Mont Ventoux.

(met het team van Fitscore uit Strijen)

Woensdag 4 september 2013.

Gezamenlijk komen we aan in Bedoin, waar Desmond nog wat tips geeft over hoe de beklimming aan te pakken. Daarbij geeft hij aan dat het goed is om het "gevoel" te krijgen en zeker een aantal kilometers in het bos te fietsen. (met een stijgingspercentage van 9,5 – 10%) Als we rond 10.30 uur wegrijden op de parkeerplaats is het al warm. Flink boven de 25 graden Celcius. Dat belooft wat, en drinken kon wel eens een belangrijke succesfactor worden vandaag. Zelf heb ik de nodige ervaring in klimmen/ fietsen in de bergen. O.a. de Dolomieten en Alpe 'd Huzes stonden al eerder op mijn menu. De voorbereiding / training voor de Mont Ventoux heb ik ook volledig zelf uitgestippeld. Vandaag zal blijken of die voorbereiding goed/voldoende is geweest. Zelf heb ik daar geen twijfel over, maar . . . . . je weet nooit. De Mont Ventoux heb ik nog nooit eerder beklommen, dus het is gedeeltelijk toch een verrassing. De aanloop is redelijk makkelijk, de eerste 4/5 kilometer stijgt de weg niet meer dan 3-5 %. Ik rij samen met Hans van Ballegooijen en Bas Trouw, en bij Sainte-Colombe halen we Jan Sluimers in. Ik heb voor de zekerheid toch gekozen voor mijn "binnenblad" (34 tands), en rij het eerste stuk een verzet van 34-19/21. Erg lekker rijdt het niet, maar ik weet uit ervaring dat je moet "acclimatiseren". De eerste kilometers in de bergen moet je altijd wennen aan de andere zit, de noodzaak om continu "power" te leveren, en aan de trapfrequentie. Het gaat nog niet echt heel lekker. Als we bij Saint-Estève linksom het bos indraaien begint het gevecht. Jan vergeet op tijd terug te schakelen. Het gevolg is dat zijn ketting over het kettingblad schiet en hij al direct van de fiets moet. Een goed begin, zullen we maar zeggen. Al heel vlug heb ik mijn kleinste verzet nodig (34-28) om voldoende omwentelingen te kunnen blijven maken. (>60 rpm) Mijn ademhaling kan ik goed onder controle houden, maar mijn hartslag stijgt te veel. (naar 165-170) Wanneer ik langzamer ga fietsen (7-8 km/uur) zakt de hartslag ongeveer 5 slagen. Dat is over een afstand van 10 km beter vol te houden. Na 3 kilometer in het bos weet ik voldoende, en heb ik mijn strijdplan voor vrijdag gemaakt. Ik draai om en daal af, terug naar Bedoin. In het dorp, bij de fontein zit Leen Zwartbol. Samen kletsen we wat, en overwegen een terras te pakken om iets te eten. André Korbijn voegt zich bij ons, en gedrieën doen we ons tegoed aan de baksels uit een pizzeria. Het duurt heel lang voor we bericht krijgen van onze teamgenoten. De meesten zijn doorgefietst tot aan Chalet Reynard of zelfs tot aan de top. Langzaam "druppelt" iedereen weer binnen. Alle magen zijn hongerig, maar niemand wil een pizza. Op een ander terras wordt gekozen voor pasta.

Omdat we nog wel enige tijd moeten wachten op onze "maatjes" besluit ik het eerste gedeelte (4-5 km) nogmaals te fietsen, maar nu op mijn buitenblad. (50-tands) Al heel vlug heb ik door dat mij dit beter ligt. Ik kan mijn "power" beter kwijt, en op 50-21 kan ik toch een voldoende hoge trapfrequentie halen. (> 60 rpm) Een nuttige test die mij leert om het vrijdag anders aan te pakken dan vandaag.

### VRIJDAG 6 SEPTEMBER 2013.

Vandaag de "grote" dag. Nu moet het gebeuren. Na de minuut stilte en het aftellen van 10 naar 0 klik ik in mijn pedaal en probeer me te concentreren op alles wat komen gaat. De eerste kilometer gaat direct lekker en ik fiets kort achter Hans van Ballegooijen. Na drie kilometer zie ik voor me Jan Sluimers aan de kant van de weg, en Bas Trouw bij/naast hem. Er lijkt iets



aan de hand te zijn, maar het is te druk om ook af te stappen. Bij Saint-Estève draaien we weer linksaf het bos in. Het gaat goed, al is het veel drukker dan woensdag. Ik schakel terug naar mijn binnenblad en probeer te fietsen op 34-26. Dat gaat uitstekend. Hartslag, ademhaling en cadans zijn in orde en onder controle. Uit de briefing van donderdagavond heb ik onthouden dat de eerste verzorgingspost op 7,5 km staat. Dat is dus 2,5 km in het bos. Voor mij gunstig, want ik heb inmiddels al bijna 2 hele bidons leeggedronken. (750 en 500 ml) Bij de eerste post stop ik, eet 2 stukken banaan en vul mijn bidons bij. Vlug weer verder, van lang stoppen word ik nooit beter. Het blijft goed gaan, al is het natuurlijk wel zwaar. Eigenlijk ervaar ik geen problemen tot ongeveer 1 kilometer voor Chalet Reynard. Daar wordt de versnelling die ik trap (34-26) toch te zwaar en moet ik een tandje terug. Ik ben nu anderhalf uur onderweg. (een tijd die ik ook ongeveer in mijn hoofd had) Kort voor Chalet Reynard kom ik Desmond tegen. Die is al op de terugweg/afdeling in zijn poging om drie keer de helse klim te volbrengen. Ik roep naar hem en wens hem succes.

Bij Chalet Reynard opnieuw een banaan gegeten en een krentenbol. De bidons bijgevuld en klaar voor de laatste 6 kilometer. Ik voel me nog goed, maar twijfel er aan of het laatste stuk nu wel echt zoveel lichter is dan de eerdere stukken door het bos. Het eerste stuk heb ik gezelschap van een dame die parmantig peddelt op haar roze Bianchi. Soms ik op kop, soms komt zij over mij heen. Het gaat lekker, maar ik kan niet meer opschakelen en ook niet meer versnellen. Boven komen is het devies, en dat gaat lukken. Mijn vrouwelijke compagnon verlies ik als zij moet afstappen vanwege kramp. Regelmatig word ik ingehaald door leden van een Belgische ploeg, met blauw/witte shirts van de Liberale Mutualiteit. Zij hebben dus hun eigen tocht en fietsen niet voor grootverzet tegenkanker. De top komt langzaam maar zeker dichterbij en in zicht. Het gaat moeizaam, maar het blijft te doen. Ik heb permanent 34-28 nodig en mijn snelheid komt niet boven de 8 kilometer per uur. Bij het monument voor Tom Simpson groet ik hem, maar stap niet af. De weg wordt weer behoorlijk steiler (10 %) Nog anderhalve kilometer. Gek genoeg gaat het op dit steile gedeelte beter en makkelijker. De top is dichtbij en ineens hoor ik mijn naam roepen. Esther, de vriendin van Henk Vermeulen, staat aan de kant van de weg en moedigt mij aan. Nog een laatste, steile bocht naar rechts, tussen de poortjes door en dan is daar de finish. Ik heb het volbracht, en ook net binnen de 2.30 uur. Ik ben tevreden en zie om mij heen alleen maar gelukkige en emotionele taferelen. Deelnemers die hun familieleden zien en in de armen vallen. Ik krijg een medaille omgehangen en wordt opgevangen door Esther, die met me meegelopen blijkt te zijn. Het is erg koud boven, en het waait flink. Ik zoek een plekje op uit de wind en heb sterk de behoefte om mijn vrouw Conny te bellen. Dat lukt en we wisselen de eerste ervaringen uit. Een windvlaag waait mijn helm en handschoenen nog weg. Ik trek vlug een schoon/droog hemd en shirt aan en trek mijn body-warmer er overheen aan. Dan ga ik op zoek naar teamgenoten. Al vlug kom ik Bas, Hans en Karin tegen. Desmond was al weer naar beneden, en ook Ronald heeft besloten om een tweede poging te wagen. Karin krijgt Roel niet te pakken, hij heeft ook geen telefoon bij zich. We dalen af tot bij het monument van Tom Simpson, waar Bas en Hans nog een foto maken. Gezamenlijk dalen we daarna af naar Chalet Reynard in de hoop daar Roel weer tegen te komen. Ook bij Chalet Reynard is geen Roel te bekennen. Leen en Karin controleren voor de zekerheid zelfs het restaurant, het terras en de toiletten.

We besluiten af te dalen naar Bedoin. Ik ga voorop, en de afdaling loopt heerlijk. Niets moeilijks aan, en weinig reden om te remmen. Op een lang recht stuk haal ik zelfs twee Duitse motorrijders in. De fietscomputer geeft 87 km/uur aan. Da's nog geen record, maar voor vandaag voldoende. Al



vlug ben ik het bos door en kom ik op het laatste, minder steile deel terug naar Bedoin. De Duitse motorrijder komt nog naast mij rijden en begint tegen mij te praten en te gebaren. Door het windgeruis versta ik er geen woord van. Ik denk dat hij mij uitnodigt voor een wedstrijdje op de Nurburgring, maar zeker weten doe ik dat niet. Ik kom beneden in Bedoin in de gedachte dat ik de eerste ben van onze groep. Bij de fontein in het dorp zit echter

Roel, onze "verloren zoon". Hij blijkt een andere invulling gegeven te hebben aan de plannen/communicatie met de groep boven, en is al een tijdje beneden.

Als Karin ook aansluit, zoeken we een terras en besluiten we gezamenlijk iets te eten. Ook wisselen we de eerste ervaringen uit. Iedereen is boven gekomen en ook (bijna) iedereen in een snellere tijd dan verwacht/voorspeld. Kortom, het is allemaal voorspoedig verlopen en iedereen is tevreden.



Strijen, 9 september 2013.  
Jetse van Melick.



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

[info@firma-van-eijsbergen.nl](mailto:info@firma-van-eijsbergen.nl)

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

[www.firma-van-eijsbergen.nl](http://www.firma-van-eijsbergen.nl)

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



### 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](http://www.klijnhoutfietsen.nl)

***Passie voor uw fiets***

### Ledenmutaties:

Sinds Juni hebben we de volgende  
nieuwe leden mogen verwelkomen:

Ger Gowaarts

Dordrecht

Henk Meijer

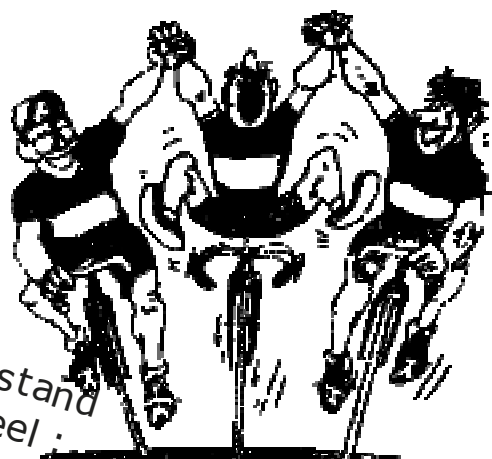
Dordrecht

Aart van der Wulp

Papendrecht

Cor Hoenders

Papendrecht



Het ledenbestand  
telt momenteel:

**246 molleden !**

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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



## KNARRENDAG

Eindelijk was het dan zover; 4 september 2013 was voor de leden van de Woensdaggroep van DTC de Mol een gedenkwaardige dag!

Voor het eerst in het bestaan van de Woensdaggroep werd een "buitentocht" georganiseerd. Initiatiefnemers Jannes en Douwe hadden na wat brainstormen, jawel ook dat komt voor, als toepasselijke aanhef "Knarrendag" bedacht met als aandachtsgebied de Veluwe. De keuze voor 4 september was een willekeurige maar zeker geen verkeerde. Het leek wel volop zomer!

Er werd verzameld bij Pellikaan's Verpakkingen, alwaar de ruim twintig deelnemers werden getraakteerd op een kop koffie of thee, waarvoor een woord van dank aan het adres van Dani zeker op zijn plaats is.

Vervolgens werd koers gezet richting Bameveld om te verzamelen bij restaurant de Goudreinet. Niets was aan het toeval overgelaten want daar was een ruimte voor "de knarren" gereserveerd zodat ongestoord kon worden genoten van een kop koffie (of andere versnapering) alvorens aan "de omloop van de Veluwe" te beginnen. Niet onvermeld mag worden dat onder de deelnemers zich twee dames bevonden die zeker niet onder de noemer knarren mochten worden gerangschikt; deze dames, Jonneke Sterrenburg en Carin van Zwienen, bij de Woensdaggroep ook bekend als de tandemdames, namen als gastrijdsters deel aan deze tocht.

Na Voorthuizen, Garderen en Uddel diende zich de eerste molshoop aan. Hoewel was aangegeven dat de tocht zoveel mogelijk vlak zou zijn is enig molshopenwerk op de Veluwe geen sinecure. Dit lichte klimwerk, hier en daar leidend tot een wat hogere hartslag, mocht de pret echter niet drukken. Na Hoog Buurlo volgde een prachtig pad over de heide, langs een schaapskooi en later met zicht op Radio Kootwijk. Vervolgens werd Hoenderloo bereikt waar de koffiestop was gepland. Lekker genietend op het terras onder een (na) zomers zonnetje werd daar volop van genoten. Vervolgens verder via Deelen, Ede, Planken Wambuis, Ginkelse Heide, bekend van de luchtlandingen tijdens de Slag om Arnhem, en Wekerom.

Met nog ongeveer 10 km te gaan kwam het einde van deze prachtige tocht in zicht. Dit leek sommigen toch nog wat te snel te komen zodat naar wat vertragingstactiek werd gezocht en gevonden! Daar waar mede door het prachtige droge weer lekke banden tot een minimum beperkt waren gebleven werd de kreet "lek" opeens veelvuldig gehoord. Er was zelfs iemand die kans zag om binnen een kilometer meer dan één keer lek te rijden, een afloper en zelfs een afgelopen ketting passeerden de revue. Onze lekke banden expert Cees moest zodoende nog flink aan de bak. Uiteindelijk werd toch restaurant de Goudreinet weer bereikt, waar, na het maken van een groepsfoto, de dag werd afgesloten.

Zonder overdrijven mag worden gesteld dat de eerste Knarrendag een groot succes was met alleen maar tevreden deelnemers. Jannes en Douwe bedankt voor deze prachtige dag en hopelijk zien jullie kans dit evenement voor de Woensdaggroep tot een jaarlijks terugkerend item te maken.

Hugo de Man



# WJNVILLAS.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](http://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 eindverantwoording 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](http://www.magnacura.nl)

Wonen

Eten

Slapen

Licht

Werken

# Trendhopper®

Opbergen

Accessoires

Lelystraat 122 Sliedrecht



0184-421057

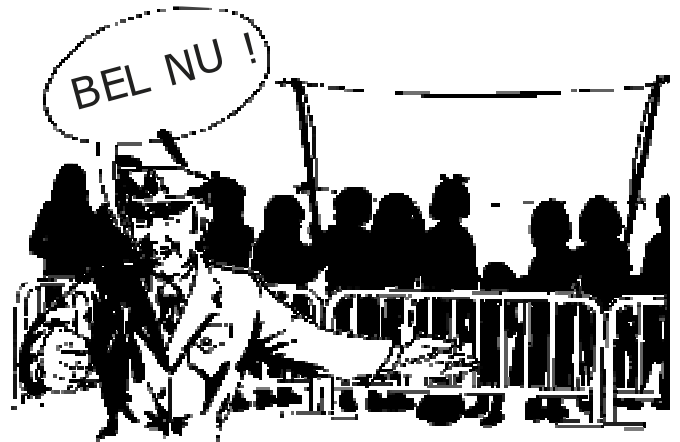


# Uw bedrijf onder de aandacht bij een groot lezerspubliek in de regio Drechtsteden ?

## 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



### Van de redactie:

De afgelopen tijd is er regelmatig negatief nieuws over wielrenners, met name groepen, in de media geweest. Ik hoop dat iedereen zich realiseert dat je als groep niet meer rechten op de weg hebt dan iemand die alleen onderweg is.

Houd je aan de regels, houd rekening met anderen, en accepteer dat ze misschien niet precies doen wat jij vindt dat ze moeten doen.

Gebruik de rem wat vaker, niet alleen als je weer thuis aangekomen bent om te voorkomen dat je tegen de schuurdeur aanrijdt.

De dagen worden weer korter, het fietsen zal daarom waarschijnlijk wat minder worden. Gebruik de tijd om een stukje te schrijven voor het clubblad.

Namens de redactie,

Rien Nap

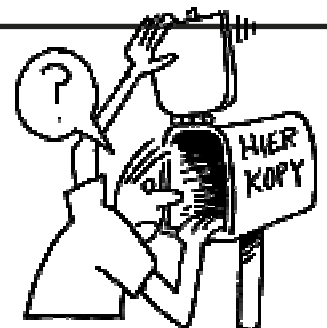
### Inleveren kopij clubblad voor 15 november 2013

Insturen Kopij : [redactie@fietsclubdemol.nl](mailto: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](mailto: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



**woningbouw**

**utiliteitsbouw**

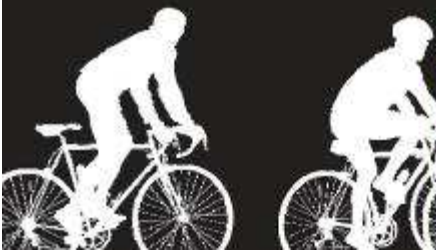
**ouderen- en gezondheidszorg**

**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](http://www.dekkers.nl)



drukkerij | mijlweg 63 | 3316 be dordrecht | tel. (078) 613 86 13 | [www.dekkers.nl](http://www.dekkers.nl)  
boek&kantoor | vriesestraat 43 | 3311 nn dordrecht | tel. (078) 613 30 77