



TOERNIEUWS

clubblad van de Dordtse Toerclub de Mol





QUADRANT ARCHITECTEN



woningbouw

utiliteitsbouw

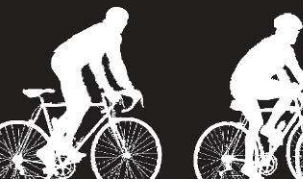
ouderen- en gezondheidszorg

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

In de startblokken

28 februari is het alweer zo ver!

Ons toerprogramma gaat van start. De kalender is niet alleen gevuld met mooie routes maar ook hebben zich weer de nodige vrijwilligers gemeld als voorrijder, verkeersregelaar of chauffeur. Als je je nog niet hebt aangemeld bij onze volgwagen commissie om een keer als chauffeur of bijrijder in de auto plaats te nemen, dan kun je dit alsnog doen.

En zeg nu zelf....wie wil nu niet rijden met onze nieuwe volgwagen?



Op de website heb je kunnen zien en lezen dat we op 19 februari de sleutels in ontvangst hebben mogen nemen van AA Lease (vertegenwoordigd door de heren Bron en Spoelstra). We zijn erg trots op onze nieuwe auto en op de (hernieuwde) samenwerking met Ames. De directeur van AA Lease, de heer De Boer, was met vakantie.

We hebben afgesproken binnenkort met ons Mol peloton langs te gaan om onze samenwerking te vieren. Hierover ontvangen jullie nader bericht.





Het mede in ontvangst nemen van de sleutel van de auto door Ger de Wit was zijn één na laatste daad als sponsorcommissie.

De laatste? De oude telefoon die we gebruikten, beschikt niet over Bluetooth. Ger heeft de club een andere telefoon geschonken. Klasse, Ger, nogmaals bedankt!

Huib Goossens-Verjaal en Marco Lakerveld hebben zich bij het bestuur gemeld om de taken van de sponsorcommissie over te nemen. We zijn erg blij met dit aanbod en hebben dit van harte geaccepteerd. Als jullie zelf of binnen je netwerk mensen/bedrijven kennen die geïnteresseerd zouden kunnen zijn om ons te sponsoren, dan graag contact opnemen met Huib en Marco (de contactgegevens staan op de site, onder ledeninformatie, commissies).

We wensen Huib en Marco veel succes.





Uniek gelegen in de HOLLANDSE BIESBOSCH



Restaurant
DE MERWELANDEN

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

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.

Volop GRATIS parkeergelegenheid

HET GEHELE JAAR GEOPEND

VRAAG NAAR ONS INFORMATIEPAKKET.
VOOR MEER INFORMATIE ZIE ONZE WEBSITE: WWW.MERWELANDEN.NL

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht
Tel. (0184) 41 11 31 • Fax: (0184) 42 08 55
E-mail: info@merwelanden.nl • Internet: www.merwelanden.nl

Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

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

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

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

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

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

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.



Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Sluispad 1, 3257 MB Ooltgensplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. www.debanaan.nl

E. paviljoen@debanaan.nl

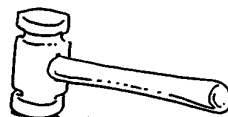
Op de ALV hebben we het al aangekondigd maar nog even een herinnering: als je straks op het clubhuis bent, hoef je je consumpties niet meer contant te betalen maar kan er gepind worden. Vooral snog doen we dit voor een proefperiode van één seizoen.

Vanuit de Omni is er besloten om (met inzet van zo min mogelijk middelen) het clubhuis te restylen. Vooral vanuit jeugd van onze rennersafdeling is hier voor gelobbyd. Er wordt momenteel een voorstel uitgewerkt.

De glazen kast met bekers en andere onderscheidingen zal worden weggedaan. Niet weggegooid maar gerecycled als nieuwe prijzen voor de jeugdrenners van DRC de Mol. Mocht iemand, om wat voor reden dan ook, gehecht zijn aan één van de prijzen, dan kun je dit kenbaar maken aan Chris Ockeloën. Je kunt de beker dan komen ophalen.

Rest mij nog jullie veel en veilige fietskilometers toe te wensen.

Ada uit de Bosch



BEL

G A S

078-6147770

Elektra-, gas- en watertechniek

Aanleg en onderhoud van

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

Lid van

UNETO VNI



Het label voor
veilig en zuinig stoken

Krommedijk 78, 3312 CH Dordrecht

info@belgas.nl

WWW.BELGAS.NL



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



...een goed advies begint bij AA Lease!



T: 078 631 13 12
WWW.AALEASE.NL

ZONDER OMWEGEN

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

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:
Peter Peterzen
Tel: 06-11886316
penningmeester@fietsclubdemol.nl

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



Seamless heavy wall tubes also including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

Ames
STAAT ER ACHTER



Bedrijfswagens

Ames
AUDI CENTRUM



Audi

Ames
AUTOCASA



SEAT

Ames
ŠKODA CENTRUM

ŠKODA



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



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

TECHNISCHE AVOND PLIEGER 9 FEBRUARI 2016

Al sinds jaar en dag zijn de Mol en Plieger op een zeer prettige wijze aan elkaar verbonden en op 9 februari resulteerde deze samenwerking in wederom een geslaagd evenement, de technische avond. Dit keer met de focus op technische middelen die ons (en met ons bedoelen we eigenlijk het gehele MOL peloton) kunnen helpen onze trainingsarbeid inzichtelijk te maken.

POLAR De firma POLAR was uitgenodigd om een presentatie te houden over hun producten. POLAR, bekend om hun baanbrekende werk als we het hebben over hartslag metende apparatuur presenteerde ons niet alleen hun producten maar ook veel informatie over de relatie tussen hartfrequentie, prestatie, herstel en het plannen van je trainingen. Waar we vroeger alleen maar op het gevoel in de benen afgingen, is het namelijk mogelijk om door gebruik te maken van data, voornamelijk met gebruik van de hartslagmeter, het verbeteren van onze conditie te meten. Ook kan deze apparatuur ons helpen om bepaalde doelen te stellen, maar ook te behalen.

PRODUCTEN Aan welke producten kunnen we denken? Allereerst is er de hardware. Middels kekke polshorloges die niemand misstaan of een fietscomputer met een hartslagmeter word je hartslag in de gaten gehouden. Ze (zowel de horloges als de fietscomputers) zijn er in verscheidene uitvoeringen en kleurinstellingen. De horloges en fietscomputers staan in verbinding met bijvoorbeeld je smartphone, of je computer thuis. Na je inspanning kun je dan of op je horloge zelf, of op je telefoon of je computer zien wat je snelheid was, wat je hartslag was, in welke zones je getraind hebt, wat je trainingsbelasting is geweest en of je op schema ligt om je doel te bereiken.

DOELGROEP Klinkt dit een beetje te futuristisch in je oren? Dat kan natuurlijk. Maar het is geen toekomst muziek, de techniek is er al en op elk niveau wordt er van dit soort technieken gebruik gemaakt. Ook al is het profpeloton niet meer voor je weggelegd, ook als recreatieve fietser heb je hier enorm veel aan. Alles staat en valt met cijfers en data. Met het inzichtelijk maken van je prestaties kun je namelijk gerichter trainen. En de aanwezigheid werd gedemonstreerd hoe het gebruik van de apparatuur kan zorgen voor meer motivatie en dus het behalen van je doelen. En die doelen kunnen een 200+ kilometer toertocht zijn, het rijden van een Granfondo, maar ook gewoon het fatsoenlijk van je fiets afstappen na een Molrit.

HOE WERKT HET? Je horloge houdt je trainingen bij, maar ziet ook je 24/7 activiteiten, en deze gecombineerde gegevens kunnen je horloge laten uittrekken in hoeverre je hersteld bent, en wanneer je weer het beste kunt gaan trainen. Heb je een doel en train je te weinig, dan geeft je horloge je op een motiverende manier aan dat je in beweging moet komen. Eens in de zoveel tijd leg je verbinding met je thuiscomputer en je ziet je activiteiten, als je



tochten hebt gereden zie je zelfs animaties met google maps beelden van je route en je ziet terug waar je kapot ging, of waar je juist enorm snel ging. Met de Polar Flow app en webservice plan analyseer je dus elk detail van je prestatie. Het is zelfs mogelijk om middels een Polar weegschaal en de verbinding die deze heeft met je horloge, je horloge een rol te laten spelen in je streven naar jouw ideale gewicht.

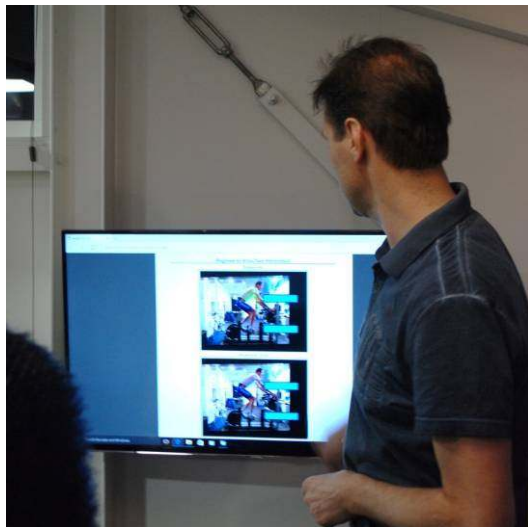


GPS Als klap op de vuurpijl is POLAR bezig om hun apparatuur ook zo uit te rusten dat er steeds meer route informatie gedeeld kan worden. Je kunt routes van anderen rijden, je eigen routes opslaan, delen, ook op STRAVA, kortom je vind niet alleen de weg naar een betere conditie, maar de apparatuur helpt je ook om weer thuis te komen.

DUUR? Dat ligt eraan. Als je graag wilt weten hoe je veel vooruitgang met het rijden kan boeken en dus niet voor het vaderland weg wil fietsen, is een investering van 200 euro voor een horloge niet zo veel. Het topmodel fietscomputer kost 450 euro. Daarbij kun je allerlei accessoires aanschaffen zoals vermogensmeters, externe hartslagmeters, trapfrequentiemeters en snelheidssensoren en zo je systeem uitbouwen. Aardig wat misschien, maar nogmaals je hebt er dan ook wat voor. PLIEGER is POLAR Dealer.



BIKE FITTING Na de pauze nam Marco van PLIEGER ons mee naar boven alwaar hij demonstreerde hoe belangrijk een goede zit op de fiets is. Hoe hoog je zit, de afstand tot je stuur, hoe je voet op het pedaal staat, en nog een heleboel andere parameters bepalen samen je zit. En een goede zit is zeer belangrijk. Het kan lichamelijke klachten voorkomen en dat is aangezien fietsen toch een duursport is een enorm belangrijke reden om ervoor te zorgen dat je fiets optimaal aan jouw lichaam is aangepast. Maar ook zorgt een goede zit voor een efficiëntere trap beweging en er gaat dus als je goed zit minder kracht verloren, je haalt dus meer rendement uit je beweging. We zagen beelden en bijbehorend cijfermateriaal waar duidelijk uit viel op te maken dat beter zitten ervoor zorgt dat je makkelijker fietst en dus – nogmaals – efficiënter.



WANNEER BIKEFITTING? Natuurlijk is PLIEGER enorm goed uitgerust en als je daar een nieuwe fiets gaat aanschaffen dan neemt men uiteraard uitgebreid je maat door middel van een basis meting en zal men je fiets zo goed mogelijk voor je afstellen. Dat is ook wat je van een gerenommeerde dealer mag verwachten. Daarbuiten kan je kiezen voor een BIKEFITTING. Hierbij ga je samen met Plieger een stap verder. Deze professionele meting is bedoeld voor sporters die een totale optimalisering van de fietshouding nastreven én voor fietsers met specifieke fysieke klachten. Een belangrijk onderdeel is het vaststellen van een asymmetrische zit op de fiets als gevolg van bijvoorbeeld een beenlengte verschil. Deze zeer uitgebreide, 2 uur durende meting, bestaat uit verschillende onderdelen: basis meting, dynamische meting, bespreken wensen, afstellen van de schoenplaat, pedal dynamics meting en tevens moet je iedere keer 10 minuten fietsen om de foutgevoeligheid van een moment opname te beperken. Met de nieuwste, zeer geavanceerde Bikefitting apparatuur worden je bewegingen uitgebreid geanalyseerd. Zo worden je bewegingen op film vastgelegd en vergeleken voor het perfecte resultaat. Gezien de arbeidsintensieve en specialistische aard van die meting zijn er uiteraard kosten aan deze meting verbonden. Maar zelf fietsers die jarenlang hetzelfde hebben gezeten kunnen beamen dat na een BIKEFITTING hun manier van fietsen is veranderd en merkbaar is geoptimaliseerd. Plieger helpt je graag verder mocht je interesse hebben in een BIKEFITTING en kan je uiteraard meer informatie geven.





GESLAAGD Al met al een zeer geslaagde avond, vanaf hier willen we zowel de firma POLAR als PLIEGER bedanken voor de informatie en de gebruikelijke gastvrijheid en alle 25 aanwezige Mollers gingen een stuk slimmer naar huis als dat ze aan de avond begonnen, dat gaat in ieder geval op voor uw redacteur.



PLIEGER

WIELERSPORT

Hét adres voor Race en ATB fietsen

<p>Colnago</p> <p>Eddy Merckx</p> <p>Trek</p> <p>Giant</p> <p>Look</p> <p>Concorde</p>	<p>Pinarello</p> <p>Opera</p> <p>Cannondale</p> <p>Ridley</p> <p>De Rosa</p> <p>Gazelle</p>	
--	---	--

**Gorinchemsestraat 78,
Meerkerk, Tel 0183-352479**

www.pliegersport.nl



Koninklijke onderscheiding Richard Bolier

Burgemeester D.J. Schrijer van de gemeente Zwijndrecht heeft zaterdag 13 februari een Koninklijke Onderscheiding uitgereikt aan brandweerman en medemoller Richard Bolier.

De onderscheiding werd uitgereikt in de brandweerkazerne van Zwijndrecht. Richard Bolier (47) ontving de onderscheiding omdat hij 28 jaar in vrijwillige dienst is bij de brandweer in Zwijndrecht en zich daarmee jarenlang heeft ingezet voor de samenleving.

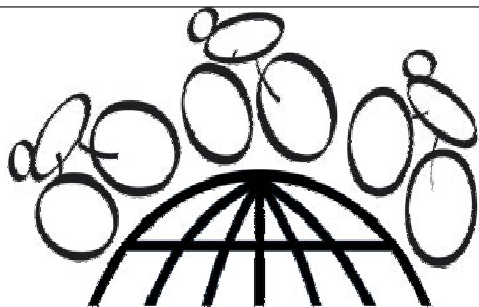
In zijn carrière bij de brandweer is hij ook begeleider bij de jeugdbrandweer.

Vanwege gezondheidsredenen kan hij niet meer actief deelnemen binnen de brandweer. De onderscheiding werd door burgemeester Schrijer onder toezicht van familie, vrienden, naasten en collega's uitgereikt in de brandweerkazerne van Zwijndrecht. 'Richard heeft zich geruime tijd ten bate van de samenleving ingespannen en heeft anderen gestimuleerd. Mensen helpen staat voor hem centraal.' vertelde burgemeester Schrijer.

Richard Bolier is benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau.

Vanaf deze plaats willen we Richard feliciteren maar ook sterkte wensen.





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 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

Een aandeel in elkaar



Rabobank




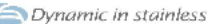







TOERAGENDA 2015

dag	datum	tijd	bijzonderheden	km	route	kw
zo	28-feb	9:30	Schoolvakantie	45	Openingsrit	
za	5-mrt	9:00		60	AA AUTOLEASE Voorjaars Molrit	
zo	6-mrt	9:00		60	Trainingsrit	
za	12-mrt	9:00		60	Trainingsrit	
zo	13-mrt	9:00		80	PLIEGER Voorjaars Molrit	
za	19-mrt	9:00		80	Trainingsrit	
zo	20-mrt	9:00		80	ARCUS Voorjaars Molrit	
za	26-mrt	9:00	Paasweekend	100	Waardentocht	
ma	28-mrt	7:00		135	Bultentocht	▲▲
zo	3-apr	8:00		100	AMES Voorjaars Molrit	
za	9-apr	6:30		135	Hageland Classic	▲▲
zo	10-apr	8:00		120	MAGNA CURA Voorjaars Molrit	
za	16-apr	8:00		120	Voorjaarstoer	
za	23-apr	7:00		115	Domstadtoer	
zo	1-mei	8:00	Schoolvakantie	120	MAASBOULEVARD Molrit	
za	7-mei	7:00	Moederdagweekend	150	Omloop Midden-Nederland	
za	14-mei	8:00	Pinksterweekend	120	Joop Schuringa Classic	
ma	16-mei	7:00		135	Toer over de Heuvelrug	▲▲
zo	22-mei	7:30		150	Supermol	
za	28-mei	8:00		120	BALECO Molrit	
zo	29-mei	7:00		180	Voorrijden zw-zw vv	
za	4-jun	8:00		215	Zwijndrecht-Zwijndrecht	
za	4-jun	9:00		110	Zwijndrecht-Zwijndrecht	
za	11-jun	6:30		150	Tour de Force	▲▲
zo	12-jun	8:00		120	BOSKALIS Molrit	
za	18-jun	8:00	Vaderdagweekend	120	AA AUTOLEASE Molrit	
zo	26-jun	8:00		120	RABO Vakantie Molrit	
za	2-jul	9:00		140	De Mol 2-daagse	
zo	3-jul	10:00		120	De Mol 2-daagse	
zo	10-jul	8:00	Schoolvakantie	120	Jan Jongman Memorial	

- Tijdens Molritten bestaat de mogelijkheid om na de pauze met een hoger gemiddelde onder begeleiding terug te fietsen.
- Voor gezamenlijk vertrek per auto naar buitenritten is afgesproken op de parkeerplaats aan de Kerkeplaat. Deze parkeerplaats ligt bij de gevangenis "Dordtse Poorte".
- Wil een ieder die op eigen gelegenheid naar een buitenrit gaat dit 's morgens doorbellen naar de volgauto Tel. nr. 06 - 101 66 732



TOERAGENDA 2015

Categorie		aanvullende informatie	
S	M		
S	M	*	 AALEASE zonder omwegen
		*	<i>Speciale trainingsrit voor rustiger opbouw en/of extra trainingsrit</i>
		*	<i>Speciale trainingsrit voor rustiger opbouw en/of extra trainingsrit</i>
S	M	*	 PLIEGER WIELERSPORT
		*	<i>Speciale trainingsrit voor rustiger opbouw en/of extra trainingsrit</i>
S	M	*	 Arcus  Dynamic in stainless
S	M		
S			3972 KD Driebergen, De Woerd 5, Sportpark de Woerd <i>vertrek ter plaatse 8:00 uur</i>
S	M	*	 Ames SINDELIC ACHTER
S			2400 Mol Antw. Kruisven 25, Technisch Instituut St Paulus <i>vertrek ter plaatse 8:00 uur</i>
S	M	*	 MAGNA CULIA KUTENATIESE RD
S	M		
S			3566 ME Utrecht, Sint Anthoniedijk 120, Paveljoen De Ruigenhoek <i>v.t.p. 8:00 uur</i>
S	M	*	 MA Massboulevard Assurantiën bv
S			3448 HV Woerden, Waardsedijk 40, Clubhuis WTC Woerden <i>vertrek ter plaatse 8:00 uur</i>
S	M	*	
S			3972 KD Driebergen, De Woerd 5, Sportpark de Woerd <i>vertrek ter plaatse 8:00 uur</i>
S	M	*	
S	M	*	 baleco SPORTS
			Alleen op uitnodiging
S	M		Zwijndrecht, Bakestein
S	M		Vertek met de bus naar Zwijndrecht België, terug fietsen
S			3771 CB Barneveld, Nieuwe Markt 6, Veluwehal. Parkeren: De Vetter <i>v.t.p. 8:00 uur</i>
S	M	*	 Boskalis
S	M	*	 AALEASE zonder omwegen
S	M	*	 Rabobank
S	M	*	

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

- Neem als volgautochauffeur ruimschoots vooraf contact op met André of Gino i.v.m het ophalen en terugbrengen van de volgauto.
- De lijst van chauffeurs kan altijd worden uitgebreid. Bel één van beide ook in dat geval!



Informatie avond aspirant leden 21-01-2016

Op donderdag 21 januari was er na de nieuwjaarsreceptie dan de tweede terugkerende bijeenkomst en dan hebben we het over de informatie avond voor nieuwe en aspirant-leden. Rond half acht liep het clubhuis al lekker vol en al met al waren er 45 aanwezigen waarvan - als uw redacteur zich niet vergist - zo'n 25 'nieuwe' gezichten.



Op het programma - dat perfect was voorbereid door Douwe Harder en op een uitstekende en heldere manier werd gepresenteerd door Kees Baan - stonden een aantal zaken die enerzijds met de MOL en anderzijds met het starten met toerfietsen aan sich te maken hadden. En dat was ook nodig want het gezelschap bestond ook uit een aantal doorgewinterde tourfietsers, maar er waren ook mensen bij die vanaf het nulpunt moeten beginnen.

Voor de doorgewinterde groep was er de uiteenzetting van wat de club voor hen kan betekenen, wat we organiseren en welke structuur onze club heeft. Er was een uitleg over de toeragenda, over hoe we in het peloton rijden en Kees presenteerde op een correcte wijze de activiteiten. Alles kwam aan bod, de wekelijkse rit, snelle groep, de trainingen op dinsdag, de woensdaggroep en de trainingen in de winter, alles kreeg een heldere uitleg.

Dit was voor zover we konden peilen een complete presentatie welke diverse complimenten kreeg. Maar zeker ook de andere kant, het beginnen met fietsen, de aanschaf van een fiets, het trainen, wat te doen bij pech, de opbouw van ons peloton en de diverse veiligheidsaspecten die we bij de MOL in acht nemen kwamen aan bod.

Natuurlijk was er de gelegenheid tot vragen stellen en daar werd door verschillende mensen gebruik van gemaakt. Nadat alle vragen beantwoord waren, was er koffie en zamelde Douwe de mail adressen in van mensen die verdere informatie op prijs stelden, en ook verzamelde zich een groep mensen rond de informatietafel waar exemplaren van een oude touragenda, een aantal clubbladen en verdere informatie over onze open ritten te vinden was. Er werd zoals dat heet ... gezellig nagepraat.



BEETJE TEGENWIND?



Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

www.acbcoaching.nl

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



Dal Segno Muziekhandel

Leeghwaterstraat 46-47
NL-3364 AE Sliedrecht
The Netherlands

Peter Groenewegen

Specialist blaasinstrumenten

Allround reparaateur

T +31 184 412093

M +31 6 30113564

E info@dal-segno.nl

I www.dal-segno.nl



PERSONENAUTOS EN -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS



van gent
auto-
verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

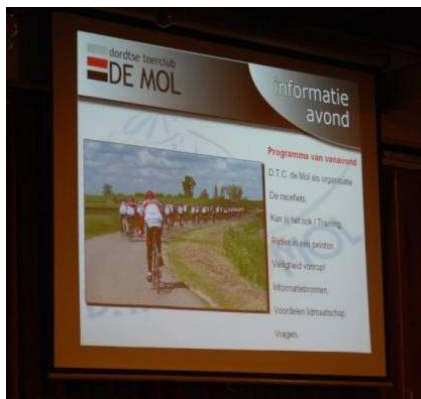
078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

En vandaar dat het maar goed was dat er buiten Kees en Douwe en het bestuur er nog een aantal Mollers aanwezig was, een dermate aantal zelfs dat de verhouding Leden/niet leden haast 1 op 1 was. Een aantal leden had gasten uitgenodigd en konden door hun aanwezigheid hun aspirant collega mollers welkom heten en direct verdere vragen beantwoorden.

Anderen probeerden een praatje aan te knopen met geïnteresseerden die alleen op de informatieavond waren afgekomen en op die manier hoefde niemand zich alleen te voelen en liet de MOL zich dus weer zien zoals wij de club kennen: Sociaal en betrokken.

Al met al was de avond door de voorbereiding van betrokkenen en bestuur wederom een succes en wie weet zien we een aantal van de aspiranten de komende weken langzaam ons peloton binnenrijden!



Erasmus MC Tour de Rotterdam 2016

Op zaterdag **25 juni** a.s. wordt dit bijzondere en grootse evenement opnieuw gehouden. Er zijn diverse vrije toertochten, een pelotonstocht en ook twee recreatieve tochten. De organisatie zal voor de tochten een **verzorgingspost** inrichten aan de Rijksweg te Dordrecht, tussen 2^e Tol en Kiltunnel.

Voor de bezetting van deze verzorgingspost is men nog op zoek naar vrijwilligers die een handje willen helpen. Het gaat hierbij om diverse werkzaamheden als opbouwen- en afbreken, het verstrekken van consumpties, het bieden van praktische hulp en het geven van informatie aan de deelnemers. Dit gedurende de hele dag, van **08.00 – 15.00 uur**.



Mocht je in de gelegenheid /bereid zijn om te helpen, geef je dan z.s.m. op bij Guus Verbunt van de organisatie; e-mail: verbunt@outlook.com tel: 06 – 37195630

Alvast hartelijk dank namens de organisatie.





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



Start2bike bij DTC De Mol in 2016.

Start2bike is de opstapcursus van de NTFU, voor iedereen die wil starten met wielrennen, toerfietsen of mountainbiken. In 4 trainingen leer je de basisvaardigheden van het wielrennen/mountainbiken.

Heb je moeite met balans, bochten, schakelen of in een groep rijden, dan is deze cursus echt iets voor jou.

Bij DTC De Mol is deze cursus al een aantal jaren een vast onderdeel van het activiteiten aanbod.

In 2016 wordt de cursus opnieuw aangeboden. We richten ons daarbij op de beginnende toerfietser/wielrenner.

Informatie :

Cursusdagen	: zaterdag 2, 9, 16 en 23 april 2016.
Tijd	: van 09.00 – 12.00 uur.
Plaats	: Clubhuis en wielersbaan DTC De Mol.
Inschrijven	: vanaf 1 februari op www.start2bike.nl
Inlichtingen	: bij Jetse van Melick (06-83244980)
Bijzonderheid	: er bestaat geen mogelijkheid om een racefiets te huren/lenen. (men moet dus zelf in het bezit zijn van een racefiets)

"Start2bike is voor jullie vast geen onbekende meer. Het is de cursus voor beginnende wielrenners, toerfietzers of mountainbikers.



Bij DTC De Mol bieden we al een aantal jaren de cursus aan. Mochten jullie dus in je omgeving (gezin, familie, vrienden, kennissen en/of collega's/buren) mensen weten die pas begonnen zijn of willen beginnen met fietsen, wijs ze dan op de mogelijkheden bij onze club".

Bij voorbaat dank,
Groeten,

Jetse van Melick.

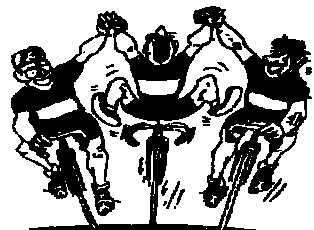


Ledenmutaties:

We heten de volgende rijders en rijdsters van harte welkom:

Michaele Molier-Hewitt
Harry Wouters
Ester van Hoek-Wijnands
Dorreth Kruize
Theo de Visser
Gerard Baak
Henry van de Ruit

Dordrecht
Dordrecht
Papendrecht
Sliedrecht
Sliedrecht
Ridderkerk
Dordrecht



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



*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**

Weer eens wat anders.

In de winter van 2014/2015 schreef ik in ons clubblad twee artikelen over "wintertraining", waarin ik aangaf hoe je in de wintermaanden je conditie op peil kunt houden, en met welke fiets/sportactiviteiten je dit kunt doen.

Iedereen heeft daar zijn/haar manier voor, inclusief persoonlijke voorkeuren en mogelijkheden. Persoonlijk hoor ik al een aantal jaren tot de vaste groep "winterfietsers" bij De Mol. D.w.z. de mensen die buiten het toerseizoen op zaterdagmorgen hun rondjes rijden op de racefiets. Samen met twee keer in de week spinnen en een wekelijks zwemuurtje vormen deze activiteiten al jaren mijn "wintertraining".

In de herfst van 2015, na mijn zeer geslaagde Pyreneeënavontuur, merkte ik aan mijzelf dat ik behoefte had aan wat anders. Wel lekker bezig blijven in de wintermaanden, maar niet meer standaard op zaterdag een rondje op de racefiets met de Mol-maatjes.

Ik kreeg weer plezier in een oude liefde, nl. het *MOUNTAINBIKEN*. Heel lang geleden deed ik dat 's winters samen met mijn tweelingbroer. Ook ben ik een aantal jaren lid geweest van een mountainbike vereniging in Bergschenhoek. Zodoende werd in oktober de mountainbike aan een inspectie onderworpen. Nee, hij was niet hypermodern (geen schijfremmen, geen 29-er), en ja, hij was nog goed genoeg om het daarop te gaan proberen.

De eerste trainingen, o.a. op ons parcours, waren pittig, maar ik had wel meteen de smaak te pakken. Wat daarin ook meehielp was de samenwerking met Ada, in de opdrachten voor haar cursus/examen. In de gemengde groep cursisten (race/mountainbike/fietscross) werden regelmatig oefeningen uitgevoerd op de mountainbike.

Intussen had Ada haar enthousiasme overgebracht op een groepje Mol-dames. Dat groepje trainde regelmatig op de vaste mountainbikeroute Vrachelen/Oosterhout/Dorst. Het is een route die ik nog kende van "vroeger". (toen bestond echter alleen de lus Dorst nog maar) Een hernieuwde kennismaking met de geheel gewijzigde en uitgebreide route beviel goed.

Alleen het onbegaanbare, zeer modderige gedeelte in de lus van Vrachelen hebben we na de eerste keer maar links laten liggen. Verder beleven we regelmatig veel plezier aan het gezamenlijk trainen op de mountainbike. Er wordt enthousiast uitgekeken / toegewerkt naar de gezamenlijke tochten. Soms wordt er gezamenlijk vervoer geregeld zodat je onderweg kunt "bijpraten". Tijdens de trainingsrit proberen we bij elkaar te blijven zodat we elkaar nog tips en adviezen kunnen geven en elkaar kunnen helpen bij pech onderweg. (tot op heden ben ik de enige die een leuke band scoorde)





Wat is er zo leuk aan mountainbiken?

Op die vraag geeft iedereen zijn/haar eigen antwoord, maar voor mij is met name de afwisseling qua omgeving, ondergrond, intensiteit en techniek aantrekkelijk. Ontegenzeggelijk komt er voor mountainbiken veel meer techniek om de hoek kijken dan voor (race)fietsen op de weg, en het is ook behoorlijk intensiever.

Wanneer je basisconditie goed genoeg is, kun je op de mountainbike vrij eenvoudig werken aan kracht en explosiviteit. Technische hindernissen/uitdagingen als boomwortels, kombochten, mulle zandstroken of korte wendingen tussen bomen door vergen het nodige van je technische vaardigheden, terwijl de voortdurende korte, venijnige klimmetjes ook je balans en schakeltechniek op de proef stellen. Kortom, het is weer eens wat anders.

Wat zijn de grootste verschillen met fietsen op de weg ? (op de racefiets)

Naast de technische vaardigheden die van je gevraagd worden, zijn er nog wel een paar verschillen ten opzichte van racefietsen op de weg, nl:

- De ondergrond varieert continue. (dat vergt concentratie en alertheid)
- Mountainbiken in het bos levert meer beschutting op tegen wind en koude.
- Op een vaste route is techniek training goed mogelijk. (haal ik een steil klimmetje niet, dan probeer ik hem nog eens met een andere techniek of een ander verzet)
- Op een vaste, uitgezette route ontmoet je vrijwel geen andere recreanten en zit je elkaar niet vlug in de weg. (agressieve automobilisten kom je in het bos niet tegen)
- Achterop komende mountainbikers geven je op smalle single tracks veelal gewoon de ruimte en wachten rustig op een gelegenheid om in te kunnen halen.



- Kleine aanpassingen aan de fiets (denk aan bandendruk en profiel) hebben groot effect op het gedrag van de fiets.

De winter is bijna voorbij en het toerseizoen staat voor de deur. Toch zijn we met het groepje mountainbikers bij De Mol vast van plan om ook tijdens het seizoen de mountainbike zo af en toe te blijven pakken. Wellicht zijn er meer Mollers die daar zin in hebben, of net als ik een "oude liefde" weer willen oppakken. Er komen gelegenheden genoeg voor, en laten we die ook gebruiken, want : "Fietsen bij De Mol, dat doe je voor je lol".

Jetse van Melick.
Strijen, 15 februari 2016.

Nu in de showroom de RAV4 ook als Hybride

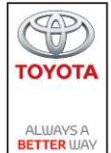


Toyota Schouten

Kelvinring 50 - Alblasserdam - Telefoon 078 - 699 16 66

www.toyota-schouten.nl

Maak vrijblijvend een afspraak voor een proefrit



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



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

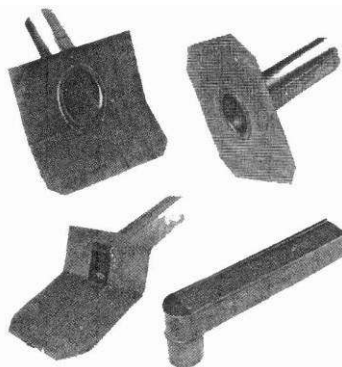
Lierenstraat 21, 2984 AE Ridderkerk, T 0180 - 437528, www.magnacura.nl



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!

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



Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  *Dynamic in stainless*



Noteer alvast in je agenda:

Zondag 28 februari 2016
Start toerseizoen

KLAVERJASSEN

Laatste klaverjas avonden van deze winter:

Deze avond is voor zowel DRC als DTC Mol leden
4 en 18 maart 2016

Aanvang: 19:30 uur
Locatie: Clubhuis De Mol

Inleveren kopij clubblad voor 10 april 2016

Insturen Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

We waren als redactie erg blij dat er ondanks het feit dat er de afgelopen tijd weinig te fietsen viel, toch heel wat verhalen en nieuws bij ons binnenkwam. Het clubblad zou erg leeg zijn als jullie geen stukjes zouden schrijven. Nu we weer op de fiets stappen is dat misschien reden te meer om eens een bijdrage aan ons te leveren.



Schrijf gewoon eens 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.

Doe gewoon eens gek en help ons mee!



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

Louis Otten
Commissies
06-27127372

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: 06-28640064

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
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