



TOERNIEUWS

clubblad van de Dordtse Toerclub de Mol





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



Voorwoord

Uit al eerder gepubliceerd onderzoek van de NTFU en Bike Motion Benelux blijkt dat er in Nederland 815.000 mensen zijn die minimaal 12 keer per jaar op de fiets stappen om te sporten. In Zuid-Holland blijken de meesten te wonen: 161.508. Ik weet niet of dit betekent dat het op de op de weg en fietspaden bij ons in de buurt ook drukker is.



Feit is dat we op de fiets, naast vriendelijke en positieve reacties, steeds vaker boze gezichten zien van medeweggebruikers. Tekenend is ook dat er zelfs een stichting is opgericht (www.ikfietsvriendelijk.nl) met als doel het verbeteren van het imago van de fietser.

Zeker is dat het niet alleen aan de fietser ligt; van de week ben ik nog de berm ingereden door een grote bestelbus die met hoge snelheid (op een smal weggetje) midden op de weg bleef rijden. Moraal van het verhaal: als we ons allemaal aan de regels houden, ons aanpassen waar nodig, blijft het voor iedereen leuk. Dit geldt ook voor de kruissnelheid; een recordje op Strava is leuk, maar veilig thuiskomen is beter.



In het laatste nummer schreef ik dat we vervanging zochten voor de Henk en Sjanie van de kledingcommissie. Het ziet er naar uit dat dit gelukt is; Maurice en Michaela Mollier zullen dit met de hulp van Henk en Sjanie en wellicht een aantal anderen gaan oppikken.

Het bestuur kan (helaas) opnieuw melden dat we vervanging zoeken. Bestuurslid Jaap Booster heeft ons laten weten (vanwege een voorgenomen



verhuizing), zijn lidmaatschap te willen opzeggen per einde van dit jaar en daarmee is zijn bestuursfunctie (contactpersoon/aansturen van de commissies) vacant. We vinden het erg jammer dat Jaap ons, na vele jaren lidmaatschap en inzet, gaat verlaten. We zullen hier zeker nog op terugkomen maar vanaf deze plek alvast: Jaap,



De laatste tijd hebben we aardig wat nieuwe leden mogen verwelkomen. De instroom komt o.a. uit het NTFU initiatief "Start-to-Bike", mond tot mond reclame, de voorlichtingsavond maar ook vanuit andere (veelal blessure gevoelige) sporten zoals hardlopen en voetbal. Vaak hebben deze leden geen of weinig ervaring met het toerfietsen.

Op de woensdagavondtrainingen wordt in de behoefte voorzien om leden fietstechnische- en conditionele vaardigheden op te doen. We hebben binnen onze Mol gelederen slechts één gecertificeerde hoofdtrainer (Jetse van Mellick). Dat is een wat smalle basis. Om wat breder NTFU-gecertificeerd kader tekrijgen, heb ik besloten (op eigen kosten) een opleiding te volgen voor "wieltrainer niveau

2" (assistent trainer). Maar...de belangrijkste reden is omdat ik het erg leuk en leerzaam vindt om te doen. De opleiding wordt verzorgd door de Wielacademie (gezamenlijke opleidingen van KNWU en NTFU). In een volgend nummer hoop ik te kunnen melden dat ik geslaagd ben.

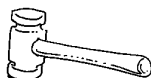


Rest mij jullie en alle vrijwilligers te bedanken voor een geweldig seizoen, als je niet bij de afgelopen erwtensoep rit aanwezig was, bedankt! Het was weer een geweldig seizoen met vele hoogtepunten. Nu is het tijd om af te bouwen, te zwemmen, te spinnen, te schaatsen en in ieder

geval uit te kijken naar een nieuw seizoen.

Ik hoop jullie echter eerder te zien op de nieuwjaarsreceptie; noteer alvast de datum, **7 Januari 2016** zijn jullie vanaf 19.30 van harte welkom.

Tot dan, Ada uit de Bosch.





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"

Skulpod 1, 3257 NB Coltgensplass

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. www.debanaan.nl

E. paviljoen@debanaan.nl

Sportdag

Mollers doen soms meer dan fietsen alleen, ik zwem ook graag en ga af en toe een stukje hardlopen. In combinatie met fietsen krijg je dan: triathlon! Zondag 16 augustus heb ik meegedaan aan een mini triathlon voor vrouwen en het leek me leuk daar een verslagje over te schrijven.

Vrouwen triathlon organiseert een aantal keer in het jaar een laagdrempelige triathlon om mensen zoals ik kennis te laten maken met deze sport. Ik deed mee aan de 16e, officieel bestaat die afstand voor grote mensen niet eens, maar ik vond het qua zwemmen ruig zat. Je moet eerst 250 meter zwemmen, daarna volgt 10 km fietsen wat voor ons natuurlijk een lachertje is en dan 2,5 km hardlopen.

Twee jaar geleden heb ik enthousiast gemaakt door kennissen met weinig succes geprobeerd mee te doen aan een 8ste triathlon. Helaas kon ik toen veel te slecht zwemmen waardoor de poging strandde in een paniekaanval en hyperventileren. Ik heb eerst bijna een jaar niet meer durven zwemmen maar ben toen toch maar weer eens naar het zwembad getogen, want zwemmen vind ik op zich wel relaxed ook al kan ik het niet.

Een aantal mensen is ook met me mee geweest om wat borstcrawl dingen voor te doen en dan is het oefenen, oefenen, oefenen. Tja...na pak hem beet 1.5 jaar lukt het me dan om een afstand van een paar honderd meter zwemmend/drijvend/levend af te leggen.

Dus dan toch die triathlon maar weer eens proberen. Die 250 meter zwemmen is voor mij de bottleneck. Ik had inmiddels wel geprobeerd om buitenwater te overleven en heb langs een rij boeien een aantal keer de afstand afgelegd. Zodat ik als het mis ging ik meteen in dat touw kon hangen, maar dat bleek niet nodig. Daarna meegedaan aan een heuse clinic buitenwater-zwemmen in de Haarrijnse Plas bij Utrecht. Behalve dat ik ontzettend langzaam ben ging het eigenlijk best goed. Het belangrijkste was dat ik de afstand kan overbruggen. Ook mijn buitenwater is enge bruine drab-angst bleek grotendeels verdwenen. Dus; Thunderbirds are Go! Groen licht en alsnog gaan met die banaan!

De avond ervoor alles klaar gelegd. Ik wilde mijn banden nog zo hard mogelijk oppompen. Toen begaf mijn onverwoestbaar veronderstelde SKS pomp het. Omdat het ventiel van mijn achterband nog open stond liep dat gelijk leeg. Met een gewone fietspomp lukte het me niet om meer dan hooguit 4.5 bar (ofzo) in mijn banden te krijgen, fijn zeg.

Ik voelde me ook lichamelijk niet echt fit en werd van de zenuwen veel te vroeg wakker. Ik overwoog nog om thuis te blijven, maar daar zou ik dan ook weer spijt van krijgen. Bovendien, Laurens ten Dam fietst ook de Tour de France gewoon uit met zijn schouder uit de kom en buikloop, dus het



BEL

GAS

078-6147770



Elektra-, gas- en watertechniek

Aanleg en onderhoud van

- centrale verwarmings installaties
- elektrische installaties
- gasinstallaties
- waterinstallaties
- energiebesparende regelingen

Lid van **UNETO-VNI**



Krommedijk 78, 3312 CH Dordrecht

info@belgas.nl

WWW.BELGAS.NL

moest maar kunnen. Ik besloot te ontbijten en te zien hoe ik me dan voel. Eigenlijk nog steeds niks. Nou ja...aankleden en gaan dan maar. Ik beloofde mezelf dat ik bij iedere stap nog terug kon...ofzo.

Het speelde zich allemaal af op een camping in Beesd, ongeveer op 500 meter afstand van het station, dus voor mij ook makkelijk te bereiken. Ik was net op tijd voor de briefing al snapte ik er niet veel van...nou ja, ik zag wel waar het schip strandt. Ook had ik iemand een fietspomp kunnen vragen om mijn banden fatsoenlijk op te pompen maar dat was ik door de spanning vergeten. Het blijft een zenuwgedoe met een tas met spullen en wat je allemaal wel of niet mee moet nemen. Nou heb ik geen triathlonspullen dus dat werd een verkleedpartij. Ik heb voor ik zelf van start ging een vriendin van mij zien finishen op de 8ste afstand, maar die was zo geconcentreerd aan het rennen, die zag helemaal niks.

Ik had het bij het begin al koud...we stonden klaar om het water in te gaan...gaat het regenen... Dat verzin je toch niet. Nou ja, nat wordt je toch wel. Omdat ik zo slecht kan zwemmen bleef er steeds iemand van de organisatie bij me in de buurt voor het geval dat, dat vond ik wel een veilig gevoel. Ik moet zeggen dat ik wat het zwemmen betreft prima begeleiding heb gekregen van de dames van Vrouwentriathlon. Gelukkig is het maar een heel klein plasje zodat het er niet zo eng uit ziet, ook staat er geen sterke stroming als twee jaar terug in de Binnenmaas en was er geen golfslag.

Wat ik verwachtte gebeurde. Het startschot klonk en de goede zwemsters spoten in geoeffende borstcrawl weg. Ik deed ook een metertje of 30 mee en toen was de koek reeds op. Dan maar verder ploeteren in tergend trage schoolslag. Ik zag de allerlaatste roze badmutsen die we verplicht moesten dragen in de verte verdwijnen. Ik concentreerde me op blijven zwemmen, de afstand afleggen, meer niet. Dat was eigenlijk de overwinning van de dag. Iedereen was ruimschoots al op de kant en naar de fietsen aan het rennen toen ik nog 40 meter moest. Maar, ik kwam deze keer tenminste wel aan de overkant! Als aller-aller-aller-aller laatste.

Een beetje onvast op de benen ren ik naar de wisselzone, eerst per ongeluk het restaurant in. Ik verwachtte geen enkele fiets meer te zien maar er stonden nog heel wat dames te hannissen met tassen en handdoeken. Tja, broek aan je gat, schoenen aan, helm op je ei en gaan. Ik had er al zeker acht "ingehaald" met het verkleeden. Nu ik het zwemmen overleefd had was het tijd voor plan B. Dan maar hard fietsen. Ik ging er een erestrijd van maken om zoveel mogelijk mensen in te halen en zelf niet ingehaald te worden. Ik had geluk, het parcours was geen 10 maar 11 km, en iedere fietsmeter meer ten opzichte van zwemmeters waren natuurlijk in mijn voordeel. Ik had bij het fietsenrek al gezien dat er heel wat MTB's bij stonden, die zou ik toch zeker wel moeten kloppen met het gele monster.





UNIT4 Multivers ondersteunt ook Dordtse Toerclub De Mol

UNIT4 ziet het als haar maatschappelijke taak om verenigingen te ondersteunen bij het voeren van de ledenadministratie en boekhouding. Dit doen wij met de financieel-logistieke software van UNIT4 Multivers. Ook bij uw vereniging.

Maar UNIT4 Multivers is niet alleen thuis in uw vereniging, maar ook thuis in uw bedrijf. Kijk op www.unit4multivers.nl voor de mogelijkheden.

Voor meer informatie:

T 0184 44 45 67

E salesupport.multivers@unit4.com

**UNIT4. SOFTWARE
VOORUITGEDACHT**

UNIT4
BUSINESS SOFTWARE

Ook regende het inmiddels behoorlijk en er waren flink wat dames die daarvoor nogal inhielden bij de bochten. Tja, als Moller heb je wel eens regen gezien. Meteen op het grote blad, niet remmen en kostte wat kost die teller niet beneden de 30 laten komen. Op zijn Rotterdamse gezegd; je gewoon de pleuris fietsen. Op de laatste kilometers op een recht fietspad langs het spoor heb ik nog opgeschakeld en geprobeerd flink snelheid te maken. Toen hoorde ik links achter me geratel...nee zeg! Het zal toch niet? Ik keek om door wie ik toch nog werd ingehaald maar het bleek de trein naar Geldermalsen.

Terug in de wisselzone kwak je je fiets in het rek, fietschoenen verwisselen voor loopschoenen en helm af. Niet vergeten want rennen met een helm staat zo stom. Je loopt na dat fietsen wel een beetje onvast maar na een tijdje ging het best lekker. Toen het goed ging deed ik een versnellinkje, en dat deed ik steeds als ik weer aan het nieuwe tempo gewend was. En toen trok ik nog een sprintje en was onder de paarse finishboog door. Niet te geloven ik had het gehaald! Mijn eerste triathlon-dinges.

Ik val bijna in het zeildoek van een of andere sponsor en haal een herstel-drankje. Ik drink de helft op en kieper het smerige drankje in het gras en realiseer me dat ik niet eens gekeken had hoe snel ik was. Ik loop terug naar de klok bij de finish die inmiddels op 44:43 staat. Tot mijn totale verbijstering blijkt ik 5e te zijn. Van de 65 deelnemers. Ik ben nauwelijks meer dan een halve minuut van het podium af, dat zou ik al gehaald hebben als ik een trisuit had gehad of mijn sokken niet had aangetrokken. Of meer dan 4 bar in mijn banden gehad... Ik moet hier even van bijkomen geloof ik. Gezien mijn eerdere ervaring en mijn slechte start dit jaar had ik al blij geweest als ik niet de laatste was geweest...dit had ik echt nooit verwacht. Een vijfde plaats met een gouden randje.

Verder was het evenement ook precies wat ik hoopte dat het was; een gezellig sportfeestje. Lekker uitleven voor grote kinderen. Het was net sportdag zoals je dat vroeger op school had, voor het lolletje tekeer gaan in allerlei verschillende sporten. Voor mij vat deze dag zo'n beetje alles samen waar sport over gaat; plezier, actie en ontspanning. Maar ook; doorzetten, je grenzen verleggen, angsten overwinnen en niet opgeven. Dit ga ik zeker nog eens doen, en dan ga ik voor een podiumplek!

En mochten er meer dames onder jullie zijn die ook hardlopen en best 250 of 500 meter kunnen zwemmen, kom dan een volgende keer mee.

Nicole



Lelystad-Enkhuizen-Lelystad, via de N302.

Kijkend op de kaart van Nederland kom je onder de indruk van de vele waterpartijen in ons land. Zo ook het IJsselmeer en Markermeer. Laat deze twee meren nu gescheiden worden door de Houtribdijk. Ook wel de verbinding tussen Lelystad en Enkhuizen, via de N302. De meeste mensen kennen Lelystad van Outletcentre Bataviastad, kleding en prularia. Hier bevindt zich ook een replica van VOC vlaggenschip, de Batavia.

In een gedachte kronkel, kwam de gedachte om eens deze Houtribdijk te bedwingen op de racefiets. Niks spannends, geen kilometers, geen hoogte meters, alleen recht zo die gaat. Op zaterdag 22 augustus was het zover. Race fiets en allerlei zaken in de auto en op weg naar Lelystad.

Na ruim 130km in de auto was ik in Bataviastad, om 10:00 uur op de fiets. De wind was mij heen gunstig gezind, nou trappen dan maar. Handen op het stuur, links de autoweg, rechts het IJsselmeer, blik op oneindig.

Onderweg aangemoedigd door enkele kopmeeuwen. Het gekletter van het water gaf mij de Zen-gedachte. Na 28km stond ik aan de overkant, Enkhuizen dus. Mijn gedachte ging naar Drs P, Heen en weer, niet per pont maar op de racefiets. Koffie in Enkhuizen en terug naar Lelystad. Handen in de beugel, rechts de autoweg, links het IJsselmeer blik op oneindig.

Handen in de beugel, omdat de wind nu schuin op de kop stond. Hé grappig, de kopmeeuwen waren mij niet vergeten. De Zen gedachte werd uit mijn geest geblazen door de wind. Na 28 km terug in Lelystad. 56 km alleen op een fietspad, niet recht of links afslaan, geen rotondes, geen verkeersregelaars, geen storende auto's of andere verkeersdeelnemers. Alleen rechtdoor en rechtdoor, zomaar een fietsritje niks om het lijf. Wel erg genoten, van de eenzijdigheid en weidse gezichten over het IJsselmeer.

Zo, deze kan van mijn Bucketlist! Moderne taal voor: Wat wil ik graag. Volgend jaar de Afsluitdijk, Den Oever-Zurich, A7 vv

Met sportieve groet,

Gino Hoogenboom



Huchiestocht 2015

Zaterdag 12 september reden we de Huchiestocht, volgens velen een van de mooiste ritten van het jaar. Ik vind elke rit tot nu toe mooi, maar dat komt voornamelijk omdat ik pas sinds april lid ben en meerijd in het Mol peloton.

Aan de vooravond eerst nog even naar Appelpop in Tiel, Anouk kijken en luisteren en van daaruit naar Veenendaal is niet ver meer, of er genoeg geslapen is om deze rit te rijden is een geheel ander verhaal.

Aangekomen in Veenendaal op de parkeerplaats was ik met Corne de eerste, langzaam druppelde er steeds meer Mol-rijders binnen en was er toch een redelijk grote groep.

Tot de eerste pauze reden we een redelijk tempo, al vonden er een aantal dat het gemiddelde te laag lag. De omgeving is er overigens meer dan schitterend en deze regio heeft ook wat wij in de Randstad niet hebben: bossen, heide en wat heuveltjes.

Na de eerste pauze besloot een klein groepje zelfstandig door te rijden, dit i.v.m. het te lage gemiddelde en we verwelkomde onze Jeroen bij de groep. Jeroen wilde graag de 200 rijden zelfstandig maar blijkbaar kon hij de lokroep van onze gezellige groep niet weerstaan, dus sloot hij aan.

Het gedeelte na de pauze kenmerkte zich met wat heuveltjes.....en als je dat nog nooit gedaan hebt: pffff, dat is wel even afzien! Alleen de namen al: Emmapyramide, Grebbeberg, Italiaanse weg, enzovoort. Nooit geweten dat dit (moois) in Nederland lag en ja als ik niet zo geweldig geholpen was door Marco Lakerveld had ik nu nog op de Pyramide gereden denk ik.....

Fijne van het Molpeloton is wel dat het motto: samen uit, samen thuis, geen loze kreet is maar echt wordt waar gemaakt. Sorry peloton, volgend jaar zal ik proberen sneller boven te komen ;-) Moesten nu wel wat vaak wachten bovenop naar mijn idee.

Toch ben ik weer enthousiaster geworden en betrap mezelf erop dat halverwege de week ik al weer uitkijk naar de aankomende Mol-rit. 't Is ook wel heel erg gezellig en leuk bij de MOL

Hans van de Pol



Renner aan het vertrek

Beste Molleden,

Inmiddels zal het voor veel van jullie duidelijk zijn dat ik uit het Molpeloton ben weg gevallen. Ik ben er niet vandoor gegaan zoals Joop Zoetemelk dat kon. Steeds iets meer gas geven tot de concurrentie één voor één moest lossen. Maar ik heb zo'n beetje aan de achterzijde van het peloton het elastiekje doorgeknipt en ben er stilletjes vandoor gegaan.

Sommige weten waardoor dit is gekomen en weten soms van de helm en de rand. Andere weten van niets of slechts enkele details. Het komt er op neer dat ik ga scheiden en in mijn leven aan een nieuw hoofdstuk begin.

De vele Molritten, buitenritten zoals de Huchiestocht, maar ook 10x Zwijndrecht-Zwijndrecht geven mooie herinneringen. Met als hoogtepunt natuurlijk de Dolomieten Maraton die we met de club gereden hebben. Ik mocht zelfs een jaar lang Supermol zijn.

Als o.a. lid van de Toercommissie en het bestuur maar ook als bestuurder van de volgwagen heb ik geprobeerd een klein steentje bij te dragen aan de club. Immers, D.T.C. de Mol is een vereniging en dat houdt voor mij in dat je iets samen (verenigd) organiseert en dat een ieder een bijdrage zou moeten leveren die binnen zijn of haar mogelijkheden ligt.

Ik heb dat met veel plezier gedaan en heb er ook van geleerd. Het heeft me erg goed gedaan dat de sfeer in de club de laatste jaren meer opener is geworden, er steeds meer vrouwelijke leden bij zijn gekomen en dat vooral het laatste jaar de nieuwe leden zeer actief zijn in de diverse commissies. Iets waar de leden die al langer lid zijn van de Mol soms een voorbeeld aan kunnen nemen.

Ik zal de koffie van Co en het dollen in het peloton gaan missen. Maar het is niet anders. Ik wil jullie bedanken voor vele mooie jaren en wens jullie nog veel veilige, gezellige kilometers in goede gezondheid toe.

Met vriendelijke groet,

Jaap Booster



Pyreneeënchallenge 2015



Wat schrijf je nu op over een driedaagse fietstocht in de Franse Pyreneeën waaraan je hebt deelgenomen als lid van team Just Keep Riding, en waarbij je geld hebt ingezameld voor het goede doel. Dat is niet zo eenvoudig.

In de eerste plaats kennen veel mensen de stichting Ride4Kids helemaal niet en de energiestofwisselingsziekte bij kinderen is ook nauwelijks bekend. Daarnaast is de challenge een uniek hoogtepunt geworden in dit fietsjaar, zowel letterlijk als figuurlijk. Veel indrukken zijn niet in woorden te vatten en het valt niet mee om gevoelens en emoties te beschrijven. Toch ga ik een poging wagen.

Stichting Ride4Kids.

Deze stichting is opgericht door direct betrokkenen (= ouders van kinderen met die ziekte). De stichting stelt zich tot doel :

1. Het financieren van wetenschappelijk onderzoek naar energiestofwisselingsziekten met als uiteindelijk doel de ontwikkeling van een medicijn.
2. Onderzoek, behandeling en ondersteuning die de kwaliteit van leven kunnen verbeteren van kinderen met een energiestofwisselingsziekte.
3. Het onder de aandacht brengen van energiestofwisselingsziekten bij een breed publiek.

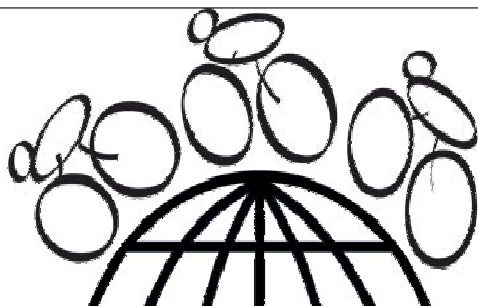
Energiestofwisselingsziekte.

Iedere week worden, alleen in Nederland, 1 a 2 kinderen geboren met een energiestofwisselingsziekte. Het is een chronische en meestal progressieve ziekte. Veelal is er sprake van geleidelijke of snelle achteruitgang. De ziekte zorgt voor een verminderde aanmaak van energie in de lichaamscellen. Bij de kinderen zijn organen aangetast die veel energie gebruiken, zoals de hersenen, het hart, de lever en de spieren. Lopen, zitten, praten of zelfs eten is vaak niet mogelijk. Door een ernstige ontwikkelingsachterstand, epilepsie en hart- en leverfalen overlijden veel van deze kinderen voor het 10^e levensjaar. Tot op heden is er geen medicijn/behandeling voorhanden om kinderen met deze ziekte te behandelen of te genezen.

Pyreneeën Challenge.

Sinds 2011 wordt de challenge ieder jaar georganiseerd in de tweede week van september. De uitdagende en indrukwekkende fietstocht gaat over de legendarische cols van de Pyreneeën, zoals de Tourmalet, de Solor, de Aubisque, de Hautacam en Luz Ardiden. Dit jaar was het ook voor het eerst mogelijk om (hard)lopend de Tourmalet te beklimmen. De challenge heeft dus wel wat weg van andere bekende evenementen als Alp d'Huzes of de Tour du ALS, maar heeft echter een heel apart "eigen gezicht". De deelnemersaantallen zijn veel kleinschaliger (185 fietsers en 5 hardlopers) en de betrokkenheid bij de doelstellingen is





Klijnhout Fietsen

Reeweg Oost 157

3312 CN Dordrecht

078-613 49 23

www.klijnhoutfietsen.nl

OPENINGSTIJDEN:

Maandag 13.00-19.00

Dinsdag 09.00-19.00

Woensdag 09.00-19.00

Donderdag 09.00-21.00

Vrijdag 09.00-19.00

Zaterdag 09.00-16.00

DEALER VAN:

Van Nicholas

Ridley

Koga

Sensa

Giant

Passie voor uw fiets



*De top kunnen
bereiken*

*door klein te
beginnen.*

Rabobank Drechtsteden sponsort D.T.C. de Maif.

Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank sporten waar we allemaal naar kijken en de sport waar iedereen aan mee kan doen. Dus ondersteunen we het fietsen over de volle breedte.

www.rabobank.nl/drechtsteden

Een onderdeel in elkaar



Rabobank

heel concreet en groot. De challenge is verdeeld over drie dagen, met iedere dag 1 of 2 forse sportieve uitdagingen in de vorm van een flink aantal kilo- en hoogtemeters. De route is opgedeeld in een A en een B-route, waarbij de A-route de meeste kilometers en hoogtemeters bevatte. Alle deelnemers verbleven rondom de challenge op camping Les Trois Vallées in Argelès-Gazost. Ter oriëntatie : Dit plaatsje ligt ongeveer 15 km ten zuiden van Lourdes, en ongeveer 15 km van de Spaanse grens. (Pyreneeën)

De dagen voorafgaand aan de challenge.

Op zaterdag 5 september kwamen we, na een voorspoedige maar vermoeiende reis, aan op de camping in Zuid-Frankrijk. We verbleven met z'n drieën in een 4-persoons stacaravan. Dat was prima vertoeven, met voldoende ruimte en privacy. De sanitaire voorzieningen op de camping waren onwaarschijnlijk luxe (type 7-sterren hotel), en het was ieder moment van de dag/nacht werkelijk onberispelijk schoon. Natuurlijk werd in die eerste dagen ook de omgeving verkend. De rit op maandag naar de Pont d'Espagne was adembenemend mooi. Het zeer zomerse weer (28-30 graden C) werkte natuurlijk ook lekker mee. Dinsdags hebben we nog een bezoek gebracht aan Lourdes. Als bedevaarts- en pelgrimsoord is het wereldberoemd. Van over de hele wereld komen mensen naar deze plaats in de hoop er kracht, moed of genezing te ontvangen.



De onophoudelijke stroom bedevaartgangers, waaronder vele zieken en gehandicapten, is indrukwekkend. Daarentegen is de commerciële "vermarketing" van het toerisme bijna schokkend/weerzinwekkend. Nog een bijzonderheid was dat ik op dinsdagmiddag, terugfietsend naar de camping een Moller tegenkwam op het fietspad tussen Lourdes en de camping. Je kunt het je niet voorstellen, bijna 1300 km van huis, en ineens oog in oog met een clubmaatje. Ik was zo verbouwereerd dat ik vergat te stoppen. Franco Danese (dat was de Moller) zal wel gedacht hebben dat ik hem niet wilde zien.



BEETJE TEGENWIND?



Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

www.acbcoaching.nl

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

Ada uit de Bosch personal coach, 078-7112314 of 06-24678413



Dal Segno Muziekhandel

Leegwaterstraat 46-47

NL-3364 AE Sliedrecht

The Netherlands

Peter Groenewegen

Specialist blaasinstrumenten

Allround reparateur

T +31 184 412093

F +31 6 30113564

E info@dal-segno.nl

I www.dal-segno.nl



van gent
auto-
verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTOS en -BUSSEN, BEWILIGINGEN

De Challenge.

Daarover kan ik kort zijn. Die is uitstekend verlopen. Ik heb heerlijk kunnen fietsen en heb ook enorm genoten van de prachtige natuur. Alles was (vond ik) opmerkelijk groen en fris. Ook tijdens de drie fietsdagen is het uitstekend weer geweest. (tussen de 28 en 32 graden) Ik kan heel goed tegen de warmte en dat kwam natuurlijk wel van pas. De tweede dag kwamen we op de top van de Aubisque. Het uitzicht was adembenemend. Op vrijdag werd de challenge min of meer afgesloten met een korte `ceremonie` op de top van de Tourmalet. Daar is door de stichting een monument opgericht, waar ieder jaar stenen worden neergelegd door de deelnemers. (die dan ook letterlijk hun steentje bijdragen) Als symbool van hoop en toekomstperspectief werd een ballon losgelaten die hoog boven de bergen wegdreef in
. Het werd muisstil, en iedereen had er zijn of haar eigen gedachten bij. Erg indrukwekkend !!



Voor mij persoonlijk was het heel bijzonder dat ik daar boven op de Tourmalet opnieuw Franco Danese tegenkwam. Dit keer hebben we natuurlijk wel met elkaar gesproken. Het was een onverwachte verrassing.

De afsluiting.

Op vrijdagavond, na het gezamenlijke eten, werd de uiteindelijke opbrengst van de challenge bekend gemaakt. De voorlopige eindstand werd bereikt bij 241.006,48 euro. (inmiddels zelfs nog hoger) Iedereen was blij, dankbaar en onder de indruk. Als team hebben wij daar ook een bijdrage aan mogen leveren. Ik ben er trots op en kijk met een zeer tevreden en blij gevoel terug. De challenge heeft op mij een onvergetelijke indruk gemaakt. Er zijn contacten gelegd en vriendschappen gesloten die waarde houden voor het leven.

Jetse van Melick.



Welk merk u ook wilt
toevoegen aan uw
wagenpark...



...een goed advies
begint bij AA Lease!

AALEASE

T. 070 631 33 12
WWW.AALEASE.NL

ZORDEE OORDELEN

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

**Adverteer hier tegen aan-
trekkelijke tarieven !**

Neem contact op met:
Peter Peterzen

Tel: 06-11886316

penningmeester@fietsclubdemol.nl

€50 per 1/6 pagina per jaar
Frequentie 7x per jaar



baleco
STALEN BUIZEN

Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

Ames
STAATER ACHTER



bedrijven

Ames
AUDE CENTRUM



Audi

Ames
AUTOCASA



SEAT

Ames
SKODA CENTRUM

SKODA



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



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

| Naam | Club rit km's | Super Mol km's | SuperMol klassement | Mol km's | Mol klassement |
|-------------------------------|---------------|----------------|---------------------|----------|----------------|
| Anne Marie Goossens - Verjaal | 4530 | 4040 | 1 | 3125 | 1 |
| Koos Vroon | 4135 | 3620 | 2 | 3015 | 2 |
| Huub Goossens - | 4010 | 3580 | 3 | 2785 | 5 |
| Marco Lakerveld | 3975 | 3505 | 4 | 2705 | 6 |
| Corné van der Linden | 3970 | 3500 | 5 | 2705 | 6 |
| Ad Doedijns | 3955 | 3360 | 6 | 2605 | 9 |
| Douwe Harder | 3690 | 3235 | 7 | 2645 | 8 |
| Eveline Verjaal | 3410 | 3140 | 8 | 2920 | 3 |
| Ferrie van Galen | 3390 | 3060 | 9 | 2570 | 10 |
| Lydia Blondelle | 3290 | 3020 | 10 | 2800 | 4 |
| Wout Borman | 3405 | 2975 | 11 | 2345 | 12 |
| Jeroen Ruijter | 3365 | 2875 | 12 | 1975 | 24 |
| Jan Korteland | 3530 | 2855 | 13 | 2245 | 13 |
| Marnix Tober | 3080 | 2810 | 14 | 2455 | 11 |
| Theo van der Waal | 2765 | 2765 | 15 | 1985 | 22 |
| Chris Ockeloen | 3025 | 2675 | 16 | 2125 | 16 |
| Jannes Schreuder | 3180 | 2670 | 17 | 2050 | 19 |
| Eric Barends | 3200 | 2525 | 18 | 2230 | 14 |
| Jonneke Sterrenburg | 3100 | 2505 | 19 | 2210 | 15 |
| Ruud Bode | 2630 | 2430 | 20 | 2020 | 21 |
| Bart Terwiel | 2870 | 2380 | 21 | 1980 | 23 |
| Albert Visser | 2990 | 2375 | 22 | 1960 | 26 |
| Maurice Molier | 2705 | 2345 | 23 | 2105 | 18 |
| Ronald Sjerp | 2885 | 2270 | 24 | 2110 | 17 |
| Henk Biest | 2730 | 2260 | 25 | 1875 | 29 |
| Jan Brongers | 2385 | 2225 | 26 | 1515 | 47 |
| Louis Otten | 2480 | 2210 | 27 | 1860 | 30 |
| Gerrit van den Bogerd | 2355 | 2195 | 28 | 2035 | 20 |
| Adrie Naaktgeboren | 2230 | 2170 | 29 | 1665 | 38 |
| Harry Rijkse | 2615 | 2105 | 30 | 1735 | 35 |
| Henk Sterrenburg | 2155 | 2095 | 31 | 1565 | 40 |
| Kees Baan | 2385 | 2055 | 32 | 1905 | 28 |
| Ad Schleicher | 2285 | 2015 | 33 | 1925 | 27 |
| Ada uit de Bosch | 2275 | 2005 | 34 | 1785 | 33 |
| Ans Degen | 2360 | 1970 | 35 | 1970 | 25 |
| Theo Rutten | 2235 | 1905 | 36 | 1530 | 45 |
| Arie Romijnsen | 2120 | 1850 | 37 | 1850 | 31 |
| Bas de Haas | 2115 | 1845 | 38 | 1755 | 34 |
| Marcel van Rietbergen | 2040 | 1820 | 39 | 1820 | 32 |

| Naam | Club rit km's | Super Mol km's | SuperMol klassement | Mol km's | Mol klassement |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------------------|----------|----------------|
| Peter Peterzen | 2020 | 1800 | 40 | 1665 | 37 |
| Anneke van der Linden - Maasland | 1745 | 1745 | 41 | 1525 | 46 |
| Herman de Jong | 1705 | 1705 | 42 | 1705 | 36 |
| Hans van Dam | 1975 | 1705 | 43 | 1555 | 41 |
| Cees Molenkamp | 2045 | 1635 | 44 | 1635 | 39 |
| John Vogel | 1685 | 1625 | 45 | 1465 | 50 |
| Hans van Rooij | 1680 | 1620 | 46 | 1530 | 44 |
| Gaby Gijbels | 1735 | 1595 | 47 | 1375 | 53 |
| Jan Gelderblom | 1720 | 1595 | 48 | 1330 | 55 |
| Johan Severijnen | 1645 | 1585 | 49 | 1495 | 48 |
| André Hoogenboom | 1985 | 1550 | 50 | 1435 | 51 |
| Mariël Kers | 1665 | 1545 | 51 | 1545 | 42 |
| Karel Uitterlinden | 1805 | 1535 | 52 | 1535 | 43 |
| David Hauck | 1650 | 1510 | 53 | 1380 | 52 |
| Dirk Immerzeel | 1905 | 1475 | 54 | 1315 | 56 |
| Joop van Gemert | 1585 | 1465 | 55 | 1465 | 49 |
| Audrey Ruijter - Liesdek | 1785 | 1455 | 56 | 1100 | 64 |
| Arie de Bruin | 1515 | 1435 | 57 | 1305 | 57 |
| Jaap Booster | 1575 | 1415 | 58 | 1150 | 61 |
| Franco Danese | 1610 | 1365 | 59 | 1365 | 54 |
| Hans van de Pol | 1360 | 1360 | 60 | 980 | 70 |
| Ton Verdoren | 1455 | 1295 | 61 | 1135 | 62 |
| Rob Fluijt | 1615 | 1285 | 62 | 1135 | 63 |
| Piet van der Waal | 1615 | 1265 | 63 | 1000 | 69 |
| Leanore Meerkerk | 1375 | 1235 | 64 | 1235 | 58 |
| Jan Krijgsman | 1295 | 1190 | 65 | 1190 | 59 |
| Rinus van der Burg | 1190 | 1190 | 66 | 1100 | 64 |
| Henk Kelfkens | 1310 | 1190 | 67 | 920 | 74 |
| Peter de Jong | 1240 | 1180 | 68 | 1180 | 60 |
| Mario Kranendonk | 1160 | 1100 | 69 | 1100 | 64 |
| Martijn Guijs | 1370 | 1070 | 70 | 935 | 72 |
| René Middelkoop | 1120 | 1060 | 71 | 900 | 76 |
| Jan Harm Faber | 1195 | 1055 | 72 | 1055 | 67 |
| Ger de Wit | 1055 | 1055 | 73 | 895 | 77 |
| Rien Nap | 1120 | 1040 | 74 | 1040 | 68 |
| Dirk Snoep | 960 | 960 | 75 | 960 | 71 |
| Eric Dam | 1040 | 935 | 76 | 775 | 81 |
| Marloes Tempelaar | 975 | 930 | 77 | 840 | 78 |
| Karen Vos | 925 | 925 | 78 | 835 | 79 |

| Naam | Club rit km's | Super Mol km's | SuperMol klassement | Mol km's | Mol klassement |
|-------------------------|---------------|----------------|---------------------|----------|----------------|
| Pieter Honing | 980 | 920 | 79 | 920 | 73 |
| Will Quist | 960 | 900 | 80 | 900 | 75 |
| Arno Jansen | 1020 | 855 | 81 | 695 | 82 |
| Femke Spruit | 815 | 815 | 82 | 815 | 80 |
| Jetse van Melick | 735 | 735 | 83 | 465 | 94 |
| Frans de Graaff | 655 | 655 | 84 | 655 | 83 |
| Jan van Beek | 640 | 640 | 85 | 550 | 88 |
| Rob van Doorne | 640 | 640 | 86 | 390 | 102 |
| Cees Lodder | 635 | 635 | 87 | 635 | 84 |
| Taco Pennings | 610 | 610 | 88 | 610 | 85 |
| Co Naaktgeboren | 610 | 610 | 89 | 450 | 97 |
| Cees Bakker | 680 | 600 | 90 | 600 | 86 |
| Dimitri Smeekes | 920 | 560 | 91 | 560 | 87 |
| Yvonne Bleeker | 610 | 550 | 92 | 460 | 95 |
| Marc van der Meer | 615 | 535 | 93 | 535 | 89 |
| Wim Schless | 575 | 515 | 94 | 400 | 100 |
| Gerda Boon | 500 | 500 | 95 | 410 | 99 |
| Hans Duurkoop | 655 | 495 | 96 | 495 | 90 |
| Anton Honcoop | 550 | 490 | 97 | 400 | 100 |
| Jan van de Glas | 485 | 485 | 98 | 485 | 91 |
| Albert den Boef | 535 | 475 | 99 | 475 | 92 |
| Gino Hoogenboom | 470 | 470 | 100 | 470 | 93 |
| Dick Dokman | 460 | 460 | 101 | 460 | 96 |
| Henk Meijer | 415 | 415 | 102 | 415 | 98 |
| Jan Pieter ter Hofstede | 435 | 375 | 103 | 375 | 103 |
| Anton Bomas | 375 | 375 | 104 | 375 | 104 |
| Marc de Reus | 345 | 345 | 105 | 345 | 105 |
| Karel Besemer | 405 | 345 | 105 | 345 | 105 |
| Frank Dingemans | 345 | 345 | 105 | 345 | 105 |
| Ronald van Rhoon | 335 | 335 | 108 | 335 | 108 |
| Willy Vermeeren | 335 | 335 | 108 | 335 | 108 |
| Wim Vogelaar | 495 | 335 | 108 | 335 | 108 |
| Berni Larkin | 320 | 320 | 111 | 230 | 120 |
| Jan van 't Leven | 320 | 320 | 112 | 320 | 111 |
| Henk van Eden | 315 | 315 | 113 | 315 | 112 |
| Danie Pellikaan | 385 | 305 | 114 | 305 | 113 |
| David Verlek | 565 | 295 | 115 | 295 | 114 |
| Leonard Visser | 280 | 280 | 116 | 280 | 115 |
| Theo Golverdingen | 280 | 280 | 116 | 280 | 115 |
| Robin van Hulst | 280 | 280 | 116 | 120 | 131 |

| Naam | Club rit km's | Super Mol km's | SuperMol klassement | Mol km's | Mol klassement |
|---------------------|------------------|-------------------|------------------------|----------|-------------------|
| Peter van Drimmelen | 265 | 265 | 119 | 265 | 117 |
| Jaap Nispeling | 245 | 245 | 120 | 245 | 118 |
| Rob Filius | 235 | 235 | 121 | 235 | 119 |
| Peter Spek | 225 | 225 | 122 | 225 | 121 |
| Klaas de Boer | 225 | 225 | 122 | 225 | 121 |
| Coen Mommaas | 220 | 220 | 124 | 220 | 123 |
| Jan Stam | 220 | 220 | 124 | 220 | 123 |
| Gerrit van Asch | 210 | 210 | 126 | 120 | 131 |
| Richard Bolier | 320 | 200 | 127 | 200 | 125 |
| Ron Gorter | 180 | 180 | 128 | 180 | 126 |
| Marc Lemmens | 170 | 170 | 129 | 170 | 127 |
| Rinus Drees | 165 | 165 | 130 | 165 | 128 |
| Daniel Romijnsen | 150 | 150 | 131 | 150 | 129 |
| Jeroen Schuurman | 125 | 125 | 132 | 125 | 130 |
| Arie Bode | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Aart van der Wulp | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Erwin Baas | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Leon Goor | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Wim van de Rhee | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Martijn Poot | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Henk van Beelen | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Marga van Rhoon | 120 | 120 | 133 | 120 | 131 |
| Dick van de Water | 115 | 115 | 141 | 115 | 141 |
| Richard de Langen | 230 | 105 | 142 | 105 | 142 |
| Koos Schenk | 100 | 100 | 143 | 100 | 143 |
| Rob van der Hoog | 100 | 100 | 143 | 100 | 143 |
| Bob Lobbezoo | 100 | 100 | 143 | 100 | 143 |
| Hugo de Man | 80 | 80 | 146 | 80 | 146 |
| Adri Bras | 80 | 80 | 146 | 80 | 146 |
| Kees de Visser | 80 | 80 | 146 | 80 | 146 |
| Frank Besseling | 160 | 80 | 146 | 80 | 146 |
| Piet Kamphuis | 70 | 70 | 150 | 70 | 150 |
| Eliza Middelkoop | 60 | 60 | 151 | 60 | 151 |
| Paul van der Klaauw | 60 | 60 | 151 | 60 | 151 |

KLAVERJASSEN



**Ook dit jaar wordt op een aantal vrijdagavonden
weer de klaverjas competitie gehouden in ons
Clubhuis.**

Deze avond is voor zowel DRC als DTC Mol leden

6 en 20 november 2015

4 en 18 december 2015

8 en 22 januari 2016

5 en 19 februari 2016

4 en 18 maart 2016

Aanvang: 19:30 uur

Locatie: Clubhuis De Mol

Zomaar een gewone MOLRIT (zondag 20-09-2015, Nieuw Beijerland)

Het is zondagochtend vroeg. Half 7. De telefoon gaat af, het is mn wekker. Een beetje wazig (Brabantse nachten zijn lang, en vannacht was er zo een) strompel ik de trap af en zet de senseo aan. Ik duw m'n favoriete CD in de speler en zachtjes begint Springsteen aan mijn dag. Ik bak gedachteloos eieren met spek en die (normaal gesproken) heerlijke lucht valt me (in mijn huidige toestand) behoorlijk zwaar. Een glas sap, een bak yoghurt met cruesli, 3 boterhammen met ei, een banaan en een koffie, dat moet genoeg zijn tot in Nieuw Beijerland want dat is onze bestemming vandaag. T gaat nog een toer worden dit naar binnen te krijgen, eerst maar even zitten.

Ik doe alles stil. M'n vrouw en twee jongens, ze begrijpen deze manie niet, en houden bovendien niet van Springsteen. De barbaren. Langzaam ontwaak ik op de bank, heerlijk dit ritueel. Mijn ritueel. Onder de douche en daarna schiet ik in m'n kleren, die liggen klaar. De fiets staat ook al klaar. Brood, repen, bidon, regenjack, telefoon, sleutel en los geld. Alles gaat gedachteloos m'n shirt in, alles lag klaar want zo gaat het al een heel jaar. Helm op, handschoenen aan en bril op. Deur zachtjes dicht, langzaam peddel ik de straat uit.

Het schemert nog. Onderweg naar de brug, onderweg naar Hans. Ik kom Lydia en Eveline tegen. Ze verwachten dat ik er voorbij ga maar ik blijf even achter ze. Een paar minuten later dan normaal begroeten Hans en ik elkaar en kijken bovenop de brug naar de laagstaande zon die nog aan kracht moet winnen en naar de rivier die zachtjes het zonlicht op zich laat dansen. We kijken elkaar aan en zonder het uit te spreken realiseren we het ons allebei: het gaat weer een mooie rit worden.

De brug af, de stad door, en er sluiten nog een aantal Mollen aan. Gister voor dat feestje heb ik ook gereden, voor mijn doen best lang en hard en ik heb, zo lijkt het, betonnen bovenbenen. Die rit en dan dat feestje, het is eigenlijk teveel. Als dat zo dadelijk maar goed komt. Bij de gevangenis schakel ik lichter en ga sneller trappen. Trap een beetje door t zuur heen en vind eindelijk iets van een ritme. Voor het clubhuis haalt Erik ons in en tikt me effe aan. Onze manier om "goedemorgen" te zeggen.

Clubhuis. Hans haalt koffie bij Co. Koos een schouderklop, knipoog naar Maurice, ook weer terug van vakantie. Hij en ik, we moeten bijpraten maar de natuur roept. Gelukkig is er een toilet vrij. Kramp. Maar gewoon blijven lachen. Opstappen. Achter opstellen. Rijden met die hap.

Een paar kilometer verder, in de polder weet ik eindelijk die betonnen benen kwijt te raken. Kom lekker in m'n ritme. Heerlijk praatje pot met Hans nu.



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



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



CADVER
Solutions

Technische
tekeningen en
(technische)
vertalingen

Uw **goedkope** oplossing voor
tekenwerk en vertaalwerk.
(vertalingen van En/Du naar NL)

Meer informatie?

☎ 06 40023162

✉ cadversol@gmail.com



Dealer van:

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

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

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

info@rijploeg2wielers.nl
www.rijploeg2wielers.nl

De Kiltunnel door, meer polder. Mario nu naast me. De najaarszon schijnt, geen wind, heerlijk uitrijden. Het leven is mooi, je moet het alleen willen zien. Onderweg even wateren. Terug naar het peloton rijden. Dan het verzoek om te hoeken en te wachten op een lekrijdster en haar begeleiding. Terug in het peloton rij ik snel weer naar m'n stekkie.

Pauze dan, dollen met de snelle gasten. Mario en ik zien dat midden in het dorp gelovigen na de kerkdienst als in waaiervorm hun huizen weer opzoeken. Ik weet hoe dat voelt en heb er respect voor. Ook een ritueel. We grappen met Erik over Willie Nelson, maar ook serieuzere zaken worden besproken. Met een koffie in de zon verder wakker worden en de week en het leven verteren, het is prima zo vandaag. Douwe piept al scannend langs en lacht ons toe.

Geen sprake van dat ik straks "snel terug ga". Gisteren zat ik zo stuk, ik wil niet weer helemaal leeg. Maar ... Ach, what the hell ... voor ik het weet sta ik met een aantal anderen voorop de pont, en dan rijden we bij het peloton weg. Met wat tegenwind schuil ik achter de giganten en trap mezelf op een voor mij goede stek. Het mag. Het gaat goed en dat gevoel, dat vliegen, dat gevoel dat je elk gat kan dichtrijden, die vrijheid, die macht in je benen, het is net zo lekker en verslavend als dat relaxte uitrijden van daarnet. Als ik denk dat het wat te hard gaat schakel ik juist zwaarder en dan met de wind mee, man wat kunnen die gasten allemaal fietsen en wat gaat het lekker. Ik kijk om me heen en probeer van iedereen te leren.

Vorbij Spijkenisse rijd ik lek, en krijg meteen hulp van Erik, Ronald en Adrie. Samen uit, samen thuis. Niet alleen in het grote peloton, maar dus ook in de groep der hardfietsers. Uiteindelijk komen we uit op de provinciale weg in Rijsoord. Waar de rest linksaf gaat bedank ik iedereen en rij recht door om de laatste 5 kilometer naar huis rustig uit te rijden.

Als ik uitrij herinner ik me dat ongeveer een jaar geleden deze rit/route m'n eerste Molrit was. In een Agu shirt reed ik mee. In Augustus. Was nog geen lid. Op de zeedijk meteen al lek maar nog voor de Kiltunnel weer teruggereden. Het lijkt wel alsof het gisteren was want dit jaar is werkelijk omgevlogen.

Qua conditie gaat het elke keer beter, er zit nog genoeg rek in. Maar dat is voor mij niet het belangrijkste, wereldkampioen ga ik niet meer worden. Dat ritueel, die tijd voor jezelf, tevreden zijn met m'n afstanden en tijden, genieten van m'n ritjes, kortom wat ik kan, dat is belangrijk, niet wat ik niet kan. De aansluiting bij mensen die juist hetzelfde leuk vinden als jijzelf, ook dat is iets om te koesteren. Iedereen in de weer zien om het voor elkaar mogelijk te maken, mooi is dat. Want 't peloton geeft veel.



Voorrijden met Theo en met Chris. Verkeer regelen met Jaap, fietsles van Jetze, met Peter klimmen in Amerongen, Trainen met Maurice, een waanzinnig lekkere reichswaldtocht. De tweedaagse inclusief avond terras, wintertraining, af en toe de snelle groep, advies van Ronald en Jonneke, naar Den Briel met de woensdag groep. In Friesland een superrit rijden, een appelflap in de zon bij de paters, zorg en interesse voor je als het even tegenzit. Een heleboel lol, de vriendelijkheid van anderen, die duw van Erik op dat viaduct, gebak in Ooltgensplaat, die pannenkoek in "De Krom" na ijs in Hekendorp. een zondvloed in Zeeland, voorrijden tijdens Zwijndrecht - Zwijndrecht, en een keer heel erg hard op m'n bakkes, ik heb het er allemaal bijgekregen het afgelopen jaar.

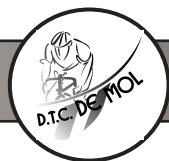
Waarvoor dank, u allen (dat op m'n bakkes moet ik mijzelf aanrekenen, daar kan ik niemand voor bedanken).

Terug thuis op de bank herinner ik me met het voorgaande in gedachten het credo van Springsteen sinds de jaren 70: Nobody wins unless everybody wins. Ik vind en zie dat terug bij de MOL. Daarom is zelfs een gewone MOLRIT voor mij eigenlijk nooit gewoon maar in plaats daarvan best heel speciaal.

Marco



belangrijke mededelingen



Noteer alvast in je agenda:

7 Januari 2016

Nieuwjaarsreceptie

Aanvang 19.30, Clubhuis de MOL



AGS bv

**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



LODEN HEMELWATERAFVOEREN 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



PROFIL
DE FIETSSPECIALIST

Kramer

*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

Bédoin en Malaucène

Het startschot klinkt, ik klik in de pedalen en rij rustig weg. Ik begin om iets na zessen aan de klim naar de top van Mont Ventoux vanuit Bédoin. Het is donker, slechts verlicht door de maan en eigen fietslampje ga ik op pad. Voor mij al een lange sliert achterlichten van medeklimmers.

Vanmorgen is om kwart voor vier (!) de wekker afgegaan; wonder boven wonder heb ik goed geslapen vannacht. Even wat stretchen en oefeningen doen voor mijn rug (ik heb helaas net op een ongelukkig moment opnieuw last gekregen van mijn SI gewrichten), een flink bord haveremout eten, fiets in de auto laden en vertrekken. We staan met het team van de Ven2Cops op een camping in Vaison-la-Romaine en moeten dus met de auto naar de startplek.

Iedereen loopt daar een beetje zenuwachtig door elkaar; ik besluit tot 10 voor zes lekker in de auto te blijven zitten. Het is niet echt koud, arm- en beenstukken volstaan samen met het verplichte fluorescerende hesje. Ik zit nog niet lekker in mijn ritme. Ik schuif wat heen en weer op het zadel, tandje erbij, tandje er weer af. Waarom gaat het nu niet lekker? Aan de fiets ligt het zeker niet. Speciaal voor het klimmen (en om mijn knieën te sparen) heb ik samen met Gerhard Klijnhout iets moois en speciaals samengesteld: een carbon frame van Ridley (Fenix) met schijfremmen en afgemonteerd met een MTB groep. Voilà: tandjes in overvloed.

Pffff, zo kom ik bij St. Estève, dan gaat het echt beginnen; ik ga nog wat verzitten en ineens is het ritme daar. Het bos met stijgingspercentages tussen de 9 en 11 procent gaat me naar verhouding gemakkelijk af. Ben ik nu al door "les sept virages" of komen ze nog? Nee, ik ben er al voorbij, heel langzaam begint het licht te worden. De bidon snel bijvullen bij de bevoorrading, wat eten en dan komt Châlet Reynard al in zicht. Hè, lekker een stukje vrijwel vlak, dat voelt goed zeg, even de druk van je bovenbenen.

Toch maar uitklikken en rustig wat eten, drinken en omhoog kijken naar het "maanlandschap". Het is wat heilig maar de zon probeert er door te komen wat een schitterend uitzicht geeft. Hup op de fiets en naar de top. De lucht wordt ijler, de zon blijft maar de arm-en beenstukken blijven aan want de lucht voelt koud aan.

Daar is de top; ik heb 2 uur 45 nodig gehad; dat is bijna 10% sneller dan vorig jaar!

Rug en hamstrings spelen wel wat op.

In Malaucène laat ik me masseren en begin vol goede moed aan de tweede klim. Je kunt Mont Ventoux vanuit 3 kanten beklimmen en volgens de kenners is de hiërarchie qua zwaarte: Bédoin, Malaucène, Sault. Ik moet beken-



nen dat ik Malaucène zeker zo zwaar vind (en niet om dat het nu om een 2^{de} klim gaat).

Op de site van de Kale Berg wordt het zo verwoord:

“Vanuit Bedoin komt het stijgingspercentage de eerste vijf kilometer niet boven de 5.5%, maar de volgende acht kilometer ligt dat gemiddelde op zo'n 9,5 - 10%. Nergens een mogelijkheid om te herstellen, het blijft klimmen. En vlak voor de top nog even 11%!

Hoe anders is het vanuit Malaucène: na twee kilometer zitten we al op 9,5%, maar daarna zakt dit percentage naar 5, om vervolgens weer te stijgen. Halverwege zit je zelfs op 10,5% en op twee derde van de klim weer op 3%... Ondanks enkele stukken vals plat blijft het een moeilijke klim.”

Bij dat laatste sluit ik mij van harte aan. Er zitten echt lange, steile stukken in waar nooit een einde aan lijkt te komen. Desondanks fiets ik relaxed naar boven; de vele tandjes komen goed van pas. Ik hoef nergens te stoempen en blijf de trappers goed ronddraaien.

Boven op de top is het inmiddels hard gaan waaien en is het erg koud.

Na de finish ga ik op zoek naar “ons hoekje” om mijn warme kleren te pakken. Oei, wat blijkt nu? Door een misverstand ligt mijn tas in het zonnige Sault en sta ik hier te verrekken van de kou! Ik krijg een isolatiedeken van de organisatie, ik bel de post in Sault en onze motorrijder komt de tas brengen. Dit duurt even omdat hij onderweg helaas moet assisteren bij een ongeval.

Ik ben in het restaurantje net onder de top blauwbekkend aangekomen en zit nu lekker aan de warme koffie. Het is er gezellig en heerlijk warm. Genietend kijk ik om mij heen en zie het langzaam maar zeker buiten heel mistig worden. De warme kleren zijn aangekomen maar ik besluit in de kou (de voel temperatuur zal net boven het vriespunt liggen) en mist niet af te dalen naar Sault en het bij 2 beklimmingen te houden.

Ik trek alle kleren aan die ik bij me heb (waaronder een dik winterjack en winterhandschoenen!) en ga de andere finishers begroeten. De laatste deelnemer van ons komt aan (na 4 beklimmingen!) onder begeleiding van een auto achter en een motor voor. Dit is hard nodig vanwege de dichte mist; we weten uiteraard wie het is maar pas een paar meter voor de eindstreep zie zijn gezicht.





MAGNA CURA

AUTOMATISERING

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 - 437526, www.magnacura.nl



PLIEGER

WIELERSPORT

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**

www.pliegersport.nl

Leverancier van
roestvaststalen
buizen,
flenzen en
fittingsen,
gevestigd in
Dordrecht.



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*

's Avonds bestellen we op de camping pizza's en kunnen tot laat in korte broek buiten zitten. Een mooie afsluiting van een prachtige dag.

338 deelnemers hebben een mooi bedrag bij elkaar gefietst voor de stichting STOP Hersentumoren. De teller kan weer worden bijgesteld naar 541.082 Euro (stand 4 oktober).

Ada uit de Bosch

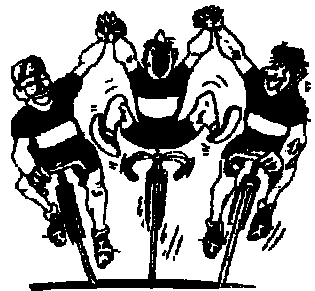


Ledenmutaties:

We hebben er weer een aantal nieuwe leden bij:

Marc Lemmens
Jan Kwantes
Piet Kamphuis

Sliedrecht
Hendrik Ido Ambacht
Dordrecht



Inleveren kopij clubblad voor 19 december 2015

Insturen Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Het clubblad zou erg leeg zijn als jullie geen stukjes 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, onderwerpen te over.

We zien jullie kopij nieuwsgierig tegemoet!



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:

Peter Peterzen
Cypresenlaan 11
3355 SB Papendrecht
Tel: 06-11886316
penningmeester@fietsclubdemol.nl

Bestuursleden:

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

Bankgegevens:

Rabobank Drechtsteden
IBAN : NL19 RABO 0377 5881 21
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

Marco Lakerveld
Tel: 06-26510784

Advertenties:

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

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met het secretariaat.

aangesloten bij:





Maasboulevard Assurantiën bv

- Bewezen voordeel op uw verzekeringspremies
- Makkelijk profiteren van collectieve korting
- Bespaar nu en maak gebruik van onze gratis polis check
- Profiteer van lage premies met een hoge persoonlijke Service

VOLOP VOORDEEL VOOR U ALS CLUBLID !!



Onderlangs 20
2991 EM BARENDRECHT

Telefoon 0180 614666
Email info@maasboulevard.net
website www.maasboulevard.net

CONCEPT

COPY

ONTWERP

OPMAAK

DRUKWERK

VOOR AL UW MARKETING OF COMMUNICATIEMIDDELEN

KOOI
MAN *Creative*

GRAFISCHE DIENSTVERLENING

Ring 107
3343 BK H.I.Ambacht
T 078 - 26 00 278

T 06 - 415 61 332

info@kooimancreative.nl
www.kooimancreative.nl

REGIE IN COMMUNICATIE