



# 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 van de Voorzitter**

### **De winter die maar niet wil winteren!**

De kerstman is reeds op wintersport, het nieuwe jaar is begonnen en rijkhalzend tellen we alweer af naar eind februari wanneer ons officiële seizoen weer zal beginnen. Tot die tijd slechts een halfbakken winter met alleen ijs op de straten in het hoge noorden.

Ideaal voor ons fietsers hier, we kunnen lekker blijven doorfietsen, hetzij op de racefiets, hetzij op de mountainbike. Gisteren kwam ik op het MTB parcours van Vrachelen zelfs bikers tegen in korte broek! Dat er geen clubritten zijn wil niet zeggen dat we stil zitten; in tegendeel het bestuur is o.a. bezig met de voorbereiding voor de ALV; de TC met de toeragenda; de kledingcommissie met het bewaken van de voorraad; de Zwijndrecht-Zwijndrecht commissie met de voorbereidingen; de evenementen commissie met een winteractiviteit. En elke zaterdag is er een wintertraining bij de McDonalds vandaan, velen van jullie blijven de winterperiode bezig om aan zijn of haar conditie te werken. Kortom we zijn allemaal bezig en het is eind Februari voor we het weten.

Jullie ontvangen begin januari een officiële uitnodiging voor de ALV, maar in deze editie van ons clubblad publiceren we alvast de concept-agenda.



In 2016 zullen we een aantal extra uitgaven gaan opnemen in de begroting. Momenteel zijn we met Ames/AA Lease in gesprek over de voorwaarden van het continueren van de sponsorovereenkomst; het is reëel te verwachten dat de maandlasten voor het leasen van een andere auto wat omhoog gaan. Bovendien moeten we een nieuwe fietsendrager. De TC en volgwagencommissie gaan een voorstel doen voor de aanschaf van nieuwe portofoons; het bereik van de huidige sets is niet voldoende en bovendien is de apparatuur sterk verouderd.

Nu we het over sponsoren hebben, moet ik jullie helaas vertellen dat Ger de Wit en Arno Jansen besloten hebben hun activiteiten voor de sponsorcommissie te beëindigen. Het is voor de mannen niet meer te combineren met hun drukke werkzaamheden in eigen bedrijf. Ger zal nog wel, totdat alles is afgehandeld, de contacten met Ames/AA Lease blijven verzorgen. Ik wil Ger en Arno bedanken voor hun inzet:



Eind 2016 lopen de contracten met de huidige kledingsponsors af; het zal duidelijk zijn dat we behoefte hebben aan vervanging van Ger en Arno. Als je denkt: "ja, ik wil de club graag helpen, dit is wat voor mij om te doen", neem contact op met Ger, Arno of met het bestuur.

Tot slot, voor degenen die er op 7 Januari niet bij waren: een gelukkig nieuwjaar met vooral en bovenal gezondheid en veel fietsplezier.

Ada uit de Bosch





Uniek gelegen in de HOLLANDESE BIESBOSCH



Restaurant

## DE MERWELANDEN

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

Direct naast ons restaurant bevindt zich  
EEN GROTE SPEELTUIN.

*Volop GRATIS parkeergelegenheid*

*HET GEHELE JAAR GEOPEND*

VRAAG NAAR ONS INFORMATIEPAKKET.

VOOR MEER INFORMATIE ZIE ONZE WEBSITE: [WWW.MERWELANDEN.NL](http://WWW.MERWELANDEN.NL)

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht

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

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

## Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

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

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

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

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

Kijk op [www.debanaan.nl](http://www.debanaan.nl) voor onze Zomerse all-in arrangementen.

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.



Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Sluispad 1, 3257 MB Ooltgensplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. [www.debanaan.nl](http://www.debanaan.nl)

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

Het bestuur van DTC De Mol wil u graag uitnodigen voor de

## **Algemene Ledenvergadering** op:

**27 januari 2016 in ons clubhuis**  
**Vogelaarsweg 6, 3313 LL Dordrecht**  
**Inloop (de koffie staat klaar) vanaf 19.30 uur, start vergadering**  
**20.00 uur, einde 22.00 uur**

Agenda

1. Opening en welkom
2. Ingekomen stukken en vaststellen agenda
3. Notulen ALV 2015.  
Zie hiervoor de documenten op onze website:  
<http://www.fietsclubdemol.nl/ledeninformatie/bestuursdocumenten>
4. Kort verslag door de secretaris van het afgelopen jaar
5. Financiën  
Overzicht 2015 (verlies- en winst en de balans)  
Verslag kascommissie  
Begroting 2016
6. Uitreiking Bronzen Mol (jubilarissen, 25 jaar lidmaatschap)
7. Presentatie Sponsorcommissie

### **Korte Pauze (15 minuten)**

8. Presentatie Toercommissie
9. Stemmen (her) verkiezing bestuursleden. Jaap Booster is afgetreden als lid. Louis Otten, nu interim bestuurslid, stelt zich kandidaat voor 2016. De overige bestuursleden stellen zich herkiesbaar.  
Ada uit de Bosch als voorzitter  
Jonneke Sterrenburg als secretaris  
Peter Peterzen als penningmeester  
Marcel van Rietbergen als lid  
Tegenkandidaten kunnen gesteld worden op voordracht van 10 andere Mol leden en dienen dit tot uiterlijk 15 januari te melden bij de secretaris.
10. Rondvraag
11. Sluiting

Voorafgaande aan de vergadering zullen de financiële stukken u bij de entree worden overhandigd. Vanaf 13 januari liggen deze ook ter inzage bij de penningmeester.

Indien u zelf agendapunten (en de toelichting daarop) wilt aandragen, kunt u die tot uiterlijk 15 januari indienen bij de secretaris.

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur



# 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](mailto:info@belgas.nl)

**WWW.BELGAS.NL**

## Technische avond **PLIEGER Meerkerk**

Bladen, folders, posters dagen je uit voor tochten met een duizelingwekkend aantal hoogtemeters en / of kilometers; er worden trainingsprogramma's aangeboden en bovendien is er een tal van apparaten ontwikkeld om je activiteiten bij te houden en te analyseren. Of kun je zomaar thuis op een fietstrainer een schitterende Alpen etappe fietsen en al dan niet tegelijkertijd via "een community" racen tegen wie dan ook waar dan ook ter wereld. Leve-ranciers (o.a. Polar) beloven je te helpen met een gezondere levensstijl ("slimme sportmaatjes" noemen ze dat).

Wat heb jij hieraan?

Een paar Mol leden zijn op verkenning geweest en hebben bij onze kleding-sponsor Plieger een informatie avond bijgewoond. Plieger is graag bereid voor leden van onze club een avond te houden in hun winkel en je te infor-meren over de nieuwste snufjes en je vragen te beantwoorden.

Namens Plieger nodigen we je uit op dinsdag **9 februari 2016**.

Inloop: **19.15 uur**. Plieger biedt ons een kopje koffie aan.

Start presentatie: 19.30 uur

Locatie: **Winkel Plieger, Gorinchemsestraat 78, 4231 BJ Meerkerk.**

De avond heeft twee thema's.

**1. Het nieuwe trainen.**

**2. Ontdek de (virtuele) trainingsmogelijkheden anno 2016.**

Onderwerpen:

Elite trainers (het nieuwe binnen trainen) in combinatie met Zwift, Bkool etc. Het gebruik van vermogensmeters.

Professionele bike fitting en pedaalanalyse.

Het gebruik van Polar trainingssystemen (Plieger is dealer van Polar).

Mio navigatie en het koppelen aan fietstrainers.

En natuurlijk kan jij eindelijk de vraag stellen die je al tijden op de lippen brandt.

Er is plek voor een beperkt aantal leden en als er behoefte aan is dan wordt er een tweede avond georganiseerd.

**Als je belangstelling hebt, dan is het verzoek je per mail aan te melden bij de activiteitencommissie coördinator **Gerrit v.d. Bogert** ([activiteiten@fietsclubdemol.nl](mailto:activiteiten@fietsclubdemol.nl)).**

Eventuele vragen kun je per email stellen. Geef ook even aan of je al dan niet een auto tot je beschikking hebt of liever meerijdt met iemand. We zor-gen dan voor carpooling.







## **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](http://www.unit4multivers.nl) voor de mogelijkheden.

**Voor meer informatie:**

**T** 0184 44 45 67

**E** [salesupport.multivers@unit4.com](mailto:salesupport.multivers@unit4.com)

**UNIT4. SOFTWARE  
VOORUITGEDACHT**

**UNIT4**  
BUSINESS SOFTWARE

## Beginnen doe je bij Co ... met Koffie

Velen van ons doen het, de zaterdag of zondag beginnen we de rit met een bakkie troost bij Co, maar misschien weet niet iedereen dat je op die manier prestatie bevorderend bezig bent. Cafeïne kan je sportprestatie namelijk verbeteren en je hebt er niet veel van nodig. Eén tot drie milligram per kilogram lichaamsgewicht is al voldoende. Dit komt voor de meeste mensen overeen met één of twee kopjes koffie.

**Het effect** Het effect van cafeïne op duurprestaties is in verschillende studies aangetoond. Gemiddeld zien onderzoekers zo'n 3-4% (!) prestatiewinst in testen tussen de 30 minuten en de 3 uur. Overigens met grote individuele verschillen. Om iets over de werkzaamheid te zeggen moet je het gewoon zelf tijdens inspanning uitproberen.

Cafeïne is een trimethylxanthine. Tot de familie van xanthine horen ook het minder bekende theïne uit thee en theophylline uit chocolade. Cafeïne komt in lagere gehalten voor in zwarte en in groene thee en in fracties in chocolade. Daarnaast is cafeïne een bestanddeel van frisdranken als cola en energiedrinks. Sommige fabrikanten voegen cafeïne toe aan hun sportdrank. Tegenwoordig zijn er ook snoepjes en kauwgom op de markt met cafeïne. Het prestatie bevorderende effect van cafeïne wordt niet beïnvloed door het feit of je wel of geen reguliere gebruiker bent. Het enige effect bij niet-reguliere gebruikers is dat zij bij cafeïne-inname mogelijk wat meer bijeffecten ervaren.

**Broodje-aapverhaal** Veel van het onderzoek naar het effect van cafeïne is betaald door fabrikanten van energy dranken. Over het algemeen zijn dit goed opgezette onderzoeken door gerenommeerde wetenschappers. Het is echter een broodje-aapverhaal dat het Oostenrijkse Red Bull vijf keer zoveel cafeïne bevat als de Nederlandse variant. Het cafeïnegehalte van deze energiedrank is overal ter wereld hetzelfde. De meeste van dergelijke drankjes bevatten 250 mg cafeïne per 1000 ml. Dat lijkt een hoop, maar een blikje bevat slechts 250 ml. Dus in de praktijk bevat een vergelijkbaar blikje energiedrank slechts 62,5 mg aan cafeïne, **evenveel** als in een kopje koffie.

**Voor de afwisseling** Veel wielrenners zie je aan het eind van de wedstrijd cola gebruiken. Heeft dit een prestatie verbeterend effect? Uit een studie van John Hawley, een Australische wetenschapper, blijkt inderdaad dat cola aan het eind van een fietstest leidt tot een verbetering van de prestatie. Hoewel cola een hoge concentratie aan koolhydraten heeft, leidde dit in deze inspanningstest niet tot maagdarmproblemen. Persoonlijk denk ik dat het meestal geen kwaad kan, maar sommige zullen dit echter niet zo goed verdragen door de hoge koolhydraatconcentratie en het koolzuurgehalte. Meestal zijn renners aan het eind van de race de standaardsmaken een beetje beu. Ik kan mij voorstellen dat cola dan een mooie afwisseling is.



**Zelf proberen?** Als je zelf het gebruik van cafeïne wilt toepassen tijdens je trainingen dien je op een aantal zaken te letten. Begin er **niet** aan als je uit het verleden weet dat je er slecht op reageert, of als gebruik in het verleden al is afgeraden door een arts. Zorg ervoor dat je het vooraf een keer test tijdens een lange duurtraining. Neem de cafeïne ongeveer een uur van tevoren. Wees dus op tijd in het clubhuis, en bestel gerust ook eens een tweede bak. Zorg dat je voordat je op de fiets stapt naar het toilet bent geweest (ook belangrijk). De manier waarop je cafeïne in je voeding verwerkt, is niet van belang. Zolang je niet boven de 3 mg per kilogram lichaamsgewicht uitkomt. Boven alles staat koffie drinken ook voor gezelligheid, genieten en ontspannen. En ook dat past precies bij de MOL toch?

Artikel door de redactie gelezen en ietwat aangepast op de NTFU site dd 05-10-2015



## Survival in Stroe

Survival in Stroe? Nu, eigenlijk is het een MTB-toertocht maar het komt neer op een survival.

De korte versie:

Enkelhoge blubber, dik en nat bladerdek, super gladde modder, nat zand, zon en vooral veel plezier.

De wat langere versie:

Bij inschrijving op 28 november wordt ons NTFU pasje gescand. Mijn broer en ik zijn in Stroe beland omdat we vorig jaar goede ervaringen hadden opgedaan bij deze uitstekend georganiseerde MTB-toertochten (door de Veluwe Renners). "Welke afstand?" vraagt de dame achter de balie. Stoer antwoord ik "45" (de keuze is 15, 30 en 45 km).



We zijn weg en binnen een paar minuten zie ik amper meer iets door mijn bril vanwege de modder spetters en we zitten nu nog maar op de aanlooproute over asphalt! Even later duiken we het Boeschoterbos in. Gelijk wordt duidelijk dat dit een lange, spannende tocht gaat worden. Op zich zijn de paden goed begaanbaar maar er ligt veel modder gemengd met blad. In combinatie met krappe bochten en veel bomen vergt dit de nodige fietsbeheersing en techniek.

Even later verschijnen veelvuldig enorme stukken enkelhoge blubber; het is zaak om op je techniek te letten en goed te sturen. Glijdend en glibberend maak ik vorderingen. Soms moet je dwars door plassen heen, opletten geblazen want je kunt niet zien hoe diep het is (tenzij er natuurlijk net iemand voor jou doorheen gaat). Behoedzaam en goed lettend op de verdeling van je gewicht op de fiets, ben ik bijna door een supergrote plas heen. Ai! Zakt ineens mijn voorwiel weg. Flinke kuil in de plas! Gelukkig kan ik corrigeren en blijf ik keurig op de fiets.

Hè, eindelijk even een vlak, min of meer egaal, pad. Het zijn eigenlijk 2 sporen met een stukje (iets verhoogd) gras ertussen. Ik schakel bij, maak vaart om in het spoor van mijn broer te blijven. Ik zie dat het linker spoor er wat beter bijligt, ik stuur mijn fiets daar naar toe en voordat ik besef wat er gebeurt, schiet de fiets onder me uit en lig ik languit op de grond. Flinke modderstrepen op de linkerkant en een flinke deuk in mijn ego. Ik kijk gauw om mij heen, gelukkig heeft niemand iets gezien en stap nog een beetje wezenloos weer op de fiets.

Veel tijd om te herstellen krijg ik niet want ik zit nu in een zandafgraving en ja, daar moet je dus ook weer uit. Scherpe bocht naar links en een lange, steile klim in een krappe, diepe geul ligt voor me. Ik zie een boomwortel in de geul wat te laat, het voorwiel stuitert tegen de rand en ik moet uitklikken.



Op een dergelijke helling kom je natuurlijk nooit meer weg, dus naar beneden en opnieuw beginnen.  
Het gaat nu goed, boven zie ik dat ik mijn maximale hartslag bereikt heb. Lekker klimmetje hoor.

Het bos maakt nu plaats voor schitterende stukken heide en de ondergrond van de paden is zand. Nat, zuigend zand en af en toe nog mul ook. Ploeterend en volop genietend gaan we door en opeens komen we op een asfalt paadje. De vreugde is van korte duur wat het gaat vals plat omhoog.

Ah, gelukkig, verderop staat de gele tent van de bevoorrading. Lekkere bouillon, banaan, water, sportdrink wat je maar wilt. De meneer die het water bijvult ontdoet als extra service je bidon van de modderlaag. Er hangt een bordje: "voor de 45 km route is het nog 20 km" en "voor de 30 km route is het nog 15 km naar de finish". We kijken elkaar aan en denken hetzelfde: we opteren voor de verkorting en beginnen aan de laatste 15 km.

Het is vrij hard gaan waaien maar gelukkig heb je daar in het bos weinig last van. De laatste kilometer naar de finish krijgen we de volle laag maar even later staan we moe en voldaan (en zeer smerig) in het clubgebouw. Totale afstand is 40 km en we hebben er krap drie uur over gedaan, dat zegt genoeg over de zwaarte.

Thuis volgt nog de uitdaging om de fiets weer toonbaar te krijgen!

Ada uit de Bosch



# belangrijke mededelingen



## Noteer alvast in je agenda:

Donderdag 21 januari 2016

### **Informatieavond voor geïnteresseerden / nieuwe leden DTC de Mol**

*Inloop 19.30 uur. Aanvang 20.00, Clubhuis de MOL*

Woensdag 27 januari 2016

### **Algemene Ledenvergadering**

*Inloop 19.30 uur. Aanvang 20.00, Clubhuis de MOL*

*Agenda zie elders in het clubblad*

Woensdag 3 februari 2016

### **Voorrijdersavond (alleen op persoonlijke uitnodiging)**

Dinsdag 9 februari 2016

### **Technische avond**

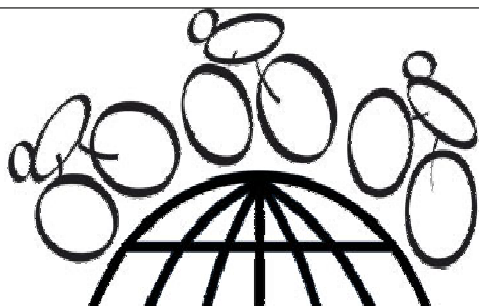
*Start 19.30 uur. Bij Plieger in Meerkerk*

*Anmelden vereist, meer info zie elders clubblad*

Zondag 28 februari 2016

### **Start toerseizoen**





## **Klijnhout Fietsen**

Reeweg Oost 157

3312 CN Dordrecht

078-613 49 23

[www.klijnhoutfietsen.nl](http://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 Mol.

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

[www.rabobank.nl/drechtsteden](http://www.rabobank.nl/drechtsteden)

*Een aandeel in elkaar*



**Rabobank**

# Vorbereidingen 39<sup>e</sup> Zwijndrecht – Zwijndrecht in volle gang !!

Bij het ter perse gaan van deze late laatste editie 6 van Tournieuws 2015 zijn we trots te melden dat de voorbereidingen voor alweer de 39<sup>e</sup> editie van deze klassieker in volle gang zijn. Want een klassieker is het en dat willen we graag zo houden.

## Historie

Het gaat te ver om de gehele geschiedenis van onze langste en oudste toer-tocht hier te gaan herhalen en bovendien is dat al te vaak gedaan. Op de website staat deze informatie bovendien te lezen en dat is op zich voor diegene die nog niet zo lang met de MOL zijn verbonden een aanrader. Feit is wel dat de 1<sup>e</sup> editie in 1978 gereden werd en dat het idee voor de tocht is ingegeven door een vrachtwagenchauffeur die met zijn lading in het Nederlandse Zwijndrecht stond maar dus in het Belgische Zwijndrecht had moeten zijn. Dit leuke misverstand gaf Jan Jongman aanleiding om een tocht naar het Belgische Zwijndrecht te organiseren. Vraag eens aan een grijze Moller om zijn Zwijndrecht - Zwijndrecht verhaal en we garanderen je kostelijke en memorabele anekdotes, en denk anders terug aan de laatste editie waar het ijs op de Zwijndrechtse brug reeds bij meniggen de koersbroek inliep.

## Kenmerken

De tocht kent een aantal bijzonderheden. Ten eerste is het onze langste tocht. Met 215 (vroegere edities wel tot 240) kilometer is het qua afstand een rit die zich gewoon kan meten met een echte Tour etappe. Maar er zijn wel een aantal verdere overeenkomsten. Ook de begeleiding middels volg-wagens is uniek te noemen. Bagage, proviand en reservekleding kan gewoon worden afgegeven. Lekke band? Ook hier weer de bekende service van de MOL, je krijgt een nieuw wiel en plakken doe je maar in de pauze. De gehele route hebben we de beschikking over motoren en hun berijders die de kruisingen afzetten, in België zelfs echte Rijkswachters die ons peloton begeleiden, die ons als klap op de vuurpijl ook veilig door het hart van Antwerpen zullen loodsen. Een EHBO crew, voor-, midden- en achter rijders en bananen en krentenbollen onderweg maken het plaatje compleet. Je waant je gewoon in een echt peloton. Meedoen dus!





## BEETJE TEGENWIND?



Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

[www.acbcoaching.nl](http://www.acbcoaching.nl)

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



## Peter Groenewegen

Specialist blaasinstrumenten

Allround reparateur



## Dal Segno Muziekhandel

Leeghwaterstraat 46-47

NL-3364 AE Sliedrecht

The Netherlands

**T** +31 184 412093

**M** +31 6 30113564

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

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



# van gent auto- verhuur

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

# 078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6  
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTOS EN -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS

## Goede doel

Buiten een dag extreem fietsplezier is er ook een andere reden waarom dat Zwijndrecht – Zwijndrecht bijzonder is. We rijden die dag voor het goede doel. En dat doen we al jaren voor KIKA, we ondersteunen op onze manier de strijd tegen kinderkanker. Waar andere organisaties soms grote sommen geld vragen om de organisatie rond te krijgen en betalen voor allerlei diensten, houden wij vast aan een lage drempel voor de deelnemers en proberen we alle bijkomende kosten door sponsorgeld te dekken en door middel van vrijwilligers deze dag rond te krijgen. Het afgelopen jaar viel het uiteindelijke bedrag ietwat tegen en de wat lage opkomst qua deelnemers was daar de hoofdoorzaak van. De jaren daarvoor was de opkomst heel behoorlijk en het is duidelijk dat hoe meer rijders er mee rijden, hoe meer we bij elkaar krijgen.



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



...een goed advies  
begint bij AA Lease!

**AALEASE**

T: 074 631 12 12  
WWW.AALEASE.NL

ZONDER OMWEG

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

**Masters in Seamless**

**Ames**  
STAAT ER ACHTER



Bedrijfsvoegers

**Ames**  
AUDI CENTRUM



Audi

**Ames**  
AUTOCASA



SEAT

**Ames**  
ŠKODA CENTRUM

ŠKODA



**Ames Autobedrijf B.V.**

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



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

# 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**

## Organisatie

Niets gaat vanzelf. Het is daarom vanzelfsprekend dat er heel wat planning nodig is wil je een dergelijk evenement van de grond krijgen, wat daar allemaal bij komt kijken is niet alleen veel, maar veelal ook complexe materie. Het gaat weer te ver om iedereen te noemen die in de loop van de jaren bij het organiseren een rol heeft gespeeld, maar iedereen die iets gedaan heeft willen we in ieder geval op deze plaats bedanken omdat jullie inzet Zwijndrecht – Zwijndrecht heeft gemaakt tot iets dat zelfs mensen van de NTFU als iets bijzonders ervaren en gewoon een uniek en internationaal gebeuren is. Als we naar het recente verleden kijken en dan vanaf het jaar 2007 dat zich kenmerkte door heel wat bestuurlijke veranderingen dan komen we uit bij Jan Korteland als constante factor. Jaarlijks heeft hij slechts 1 taak (zo lijkt het) en dat is het coördineren van Zwijndrecht – Zwijndrecht. Let wel, we schrijven coördineren, want in de loop van de tijd zijn er een aantal mensen geweest die hem op diverse gebieden geassisteerd hebben. Jan is echter al een behoorlijk aantal jaren eindverantwoordelijk voor de organisatie.

## Uitbreiding Zwijndrecht – Zwijndrecht Commissie

Om het werkbaar te houden en ook om met het oog op de toekomst de in de loop der jaren opgedane ervaring aan anderen door te geven is de vereniging op zoek gegaan naar een aantal vrijwilligers die samen het werk kunnen verdelen en daardoor Jan kunnen ontlasten. Een aantal hebben ook al vorig jaar het een en ander gedaan, en we stellen het stel met plezier maar ook met een reden aan jullie voor:



De kracht van **ArboActie** schuilt in de brede en diepgaande kennis en ervaring binnen het volledige speelveld van de verzuimproblematiek. **ArboActie** heeft uitgebreide kennis van de arbo & sociale wetgeving.

**ArboActie** ondersteunt u om zelf de regie te nemen over de preventie van het ziekteverzuim en bij het voorkomen van WIA-instroom. Wij doen dat door probleemanalyse, kennisoverdracht, trainingen en begeleiding en beoordelingen

**U kent uw mensen en organisatie, wij bieden u de kennis, gereedschappen en de ondersteuning.**

**Bedrijfsartsen: Chris Ockeloen, Martien Ernste en Arthur Jiskoot**

**Spreekuurlocatie**

Gezondheidscentrum locatie **Dudok-Erf 6**.  
Dudok-Erf 6  
3315 KA Dordrecht  
tel: 078-6168100

**Correspondentieadres**

Postbus 9089  
3301 AB Dordrecht  
E-mail : [ockeloen@arboactie.nl](mailto:ockeloen@arboactie.nl)  
[ernste@arboactie.nl](mailto:ernste@arboactie.nl)  
[jiskoot@arboactie.nl](mailto:jiskoot@arboactie.nl)



*Linda's*



**HONDENKAPSALON**



[www.hondenkapsalonlinda.nl](http://www.hondenkapsalonlinda.nl)

Selma Lagerlöferf 186  
3315-AT Dordrecht  
Tel: 078-6312500

Plukken, knippen, scheren en wassen hond.  
Wassen en ontklitten kat en konijn.  
Nagels knippen diverse huisdieren.

Gediplomeerd Trimster v.a. 1998



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

## **Jan Korteland**

Is 36 jaar lid van de Mol. Na 17 jaar bestuur DTC de Mol en 10 jaar OMNI (hoofd) bestuur, nu enkel eindverantwoordelijk voor Zwijndrecht – Zwijndrecht. Jan haast zich om een aantal namen te noemen die hem sinds 2007 hebben geholpen: Kees Bakker, Karel Uitterlinden, Wout Borman, André Vlasblom en Anton van Britsem. Maar ook Erik, Bart en Peter die vanwege drukke werkzaamheden niet meer konden helpen wil hij genoemd hebben. Jan is blij met de huidige ploeg en hoopt het wat "rustiger" te krijgen. Verder hoopt hij komend jaar op goed weer en een goed voor seizoen zodat er weer een ouderwets groot peloton van start gaat.

## **Anne Marie Verjaal**

Al meer dan een kwart eeuw fietst ze mee met DTC de Mol en na al die jaren is voor haar de toerfietsklassieker Zwijndrecht-Zwijndrecht nog steeds een hoogtepunt. Ze heeft nog meegemaakt dat medeoprichter van de Mol Jan Jongman (ome Jan) door de microfoon van de volgwagen schalde: "Kom dat zien beste mensen, deze schitterende toertocht Zwijndrecht- Zwijndrecht met honderden fietsen rijden we vandaag richting Zwijndrecht België en daarna weer terug". Iedereen die dit met haar heeft meegemaakt zal zijn stem en enthousiasme niet snel vergeten. Ook het spektakel van Zwaantjes (motorpolitie) in België zal voor velen toch ook nog altijd iets bijzonders zijn. Ze kan zich niet voorstellen dat er veel tochten zijn met zo'n begeleiding.

Anne Marie: "Na jaren meefietsen, voorrijder zijn, tussenrijders groepen oprichten en coördineren van de achter rijders en vooral veel plezier beleven aan de tocht, heeft Jan Korteland de huidige "hoofdorganisator" van de rit me gevraagd om te helpen met de organisatie van het geheel. Ik ga mijn uiterste best doen om er ook dit jaar en hopelijk de komende jaren samen met de andere commissie leden iets heel moois van te maken. Dit stukje is eigenlijk bedoeld om de commissie leden te introduceren maar ik zou ieder die me niet kent willen vragen om op te fiets eens kennis te maken of in de koffie pauze. Ik fiets zo af en toe mee met de club en ben te herkennen aan een lange paardenstaart (mocht je de verkeerde paardenstaart vragen dan weet zij vast wel wie de juiste paardenstaart is)"

## **Ton Verdoren**

41 jaar oud en woonachtig in Hendrik Ido Ambacht. Getrouwd en vader van twee kinderen. Ton heeft een drukke en verantwoordelijke baan in het Albert Schweitzer ziekenhuis locatie Zwijndrecht als installatie verantwoordelijke. Maar we kennen hem natuurlijke beter als een van de snelle mannen achter in het peloton.



Ton: "Als hobby stap ik regelmatig op de fiets. Na een uitnodiging van Eric Barends een keer mee gegaan met de club. En sinds 2012 lid. Naast het fietsen met de club in het weekend fiets ik ook met de snelle dinsdagavond-groep. Ook ga ik regelmatig met de Frankrijkgroep een week fietsen in Zuid-Frankrijk. Afgelopen jaar stond de Mont Ventoux op het programma. De fietstocht Zwijndrecht-Zwijndrecht staat ook elk jaar weer op de agenda. Een rit die je een keer gereden moet hebben. Na de eerste keer was ik verkocht. De laatste jaren ben ik als achterrijder ook verantwoordelijk voor de sponsoring van de tocht."

### **Jeroen Ruijter**

Samen met zijn vrouw Audrey afgelopen seizoen een vaste waarde in het peloton en in een eerdere editie van het clubblad heeft hij zich reeds aan ons voorgesteld. Ook hij heeft een drukke baan en is werkzaam in de IT. Jeroen: "Vroeger was fietsen een verplichting en noodzakelijk om op school te komen. Terug altijd tegenwind en ik had als jongensdroom om ooit een racefiets te hebben. Die droom is wel uitgekomen. Mijn neefje is hierin min of meer de inspiratie achter deze ontwikkeling. Van oorsprong ben ik een wandelaar, van vader op zoon is die tic overgebracht. al heb ik inmiddels wel meer plezier in fietsen dan in wandelen. Maar als in bij Nijmegen kom begint mijn hart wel sneller te kloppen."

### **Marcel van Rietbergen**

Ook al jaren een vaste waarde voor de club als voorrijder en evenals Anne Marie en Ton ook vorig jaar al redelijk actief bij de voorbereidingen voor Zwijndrecht -Zwijndrecht. Ook dit jaar gaat Marcel meehelpen op het gebied van de voor, midden en achterrijders en het begeleiden van de voorinschrijving. Op beide gebieden is hij ervaren en dit is gewoon gesneden koek voor hem.

### **Marco Lakerveld**

Nog niet zolang lid maar wel gaat het aankomend jaar de 8<sup>e</sup> keer worden dat hij Zwijndrecht in België wil gaan "aantikken" Marco: "Het moet denk ik 1983 of 84 zijn geweest toen ik Zwijndrecht – Zwijndrecht voor de eerste keer reed. Om 07.00 vertrekken toen. En 240 kilometer stond er op het vaantje dat je na afloop kreeg. Onvergetelijk. Die herinnering is er mede de oorzaak van dat ik kort geleden weer ben begonnen met fietsen. Toen ik in 2014 weer dezelfde tocht na zoveel jaren (30 jaar) reed, deed dat me echt wel wat. Een heel volaan gevoel. En het besef dat ondanks dat er heel veel dingen veranderen, er ook gelukkig dingen zijn die hetzelfde blijven. Prachtige tocht, en ik zal mijn best doen om mijn steentje bij te dragen."



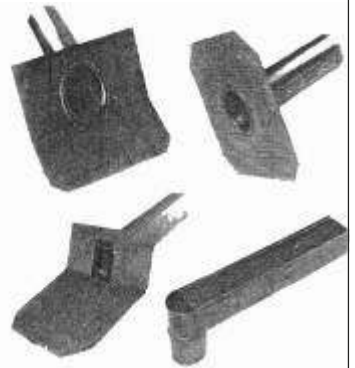




**VOOR AL UW LOOD-  
ZINK- EN KOPERWERK  
OP MAAT**

**AGS** bv

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



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



**PROFIL**  
DE FIETSSPECIALIST

**Kramer**

*600 m<sup>2</sup> fietsplezier met o.a.  
Bianchi, Gazelle, Giant en Koga.*

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

## WE NEED YOU!

Natuurlijk is een mooie commissie leuk maar er is meer nodig voor een geslaagde Zwijndrecht – Zwijndrecht, vandaar dat we jullie een aantal vragen willen voorleggen:

Heb jijzelf als doel deze klassieker mee te rijden? Een grotere opkomst dan vorig jaar is alleen maar leuk, niet alleen krijg jezelf een kick als je deel uitmaakt van zo'n lang peloton, maar het is ook nog eens prima voor het goede doel waar we voor rijden, KIKA. Het helpt ons maar ook jezelf (een mooie stok achter de deur om mee te fietsen) om gebruik te maken van de voorinschrijving zodra deze geopend is. We weten dan ongeveer met welk aantal deelnemers we te maken krijgen en kunnen daarop inspelen. Laat je niet afschrikken door de afstand. Ook dit jaar kan je de halve afstand rijden en hoor je er gewoon bij.

Ken jij mensen in je omgeving die je enthousiast zou kunnen maken voor onze tocht? Doe dat dan! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Natuurlijk begrijpen we dat het ietwat tegenvallende aantal deelnemers vorig jaar grotendeels toe te schrijven was aan het slechte weer. Toch is het niet verkeerd om 'reclame' te maken voor jouw club en onze gezamenlijke klassieker.

Heb jij ideeën of suggesties op het gebied van sponsoring, of ben je zelf in staat om op enig gebied te assisteren in het bestrijden van de onkosten? Vervoeg je dan bij Ton of bij iemand anders van de commissie, we zijn werkelijk blij met elke bijdrage en weet dat elk eurootje er eentje meer is voor het goede doel.



**WE NEED YOU!**

Mogen we weer een beroep op je doen als vrijwilliger? Heb je vorig jaar op welke manier ook een aandeel gehad in de organisatie of begeleiding van de tocht? Er is dan een grote kans dat we ook dit jaar bij jou uitkomen met de vraag of je ons wil helpen en assisteren. Of het nu een taak op de fiets betreft of assistentie in de begeleiding, we zouden het geweldig vinden als we van iedereen weer dezelfde medewerking als vorig jaar zouden krijgen.

Wij als commissie zijn trots dat we ons deel aan de voorbereidingen te mogen doen, we kijken ernaar uit om op 4 Juni aanstaande met jullie deze mooie rit weer te mogen rijden.





Schrijf je op tijd in, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de voorinschrijving.

Jij fietst toch zeker ook mee?



Professionele begeleiding door de politie, verkeersregelaars en voorrijders.

Natuurlijk is Zwijndrecht Zwijndrecht zwaar, maar er zijn voldoende dragende renners.



Fietsen met veel lol doe je bij de Mol (alhoewel de pauzes ook niet tegenvallen).





# 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 eindverantwoording van uw automatisering op zich te nemen. Een product (af)leveren kan iedereen maar de werkzaamheden naar volle tevredenheid van de klant uitvoeren, is slechts een specialiteit van enkelen.

Virtualisatie • Hosting • Storage • Monitoring • SharePoint • Mobility • Systeembeheer • Projectmanagement

Lierenstraat 21, 2984 AE Ridderkerk, T 0180 - 437528, [www.magnacura.nl](http://www.magnacura.nl)



# 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](http://www.pliegersport.nl)**

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



**Meer informatie  
[www.arcus.nl](http://www.arcus.nl)**

**Arcus**  *Dynamic in stainless*

## Erratum

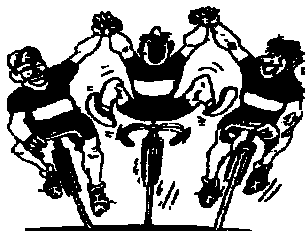
Graag willen we jullie erop attent maken dat het adres van onze ge-  
waardeerde sponsor **Maasboulevard Assurantiën** niet correct op  
de kaft van ons clubblad gedrukt staat.

Het goede adres moet zijn:

**Maasboulevard Assurantiën BV**  
**Deventerseweg 6**  
**2994 LD Barendrecht**  
**Tel. 0180-614666**

## Ledenmutaties:

Er zijn geen nieuwe leden bijgekomen de  
Afgelopen maanden, we doen het gewoon met  
dezelfde club :)



## Inleveren kopij clubblad voor 15 februari 2016

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

Het clubblad zou erg leeg zijn als jullie geen stukjes zouden  
schrijven. Het afgelopen jaar hebben we heel wat leuke verhalen van jullie  
mogen ontvangen en plaatsen. Mogen we ook in het nieuwe jaar op jullie  
rekenen?

Schrijf gewoon eens jouw sterke verhaal van die klim die je altijd is bijge-  
bleven of waarom je helemaal gek bent van fietsen. Waarom je precies  
deze fiets hebt gekozen of de ervaringen van klassiekers die je hebt gere-  
den, onderwerpen te over.

We zien jullie kopij vol verwachting 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](mailto: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 6 x 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](mailto:info@maasboulevard.net)  
website [www.maasboulevard.net](http://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](mailto:info@kooimancreative.nl)  
[www.kooimancreative.nl](http://www.kooimancreative.nl)

**REGIE IN COMMUNICATIE**