

Tournieuws

Clubblad van de Dordtse ToerfietsClub



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas



EDITIE 7, 2013



PLIEGER

Wielersport



Rabobank

PELLIKAAN'S
VERPAKKINGEN

Rogelli
www.rogelli.com

AANNEHMINGSBEDRIJF
STAM
Willemsvrouwen

MAGNA CURA
AUTOMATISERING

QUADRANT
architecten

VERSTEGEN
accountants en adviseurs

Arcus

baleco
STAALEN BUIZEL

AALEASE

W JNVILLAS

Trendhopper.



Maasboulevard Assurantiën bv

**verzekeringen
hypotheken
beleggingen
spaaradviezen**

Postbus 114, 2990 AC Barendrecht
Onderlangs 20, 2991 EM Barendrecht
Telefoon 0180 - 61 46 66
E- mail info@maasboulevard.net
Internet www.maasboulevard.net

VOORDEEL VOOR U ALS CLUBLID !!

- extra korting op uw verzekeringspremie(s)
- collectief voordeel
- hoge rente op uw spaarrekening
- geen afsluitkosten op uw hypotheek

Kortom; bij ons een lage premie voor hoge persoonlijk service

- u bent bij ons geen nummer
- wij helpen u persoonlijk dus geen internet doe het zelf activiteiten

Dus regel uw verzekeringen bij uw sponsor tegen gunstige premies; daarnaast ontvangt de club eveneens een bonus.

voor meer informatie: www.maasboulevard.net

Voorwoord



Wat hebben we kunnen genieten van mooie najaarsritten. Vanwege een late vakantie en een griepje kon ik pas tijdens de rit van 20 oktober weer aanschuiven in het peloton. Behalve door mooi en droog weer staat deze rit vooral in mijn geheugen als "de leuke bandenrit". Door werkzaamheden aan de weg moest de volgwagen een enorme omweg maken en ondertussen stond het peloton om de haverklap stil omdat er "geplakt moest worden". Niet leuk, maar gelukkig heb ik van dichtbij kunnen zien dat de humor en de "berusting" toch overheerste. Het was echt een dag voor ons motto: "samen uit, samen thuis". Je realiseert je wel op zo'n moment wat een luxe het is dat we een volgwagen hebben en dat deze zo keurig onderhouden steeds maar weer ons peloton volgt. Recënt hadden we nog een probleem omdat onze huur voor de garagebox voor de stalling van de volgwagen werd opgezegd. Dankzij de inzet van de familie Hoogenboom hebben we gelukkig een alternatief gevonden. Hulde hiervoor.



De rit de week erna was een bijzondere. Het was stralend weer zoals de foto laat zien. Laat oktober nog een koffiepauze buiten in de zon! De wegen waren 's morgens echter nog vochtig, het resultaat laat zich raden: modder Mollen (ik was zelf vrijwel onherkenbaar).



Vanwege een weekend London heb ik een week overgeslagen (trouwens veel fietskoeriers gezien en London en in een fietstaxi gezeten) om op 9/11 aan de Pliegerrit deel te nemen. Opnieuw was deze rit prima verzorgd en voorbereid door de TC. Met de wind in de rug kwamen we aan in zonnig Meerkerk waar de koffie klaarstond. Ik vond het een hele eer om samen met Jonneke namens het bestuur de verlenging van het sponsorcontract mede te mogen tekenen. Plieger is voor de derde periode op rij (van steeds 3 jaar) een belangrijke sponsor voor ons.





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

Ames
STAAT ER ACHTER



Bedrijfswagens

Ames
AUDI CENTRUM



Audi

Ames
AUTOCASA



SEAT

Ames
ŠKODA CENTRUM

ŠKODA



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



Ames heeft vestigingen in Dordrecht, Ridderkerk, Oud-Beijerland, Sliedrecht, Zwijndrecht, 's-Gravendeel



D.T.C. de Mol

4



Na nog even rondgekeken te hebben tussen al het mooie tentoongestelde materiaal hebben we een groepsfoto gemaakt buiten onder de "Eddy Merckx" boog en zijn we met een stevige wind tegen weer teruggedaan naar het clubhuis. De terugweg werd helaas ontsierd door een ongelukkige samenloop van omstandigheden (in een bocht,

agressieve hond, paarden en een Mol peloton) die leiden tot een vervelende valpartij.

De pasavonden zijn redelijk goed bezocht. We hebben alleen maar positieve berichten ontvangen over de kwaliteit van onze nieuwe kleding. Binnenkort gaan we de kleding aan jullie "onthullen"; hou website en nieuwsbrieven goed in de gaten.

Alvast even noteren voor de agenda: 3 januari Nieuwjaarsreceptie en 28 januari Algemene

Ledenvergadering.

Details volgen later.

Op naar de openingsrit!

Ik hoop jullie daar allemaal weer te zien.

Ada





Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | 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

I www.dal-segno.nl



Bericht volgautocommissie.

Beste leden, het volgend willen wij jullie kenbaar maken.

Eind oktober bereikte ons het bericht dat de huur van de huidige garage per 1 januari 2014 wordt opgezegd. Lichte paniek bij het bestuur en bij ons en nu! Geen paniek bij ons, aan de slag voor een oplossing.

Hoe komen we aan een garage, binnen een straal van onze woonwijk.

Actie voeren, flyer gedrukt en uitdelen in de wijk. Dit hebben we op een donderdagavond gedaan. Gezellig met Hannie, gluren bij de burens.

Met in het achterhoofd een kleine kans van slagen. Bij thuiskomst, tot onze grootte verbazing, 2 berichten op de telefoon. Er werden direct 2 garages aangeboden, in de loop werden dit 4 garages. Wij hebben onze voorkeur aan het bestuur voorgelegd.

Inmiddels is er goedkeuring van het bestuur en zijn we voorzien van een nieuwe garage. De locatie is in de nabijheid van de oude garage.

Voor ons een opluchting, zo ook voor het bestuur.

We gaan nu verhuisdozen pakken en de oversteek maken!

Met sportieve groet,

Gino Hoogenboom

Namens de volgautocommissie.

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



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](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.pellikaan.nl

Wijnvilla's september 2013

Eindelijk was het zover, na een gedegen voorbereiding en veel voorpret liep op zaterdag 21 september om 02:30 uur de wekker af. Na een ophaal rondje langs Ton en Dirk meldde wij ons om 04:00 uur bij grensovergang Hazeldonk om aan te sluiten bij Ronald, Marco en Dimitrie, de fietsweek kon vanaf nu beginnen. Na een paar korte stops kwamen wij klokslag 16 uur aan in Montbrun Des Corbiers. Een ieder ging zijn weg om de spullen uit te pakken en de fietsen in orde te maken voor de zware maar vooral leuke week met als doel ontspanning door inspanning. Wat mij vooral opviel dat er goed was nagedacht over de te leveren inspanning, sommigen hadden de complete lijn aan drankjes, (voor de rit, tijdens de rit en na de rit) bietensap, repen, gels ed bij zich, en ik maar denken dat cola en een bord pasta voldoende zijn.



Na te zijn uitgepakt weer in de auto om de supermarkt leeg te plunderen, 6 volwassen kerels die ieder een kant opgaan, geweldig om te zien en mee te maken. Na te hebben afgerekend terug om te koken want de magen begonnen te knorren, aan tafel met elkaar besproken hoe we de week in wilden delen en welke uitdagingen we met elkaar aan wilden gaan. De rest van de avond heeft een ieder gebruikt om lekker te relaxen en zich voor te bereiden op de komende week.

Dag 2; Na op tijd te zijn opgestaan even overleg met Ronald gehad over de te rijden route, nadat het ontbijt was verorbert zijn we op pad gegaan voor de eerste kilometers. De temperatuur was geweldig voor een verkenningsrit van 116 km waarin ook een klim van 4,5 km naar een hoogte van 509 meter was opgenomen, dat is nog eens andere koek als de baanhoekbrug !!

Dag 3; Op naar de Pic de Nore ook wel de Jalabert Col genoemd.

Een redelijk vlakke aanloop ernaar toe en we hadden afgesproken om voordat we aan de klim zouden beginnen ook nog even een bakkie te doen, komen we toch bij een leuk tentje terecht ! een volgens mij oud schoolgebouw met daarbij een oude Citroën HY die omgebouwd was tot keuken met een geweldig terras, na een heerlijk bakkie en de bidons te hebben gevuld op naar boven.



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



**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

De Col is voor mij al een hele uitdaging maar met een hoogte van 1211 meter en een lengte van 17 km is deze (volgens kenners) niet echt zwaar maar het blijft een hele prestatie voor platte land mannen.

Dag 4: In de ochtend samen met Dimitrie naar de markt in Olonzac voor wat fruit en kruiden, Ronald ging nog een stukje fietsen en de rest bleef achter relaxen, na de lunch met z'n allen op weg voor een ritje van 56 km om de beentjes los te rijden en om ons zo voor te bereiden op de volgende dag de Port de Pailheres.



Dag 5; Letterlijk en figuurlijk het hoogste punt van de week de rit naar de Port de Pailheres, na het ontbijt de auto's in orde gemaakt, fietsdragers en fietsen gemonteerd heel veel water, cola, gels en alles om hongerklop en dorst te voorkomen. Na 1,5 uur met de auto kwamen we op 50 km van de top, we parkeerden de auto's en gingen aan de slag om deze uitdaging tot een goed einde te brengen. Dimitrie had aangegeven deze uitdaging te zwaar te vinden en was bereid

om ons vanuit de auto bij te staan met eten, jassen, water en opbeurende woorden. Na een vals platte aanloop van ongeveer 30km met maximum van + 3% ving de Col aan met 11,8% stijging, jemig waar was ik aan begonnen !! 15 kilometer klimmen met een gemiddelde stijging van 8% daar ben ik niet voor gemaakt. Na 2 uur en een beetje kwam ik samen met Dirk boven en was er een ultieme ontlasting, ook ik ben een berg op gefietst die een top heeft van 2001 meter. Na de foto momenten, eten en drinken en natuurlijk een jas te hebben aangetrokken zijn we als door wespens achtema te worden gezeten aan de afdaling begonnen,



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



met snelheden van om en nabij de 70 km per uur ben je in een rap tempo beneden, nadat wij de jassen in de auto hadden gedeponneerd nog 30 km vals plat terug waarbij de snelheden opliepen naar ruim boven de 50 km per uur. Bij de auto aangekomen waren we nog steeds vol met adrenaline en waren we het met elkaar over eens dat we blij waren dat we die dag een volgauto bij ons hadden. Uiteindelijk

waren we om 20 uur weer terug bij de Villa en zaten we om 21 uur moe maar zeer voldaan aan tafel voor een heerlijke maaltijd met een glas wijn of bier.

Dag 6; Met elkaar besloten om dit als rustdag in te lassen, een beetje uitslapen, boodschappen doen, de burcht van Carcassonne bezoeken, rondleiding op het Chateau van de Wijnvilla's met een wijn proeverij en naar Decathlon om de nodige spulletjes in te slaan.

Dag 7; De laatste (fiets) dag, besloten om een rondje te maken van ongeveer 140 km met o.a. een lunch stop in Narbonne Plage voor een lekker bord pasta (hadden we die week nog niet gegeten) Het weer was bij vertrek nat door laaghangende bewolking maar gaandeweg kwam er een waterig zonnetje door, uiteindelijk hebben we die dag 162 km gereden met stukken waarvan ik dacht



het lijkt wel koers ! ik wist niet dat er na een week met vele hoogte punten en afzien nog zoveel jus in de benen kon zitten.



De terugreis is net als de heenreis voorspoedig verlopen, 04 uur weg bij de Wijnvilla's en om 17 uur was ik thuis. Ik kan terug kijken op een heel geslaagde week die wat mij betreft voor herhaling vatbaar is.

Ik wil mijn metgezellen Ronald, Dimitrie, Dirk, Marco en Ton bedanken voor een ervaring die ik niet zal vergeten.

550 km gefietst

7083 hoogte meters

21,03 uur op de fiets gezeten.

6 liter tomaten saus

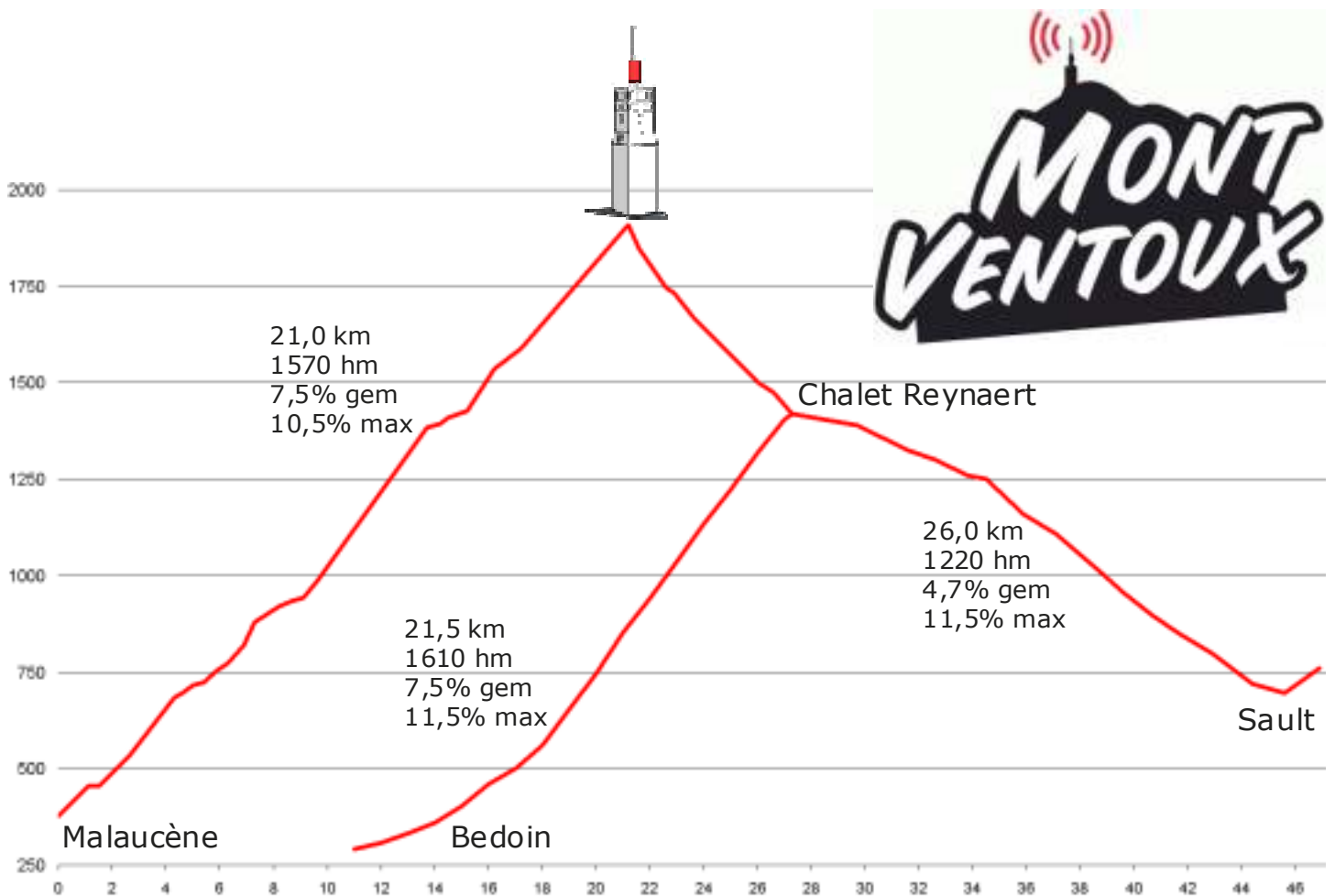
4.5 kilo pasta

30 flessen a 2 liter frisdrank en water

6 kilo bananen

En veel brood, magere kwark, groentes en (relatief) weinig wijn en bier.

Eric Barends



D.T.C. de Mol

14

Mol Ventoux

Zoals in clubblad 5 was te lezen heb ik een oproep geplaatst voor een reis met de Mol , daarop heb ik een paar reacties gehad.

Het is lastig om een keuze te bepalen omdat er zo veel moois te ondernemen valt. Om het wat concreter te maken heb ik nu een keuze gemaakt om een reis te organiseren naar de Mont Ventoux. Ik heb hierbij nog gezocht naar een cyclo die daar ook overheen gaat maar helaas is deze al redelijk vroeg in het seizoen, gelijktijdig met Zw-Zw.

Ik wil daarom voorstellen om na de zomervakantie, 2e helft september 2014 een (mid) week te organiseren naar de Mont Ventoux met als standplaats Malaucène. Zodoende hebben we nog redelijk wat tijd om te trainen.

Zoals schematisch in nevenstaand plaatje is te zien kan de Mont Ventoux via (ten minste) 3 kanten worden beklommen, het ligt aan de rand van de Alpen, in zuid-westelijke richting zijn de heuvels lang niet zo hoog waardoor het daar makkelijker fietsen is. Vanuit Sault kun je ook aan 2 kanten om de Mont Ventoux terug naar Malaucène waardoor mooie rondritten zijn te organiseren. Aan de zuidzijde loopt deze b.v. door een imposante kloof.

Laat weten of je dit leuk lijkt en eventueel wilt meewerken aan de organisatie hiervan. Bij voldoende interesse kunnen we verdere stappen nemen.

Met vriendelijke groet,

Theo Rutten

ruttentheo@planet.nl



Supermolkampioen 2013

Naam	km	ritten	score
Ad Doedijns	4170	36	1
Henk Biest	3910	34	2
Douwe Harder	3785	34	3
Daniel Romijnsen	3365	30	4
Koos Vroon	3225	29	5
Marnix Tober	3005	27	6
Eveline Verjaal	2905	26	7
Theo Rutten	2895	24	8
Ferrie van Galen	2880	24	9
Corné van der Linden	2870	25	10
Anne Marie Goossens - Verjaal	2860	24	11
Huub Goossens - Verjaal	2860	24	11
Ad Schleicher	2850	25	13
Jannes Schreuder	2750	24	14
Richard Bolier	2720	24	15
Chris Ockeloen	2595	22	16
Jaap Booster	2575	22	17
Henk Sterrenburg	2540	21	18
Marcel van Rietbergen	2510	22	19
Albert Visser	2470	21	20
André Hoogenboom	2465	22	21
Gerrit van den Bogerd	2375	19	22
Anton van Britsem	2305	19	23
Jan Korteland	2285	19	24
Theo van de Waal	2105	17	25
Wout Borman	2030	17	26
Kees Baan	1820	15	27
Gino Hoogenboom	1645	15	28
Karel Uitterlinden	1615	13	29
Franco Danese	1600	15	30
Jan Krijgsman	1545	15	31
Richard de Langen	1505	15	32
Ada uit de Bosch	1380	12	33
Bas de Haas	1370	13	34
Karel Besemer	1185	12	35
Rinus van der Burg	690	7	36
Co Naaktgeboren	600	6	37
Anneke van der Linden-Maasland	595	6	38

Molkampioen 2013

Naam	km	ritten	score
Douwe Harder	3190	34	1
Henk Biest	3080	34	2
Daniel Romijnsen	3070	30	3
Koos Vroon	3000	29	4
Ad Doedijns	2980	36	5
Marnix Tober	2780	27	6
Richard Bolier	2720	24	7
Eveline Verjaal	2680	26	8
Ad Schleicher	2580	25	9
Anne Marie Goossens - Verjaal	2500	24	10
Huub Goossens - Verjaal	2500	24	10
Jannes Schreuder	2500	24	10
Marcel van Rietbergen	2400	22	13
Albert Visser	2355	21	14
Gerrit van den Bogerd	2215	19	15
Theo Rutten	2210	24	15
Ferrie van Galen	2200	24	17
André Hoogenboom	2200	22	18
Chris Ockeloen	2190	22	19
Corné van der Linden	2140	25	20
Jaap Booster	1920	22	21
Wout Borman	1920	17	22
Jan Korteland	1875	19	23
Anton van Britsem	1860	19	24
Henk Sterrenburg	1835	21	25
Karel Uitterlinden	1615	13	26
Franco Danese	1600	15	27
Theo van de Waal	1595	17	28
Kees Baan	1525	15	29
Richard de Langen	1505	15	30
Gino Hoogenboom	1495	15	31
Ada uit de Bosch	1380	12	32
Bas de Haas	1160	13	33
Jan Krijgsman	925	15	34
Karel Besemer	925	12	35
Co Naaktgeboren	600	6	36
Anneke van der Linden-Maasland	460	6	37
Rinus van der Burg	425	7	38





Uniek gelegen in de HOLLANDE BIESBOSCH



Restaurant DE MERWELANDEN

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

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.

Volop GRATIS parkeergelegenheid

HET GEHELE JAAR GEOPEND

VRAAG NAAR ONS INFORMATIEPAKKET.

VOOR MEER INFORMATIE ZIE ONZE WEBSITE: WWW.MERWELANDEN.NL

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht

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

E-mail: info@merwelanden.nl • Internet: www.merwelanden.nl

Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

Naast de Haringvlietbrug ligt het fantastische strand "De Banaan"
Gelegen aan het "Hollands Diep"

Onze strandpaviljoen is een prachtige locatie om in de zomer
BBQparty's, bedrijfsfeesten, trouwerijen, recepties en andere feesten
te houden.

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

In de zomermaanden zijn we 7 dagen in de week geopend vanaf 8.30u.

Kijk op www.debanaan.nl voor onze Zomerse all-in arrangementen.

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.

Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Sluispad 1, 3257 MB Ooltgensplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. www.debanaan.nl

E. paviljoen@debanaan.nl





Winterprogramma 2013-2014

<u>Datum / Tijd</u>	<u>Onderwerp</u>	<u>Organisatie</u>
02-01-2013 - 18-12-2013 10.00	<u>Woensdagen Molrit</u>	
23-11-2013 - 15-02-2014 10.00	<u>Zaterdag wintertrainingsritten</u>	<u>McDonalds</u>

ATB programma 2013-2014

<u>Datum / Tijd</u>	<u>Onderwerp</u>	<u>Organisatie</u>
01-12-2013 / 09.00	<u>Giel Lambregtstocht</u>	<u>FC Brabantia</u>
08-12-2013 / 09.00	<u>De 5e Molenrijders ATB Tocht</u>	<u>RTC de Molenrijders</u>
15-12-2013 / 09.00	<u>Warande ATB Tocht</u>	<u>Tourclub De Jonge Renner</u>
22-12-2013 / 09.00	<u>MTB Toertocht</u>	<u>WTC Woensdrecht</u>
27-12-2013 / 09.00	<u>Wageningse wintertocht</u>	<u>Toer Club Wageningen</u>
05-01-2014 / 09.00	<u>ATB Tocht Huijbergen</u>	<u>Wielerscommittee Huijbergen</u>
12-01-2014 / 09.00	<u>Veldtoertocht</u>	<u>WTC De Zwaantjes</u>
19-01-2014 / 09.00	<u>ATB Tocht Oss</u>	<u>TTC Oss</u>
26-01-2014 / 09.00	<u>ATB Tocht</u>	<u>Driebergse Toerclub</u>
02-02-2014 / 09.00	<u>HWT ATB Tocht</u>	<u>Hoogstraatse Wielertoeristen</u>
09-02-2014 / 09.00	<u>ATB Toertocht</u>	<u>T.C. de Markies</u>
16-02-2014 / 09.00	<u>ATB Toertocht Achterbroek</u>	<u>WTC Achter d'Hei</u>
23-02-2014 / 09.00	<u>ATB Toertocht</u>	<u>WTC 't Pedalleke</u>



Woensdagrit overdag

Ook gedurende de herfst en winterperiode worden de woensdagritten voortgezet.

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



<u>Plaats (locatie)</u>	<u>Opmerkingen</u>
Dordrecht	Afstand in overleg max 75 km –100
Dordrecht (McDonalds-Kerkeplaat)	Afstand tussen de 50 en 75 km

<u>Plaats (Locatie)</u>	<u>Afstanden</u>
Rucphen (Sporthal de Vijfsprong)	25 / 45 km
Wouw (Zalen Donkenhof)	20 / 31 / 47 / 62 km
Oosterhout (Clubhuis D.J.R.)	25 / 35 / 50 km
Ossendrecht (Rest. 'De Blauwe Pauw')	25 / 35 / 45 km
Wageningen (Clubhuis T.C.W.)	30 / 45 / 60 km
Huijbergen (MFC de Kloek)	25 / 45 km
Hoogstraten-Wortel (Parochiezaal)	15 / 25 / 45 km
Oss (Brasserie De Geffense Plas)	30 / 45 km
Driebergen (Rugbyclub de Pink Panthers)	20 / 40 / 60 km
Hoogstraten (Klein Seminarie)	17 / 26 / 43 km
Bergen op Zoom (Fitness Palace)	30 / 40 / 50 / 60 / 90 km
Kalmthout-Achterbroek (Sporthal)	15 / 25 / 32 / 40 km
Essen-Wildert (Café Volksvriend Zaal Flora)	17 / 25 / 42 km



BEETJE TEGENWIND?

Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag



www.acbcoaching.nl

Ada uit de Bosch

personal coach, 078-7112314 of 06-24678413

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 gent auto- verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

PERSOENAUTO'S en -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS

Belangrijke mededelingen !



Noteer alvast in je agenda:

Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 3 januari

19u 30- 21u00

Algemene Leden Vergadering

Dinsdag 28 januari

Meer info zal volgen

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**

Past. Palsstraat 4
4711 CN St. Willebrord
Tel. 0165 386644
Fax 0165 386762
www.rogelli.com
info@rogelli.com

Een dagje fietsen in Bergen

Nee, niet in de bergen en ook niet in Bergen Limburg maar in Bergen Noord-Holland. Daar ligt tussen Bergen en Schoorl een schitterende mountainbike route. Afgelopen donderdag ben ik er samen met mijn broer naar toe geweest. Toegegeven, het ligt niet naast de deur maar het is zeker de moeite waard. Het parcours is ruim 15 kilometer lang en gaat door bos en duin. Het was een kletsnatte dag maar ondanks alle plassen op het parcours was het uitstekend begaanbaar.

Als nog niet super ervaren mountainbiker vond ik de route zeer uitdagend. Ik had zeker profijt van de parcourskennis van mijn broer; je wordt dan op tijd gewaarschuwd (als je het zelf al niet ziet) voor venijnige klimmetjes (op tijd flink terugschakelen, anders sta je "geparkeerd") en voor al dan niet steile afdalingen. De bochten lenen zich er voor om met redelijke snelheid erdoor heen te schieten. Eén afdaling durfde ik niet aan, daar ben ik van de fiets gestapt en één duinklimmetje heb ik niet gehaald maar verder ben ik netjes op de fiets blijven zitten.



De route is uitstekend bewegwijzerd; er staan bovendien 52 genummerde paaltjes zodat je precies weet waar je bent. Ik moet eerlijk bekennen dat ik bij paaltje 8 al last had van zere benen maar op een gegeven moment lijkt het parcours je verder te "dragen"; bij paaltje 48 dacht ik "jammer, we zijn er bijna". Het was zo stevig dat een 2de rondje er voor mij niet inzat; wellicht de volgende keer.

De beloning voor de inspanning: een heerlijke pannenkoek bij restaurant "Duinvermaak".

Op YouTube vond ik een leuke video van de route

<http://www.youtube.com/watch?v=ydarkNGh6dc>

<http://www.mtbroutes.nl/route/702/Schoorl>

Als je een dag vrij hebt en je wilt de moeite nemen om een eindje te rijden dan kan ik Bergen-Schoorl van harte aanbevelen.

Ada uit de Bosch



LODEN HEMELWATERAFVOEREN

VOOR AL UW LOOD-
ZINK- EN KOPERWERK
OP MAAT



AGS bv

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



UIT 1 STUK !

Toyota Auris:
een revolutionaire keuze, beleef het zelf
maak nu een proefrit



Toyota Schouten

Kelvinring 50 - Alblasserdam
Telefoon 078 - 699 16 66

www.toyota-schouten.nl



Today
Tomorrow
Toyota

PROFIL *Kramer*
DE FIETSSPECIALIST

*600 m² fietsplezier met o.a.
Bianchi, Gazelle, Giant en Koga.*

Oosterbrugstraat 1-3-5, 3361 BR Sliedrecht, Tel. 0184-413258
Peulenstraat 193, 3371 AM Hardinxveld-Giessendam, Tel. 0184-630344

Gezond de winter door. (2)

In het vorige nummer schreef ik iets over de "overwintering" en het belang van een goede basisconditie / uithoudingsvermogen. Inmiddels zijn de bladeren van de bomen, is het elke dag een klein beetje korter licht en wachten we op de eerste serieuze vorst en sneeuw. Ook bij DTC is het seizoen afgelopen en begint voor sommigen de "winterslaap".

Op welke wijze je de winter door komt, en hoe je dat het beste doet is niet makkelijk aan te geven. Daarvoor is o.a. van belang :

- Wat is / wat zijn je doelstellingen?
- Wat voor type fietser ben je ?
- Welke trainingsfrequentie hou je aan ?

In het vorige artikel ben ik er vanuit gegaan dat je op de één of andere manier actief blijft 's winters. Er zijn dan verschillende mogelijkheden, zoals :

- Spinning.
- Schaatsen.
- Hardlopen.
- Zwemmen.
- Conditie-training / core-stability.

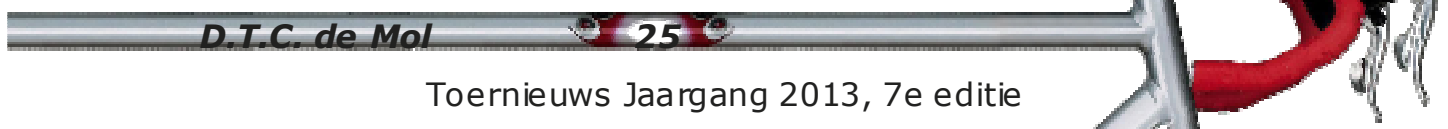
Hieronder een korte beschrijving van de verschillende trainingvormen.

Spinning

Spinning is een cardiovasculaire training in groepsverband op een speciale spinningbike op muziek. Voordeel : korte, intensieve vorm van trainen, waardoor je specifieke kracht en snelheid kunt vergroten. Wel is het aangeraden om te trainen met een hartslagmeter, en zo mogelijk met zone-indeling. Nadeel : minder geschikt voor lange extensieve duurtrainingen. Ook ben je afhankelijk van het niveau / de deskundigheid van de instructeur. Vaak wordt er door de instructeur een les algemeen benaderd en wordt er geen rekening gehouden met individuele wensen of niveau/ambitieverschillen.

Schaatsen

Het is heel aantrekkelijk om 's winters de wielen te verwisselen voor de snelle ijzers. De schaatsbeweging lijkt ook heel veel op de fietsbeweging. Daarmee is het een logisch en "natuurlijk" alternatief voor fietsen. Voor het onderhouden van de basisconditie is het een uitstekend alternatief. Met de beschikbaarheid van indoorschaatsbanen (voor ons Dordrecht of Breda) is het goed mogelijk om wekelijks je rondjes te maken. Nadeel : door de gebogen houding van de romp treden soms rugklachten op.



Hardlopen

Ook hardlopen is een alternatief voor fietsen. Bij een hardlooptraining kun je met gemak alle spiergroepen trainen, misschien nog wel beter dan met fietsen. Ook kost hardlopen, in vergelijking met fietsen, relatief "weinig" tijd. Nadeel : de hardloopbeweging is belastender voor het lichaam (met name de gewrichten) dan fietsen. Verder ben je ook afhankelijk van de weersomstandigheden. Bij sneeuw en ijs ben je ook al vlug "uitgelopen".

Zwemmen

Iets minder bekend en ook iets minder algemeen geldend is zwemmen. Net als fietsen en spinning is zwemmen ook bij uitstek een cardiovasculaire training, die weinig belastend is voor het lichaam. Beter nog dan op de fiets is het mogelijk om tijdens de zwemtraining de ademhaling te trainen met speciale oefeningen. Nadeel : Je bent in veel zwembaden beperkt in de beschikbare tijden/uren en veelal zijn de "vrije uren" op een ongunstig tijdstip van de dag. Verder ben je, als je onervaren bent, afhankelijk van een trainer/instructeur.

Core-stability

Fietsers / wielrenners zijn vaak eenzijdig ontwikkeld omdat de trainingen vooral gericht zijn op het verbeteren van de beenspieren. Vaak worden de rug- en buikspieren verwaarloosd. Mede daardoor krijgen heel veel fietsers last van rug-, schouder of nekpijn. Rompstabiliteit is van groot belang. Wanneer je een stevig "corset" van rompspieren bezit, vormt dit als het ware een lanceerinrichting voor een efficiënte en krachtige trapbeweging. Nadeel : de oefeningen zijn zeer specifiek en technisch. Bij het verkeerd uitvoeren van de oefeningen liggen al snel blessures op de loer.

Alle bovenstaande trainingsvormen zijn geschikt als "alternatief" voor het fietsen in de winter. De keuze is natuurlijk persoonlijk en heeft te maken met o.a. sportverleden/ gewoonte, voorkeur, beschikbare tijd enz.

Zijn er nog andere trainingsvormen waar jullie ervaring mee hebben ? Schrijf ze eens op / vertel er eens over in ons clubblad.

Ik wens jullie allemaal een sportieve, actieve en gezonde winter. Op naar 2014.

Jetse van Melick.





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
VERBINDING!**

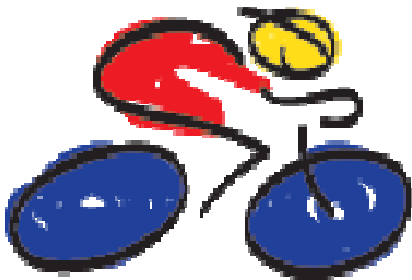
Malachiet 100 3316 LD Dordrecht
Tel.: 078-6305656 Fax: 078-6211766
E-mail: cb@electrosupply.nl www.electrosupply.nl

LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN

Goede doelen

Aan het eind van het jaar, uiterlijk met nieuwjaar, zijn de meesten van ons goede doelen aan het stellen als afvallen, stoppen met roken, lief zijn voor de partner, meer fietsen etc. Sommigen echter hebben hierop een andere kijk. Geen goede doelen voor zichzelf maar voor anderen: het bij elkaar harken van geld, door "onmenselijke" (fiets) tochten te ondernemen om mensen te ondersteunen met ziektes, beperkingen of in lastige omstandigheden zoals rampen en vluchtelingen. Ik wilde een lijstje maken met mogelijke doelen maar ik kwam er al snel achter dat dit het hele clubblad zou kunnen vullen. Vandaar dat ik me beperk tot vermelding van leden van de Mol die zich voor een doel hebben aangemeld en gaan strijden, daarvoor is deze pagina bedoeld. Zij maken kenbaar voor welk doel zij strijden en eenieder kan deze middels donaties ondersteunen in het bereiken van hun doelen.

Inmiddels is er van 2 leden bij mij definitief bekend dat ze mee doen en daarnaast zitten er nog enkele in de voorbereiding.



HOMERIDE

Kom in actie voor een ziek kind

In 2012 maakte ik voor het eerst kennis met de wielersport en werd ik lid van de MOL. In dat jaar besloot ik ook om als eerste doel deel te nemen aan de HOMERIDE (www.Homeride.nl). Ik scheef hier al eerder een stukje over in het clubblad. Mijn eerste homeride ervaring (ik reed 276 km van de 500!) was zo geweldig dat ik dit jaar weer

mee ga rijden.

Ik ga dit jaar voor de volle 500km en dus vanaf januari 2014 volop in training. Ik fiets met een McDonald's team en hoop hiermee ook zo'n 30.000 EURO op te halen.

Vooraf de 500 km binnen 24 uur is een uitdaging maar het moet lukken en zeker met de trainingen die ik doe bij de MOL heb ik er veel vertrouwen in.

Pieter Honing



Omdat opgeven geen optie is

2 weken geleden werden wij binnen onze vriendenkring wéér geconfronteerd met die verschrikkelijke ziekte kanker. Helaas is dit niet de eerste keer deze tijd. Een aantal maanden geleden werd ook mijn oom ziek. En hoewel de vooruitzichten er voor hem er somber uit zagen, gaat het met hem gelukkig nu goed!



Alsof het zo had moeten zijn, 1 dag na het slechte nieuws uit de vriendenkring werd ik gevraagd door een studiegenoot of ik interesse had om de Alpe D'HuZes mee te fietsen, ze hadden namelijk nog een plaatsje vrij in hun team! Ik heb daar geen seconde over na hoeven te denken. Dit is de uitgelezen kans om iets te kunnen doen tegen deze rot ziekte.

5 juni ga ik met ING OrangeSpirit team 3, de Alpe D'HuZes 3x beklimmen om geld in te zamelen voor het KWF.

Ik ga fietsen tegen kanker, omdat opgeven geen optie is!

Wil je doneren? Hieronder vind je de link naar mijn actiepagina. Alvast bedankt!

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/sylkevermunt/sylke-vermunt/>

Groetjes

Sylke Vermunt



Strijd jij ook voor een goed doel en wil je vermeld worden op deze pagina, stuur dan even een mailtje naar redactie@fietsclubdemol.nl





VERSTEGEN

accountants en adviseurs

Noordendijk 189
Postbus 574
3300 AN Dordrecht

T. (078) 648 15 55
F. (078) 648 15 59
info@verstegenaccountants.nl

AANNEMINGSBEDRIJF

STAM
Alblasserdam

*...bouwt en
onderhoudt!*



Kleine Beer 1 ♦ 2952 AS Alblasserdam
T. (078) 691 29 24 ♦ F. (078) 691 96 06 ♦ E. info@wstam.nl



lid van **Bouwend Nederland**

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



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*



**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

Ledenmutaties:

Sinds Juni hebben we de volgende
nieuwe leden mogen verwelkomen:

Ans Degen

Dordrecht

Algemene info voor nieuwe leden zie:

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



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 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

Wonen

Eten

Slapen

Licht

Werken

Trendhopper®

Opbergen

Accessoires

Lelystraat 122 Sliedrecht



0184-421057

Van de redactie:

Het laatste clubblad van dit jaar is weer op de deurmat gevallen. Dankzij diverse donaties is ook dit clubblad weer aardig gevuld.

Het seizoen is nu afgesloten maar daardoor liggen de activiteiten niet stil. Er wordt vrolijk met weer en wind doorgefietst op de woensdag, zaterdag en zondag, de toercommissie is druk bezig met het programma voor 2014, de kledingcommissie is druk bezig met het nieuwe kledingpakket en de redactie zal aan de opmaak van een nieuwe cover moeten gaan denken vanwege de nieuwe sponsorcontracten. Daarnaast heb je kunnen lezen dat ik bezig ben met voorbereidingen voor een buitenlandreis naar de Mont Ventoux.



Zelf heb ik ook nog wat andere voornemens voor komend jaar: de Giro delle Dolomiti zal waarschijnlijk weer gefietst gaan worden en ook ik ben nog bezig me aan te sluiten voor een goede doelen tocht, daarover later meer.

Afsluitend wil ik iedereen bedanken voor de inzendingen en uiteraard de leuke tochten samen van het afgelopen jaar, ik wens allen prettige feestdagen en alvast een gelukkig nieuwjaar toe,

Namens de redactie,

Theo Rutten

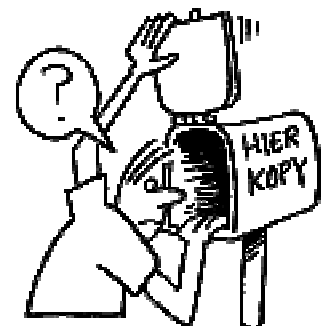


Inleveren kopij clubblad voor 10 Januari 2014

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



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