



toernieuws

Dordtse Toerclub de Mol





VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN PENSIOENEN

LONDEN 4 | 2993 LA BARENDRECHT | T 0180 55 76 00 | WWW.PPLUSW.NL

Voorwoord

Wat een mooie en leuke evenementen hebben we achter de rug: de Vrouwen-dag, met een mooie opkomst, veel aandacht in de lokale kranten en op de lokale televisie en vooral heel veel blije gezichten in en rond ons clubhuis. Nogmaals iedereen die eraan mee gewerkt heeft enorm bedankt en een soort-gelijk evenement is zeker voor herhaling vatbaar.

Dat Zwijndrecht-Zwijndrecht voor herhaling vatbaar is weten we al ruim veertig jaar en ook dit jaar was het zeker weer een succes, dat blijkt ook wel uit de vele positieve reacties die we hebben ontvangen op fietssport.nl. De opbrengst voor KIKA was met 3800 Euro ook weer zeer mooi. De mensen van KIKA komen graag persoonlijk langs om de cheque in ontvangst te nemen en nogmaals te benadrukken hoe belangrijk elke euro nog steeds is. Als de kinderen met kanker overleven, dan zijn er in hun verdere leven vaak nog vele complicaties.

Bij de Jan Jongman Memorial hebben we behalve de cheque ook nog een aantal spelden overhandigd. Jan van t' Leven, Gino & Andre Hoogenboom, Kees Baan, Douwe Harder en Ger de Wit werden gehuldigd als lid van verdienste. Jan Korteland en Gerrit v/d Bogerd werden benoemd tot Erelid en Rinus v/d Burg ontving de Jan Jongman Bokaal. We waren zeer vereerd dat ons Erelid Ad Stam de tijd had genomen om aanwezig te zijn bij deze huldigingen. In het volgende clubblad volgt een uitgebreider verslag over ereleden en leden van verdienste.

Dan was er ook dit jaar weer de Fiets2daagse, inmiddels ook een vaste en mooie traditie geworden. De foto's tonen ook hier alleen maar blije gezichten dus we hopen dat we deze traditie ook voort kunnen zetten.

Dan is het jaar eigenlijk al weer door het midden en komen we op een punt dat we met de kleding- en sponsorcommissie beslissingen gaan nemen over de periode 2020-2022. Als eerder aangegeven haken er helaas een aantal sponsors af. We zoeken dus nieuwe sponsors. Uit eerdere oproepen zijn 2 reacties gekomen waarmee we aan de slag zijn gegaan maar we hopen nog een aantal reacties erbij te krijgen. Dus twijfel je neem dan contact op met de sponsorcommissie (...@fietsclubdemol.nl) en zij kunnen dan zelf bekijken of er iets met jouw idee gedaan kan worden.

Voor ons clubblad zoeken we ook een aantal extra adverteerders. Het idee is nu om pauzeplekken te benaderen, als je er bv toch al bent in een pauze van een rit, om te vragen of ze willen adverteren. De Paters in Meerseldreef zijn zo benaderd en hebben aangegeven dat ze dit een leuk idee vinden en gaan adverteren. Mocht je willen helpen met pauzeplekken te benaderen dan kun je dat uiteraard ook aangeven bij de sponsorcommissie.

De Goede Doelen Molentocht is ons eerstvolgende evenement – dit jaar rijden we voor Ronald McDonalds Vakantiehuis de Kindervallei. De opbrengst van 2019 gaat naar dit Goede Doel. Ook hier geldt: mocht iemand ideeën hebben om onze opbrengst te verhogen door sponsoring dan horen we het graag. De momenten dat Molleden op vakantie gaan zijn vandaag de dag aardig over het jaar verspreid, toch gaan er nog vele in de zomerperiode weg. Graag wens ik iedereen een hele fijne vakantie en mooie zomermaanden. Voor degene die hun fiets meenemen voor mooie tochten, denk eens aan de clubbladredactie en stuur hen een leuk verslag.

Anne Maria Verjaal- Goossens



De kracht van **ArboActie** schuilt in de brede en diepgaande kennis en ervaring binnen het volledige speelveld van de verzuimproblematiek. **Arbo-Actie** 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

The background of the Dal Segno advertisement is a close-up photograph of several brass instrument valves, likely from a trumpet or trombone, set against a warm, reddish-brown background.

Dal Segno Muziekhandel
Leeghwaterstraat 46-47
NL-3364 AE Sliedrecht
The Netherlands

Peter Groenewegen
Specialist blaasinstrumenten
Allround reparateur

T +31 184 412093
M +31 6 30113564
E info@dal-segno.nl
I www.dal-segno.nl

A small white Facebook 'f' logo inside a blue square icon.

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

Wielrennen zonder rugklachten

Over het algemeen adviseren we mensen met rugklachten meer te bewegen, echter kan het zo zijn dat bepaalde bewegingen of sporten de klachten juist verergeren. Is dat bij jou het geval met wielrennen dan kunnen daar verschillende oorzaken voor zijn bijvoorbeeld;

- Slechte core stability (stabiele houding);
- Bekkenscheefstand;
- Niet goed ingestelde fietspositie

Voor de eerste twee oorzaken kun je terecht bij onze fysiotherapeuten die je graag helpen klachtenvrij te genieten van je rondes op de fiets! Maar ook enkele tips om rugklachten of ruggpijn te verminderen tijdens het wielrennen

1. Beginnende wielrenner: gewenning en conditie opbouw

Vaak zijn de eerste klachten een teken dat je lichaam moet wennen aan een nieuwe situatie. Dit komt bijvoorbeeld voor wanneer je een nieuwe wielrenfiets hebt aangeschaft of wanneer je voor het eerst intensiever wielrennen beoefent. Naarmate je meer gewend bent aan het wielrennen en je conditie verbetert, nemen de klachten vaak af.

2. Voor de dagelijkse wielrenner: Krachttraining voor je rug

Door regelmatig krachttraining te beoefenen, met name gericht op de 'core' (de buikspieren en rugspieren), wordt de rug sterker. En daar heb je gemak van tijdens het wielrennen. Een voorbeeld van een goede core-oefening is planking.

3. Juiste afstelling van uw wielrenfiets

Zorg dat de hoogte van uw stuur en zadel goed is afgesteld naar je lichaam. Laat je adviseren door een professionele fietsmaker over de juiste verhouding en instellingen van het stuur en zadelhoogte van je wielrenfiets.



4. Blijf fietsen!

Veel mensen proberen hun rugpijn te verhelpen door middel van rust waarbij ook het wielrennen even achterwege wordt gelaten. Maar om rugklachten te voorkomen is het juist heel belangrijk om verschillende houdingen af te wisselen en voldoende te bewegen. Wielrennen in combinatie met rugoefeningen is daarom juist goed en gezond voor je rug.

Bestaande rugklachten en rugpijn tijdens het fietsen

Krijg je door wielrennen meer last van bestaande rugklachten en rugpijn dan kan dat veroorzaakt worden door bijvoorbeeld slijtage, werk- en/of privé-belasting of een hernia.

De oorzaak ligt dan niet bij het wielrennen, maar de rugklachten of rugpijn kunnen wel geprovoceerd worden door het fietsen. Ook in dit geval raden wij je aan een afspraak te plannen bij onze fysiotherapeuten om de oorzaak van deze klachten te achterhalen. Onze fysiotherapeuten zijn allemaal opgeleid tot rugexperts en kunnen onderzoeken waar uw rugklachten en rugpijn vandaan komen en op basis daarvan een persoonlijk behandelplan opstellen om te werken aan een optimaal behandelresultaat.

Bovendien beschikt onze praktijk in Dordrecht over de unieke OriGene methode rugklachten laat verminderen, 'core' traint en bij professionele renners zelfs wordt gebruikt om de kracht uit de benen te vergroten.

MedPlus Fysiotherapie en Sport – Van Neurenburgpad 2A – www.medplus.nl – 078 30 322 70

<https://medplus.nl/>



Dreef 42

2328 Meersel-Dreef

0032 (0) 3 605 86 52

info@zevensterbijdepafers.be

www.zevensterbijdepafers.be

Reflecties Fietssport.nl: Zwijndrecht NL – Zwijndrecht BE vv 2019

'op z'n minst eenmaal fietsen'

Prima dag, de afstand viel eigenlijk enorm mee. Veel afleiding – Martin

'Een fantastische rit'

Het is een mooie en goed georganiseerde tocht met veel begeleiding van motoren en politie. Alle kruispunten worden tijdens deze rit vrijgemaakt. Ook zijn er volgwagens voor bagage(tassen), ehbo en reserve materiaal zoals wielen, enz. Het is een grote happening! Ferinand

'Deze tocht is een prima gelegenheid om kilometers maken te combineren met sociaal contact leggen'

afwisseling van mooie en lelijke stukken zuidwest Nederland en Antwerpen bijzonder om met compacte groep door de Waaslandtunnel te mogen fietsen de stop onderweg in Nispen op het plein met vier cafés rondom is een vondst - Henk

'perfect georganiseerd'

Zeer goed georganiseerde tocht, hopelijk tot volgend jaar! – Martinus

'Prachtige toertocht'

Een prima organisatie die de route langs de mooiste plekjes in de provincies lieten zien. Stabiël tempo. Mooi dat je door de voorrijders en tal van motorrijders over drukke kruispunten kon sjezen en ook door rood was geen enkel probleem. En we hadden ook de Waaslandtunnel helemaal voor onszelf. Gezellige en relaxte sfeer. Alleen de regenbui heeft men niet kunnen tegenhouden. - Gerard

Perfekte georganiseerde pelotonstocht, waarbij je je prof waant.'

Elk jaar weer een feest. Perfekte organisatie door vele vrijwilligers met 220km lang een vrij parcours achter voorrijders, die het voorgeschreven gemiddelde strak handhaven. Verzorging top. Ongemerkt glijden de 220km onder de wielen door. – Andre



WÉL ALLEEN A-MERKEN, ECHT DE GOEDKOOPSTE!

SANI-DUMP

A-merken sanitair & tegels tegen bodemprijzen

BIJ ONS ALLE A-MERKEN ONDER ÉÉN DAK TEGEN DE LAAGSTE PRIJS



Professioneel **3D** badkamer ontwerp

Gedegen en eerlijk advies op maat

30 Megastores in de Benelux

NU EXTRA
FABRIEKS-
ONDERSTEUNING
OP ALLE
A-MERKEN

KOM LANGS VOOR ALLE NIEUWSTE TRENDS EN
NOVITEITEN OP HET GEBIED VAN SANITAIR EN TEGELS!



TOILET ACTIE SET*

Villeroy & Boch
1748

- VILLEROY & BOCH WANDCLOSET
- COMPLEET MET ZITTING
- GROHE INDOUWRESERVOIR
- GROHE AFDEKPLAAT

62%
KORTING!

NORMAAL € 695,-

€ 269,-

*BIJ ONS BESTAAT DE COMPLETE SET **WEL** MET ALTIJDIGE UIT A-MERKEN!

DE GROOTSTE EN ALTIJD DE GOEDKOOPSTE MET SANITAIR EN TEGELS

Aidense - Almere - Amersfoort - Amsterdam - Bergen op Zoom - Breda - Capelle/Dijik - Delft - Den Haag - Dordrecht - Dordrecht - Gouda (België) - Groningen - Leeuwarden - Lelidorp - Merksplas (België) - Middelburg - Naarden - Roelandsveen - Rossum - Rotterdam - Siedrecht - Spijkenisse - Tilburg - Utrecht - Veghel - Volendam - Wijchen - Zandam - Zeldorenel - Zoetermeer - Zwolle

* Leeuwarden opening medio december 2018 - Amersfoort & Gooi opening medio april 2019

Villeroy & Boch RIHO GROHE JandJura OWISA V&V Sphinx

KIJK VOOR ALLE **30** VESTINGEN EN OPENINGSTIJDEN OP WWW.SANIDUMP.NL

`perfect geregeld!'

voor herhaling vatbaar - Ton

Top

Goede vriendschappelijke sfeer met echte fietsliefhebbers. De begeleiding en ondersteuning was geweldig. Een inspirerend voorbeeld voor andere tochten!!
- Hans

'Geweldige beleving'

Afwisselende route, fijne sfeer, heel goed geregeld. – Ingrid

'Uitdagend'

Mooie tocht, mede dankzij de motoren die alle kruispunten vrij hielden - Gerben

'relaxed'

af en toe te langzaam, maar voor de rest heel goed te doen. - Marijke

'de best georganiseerde rit van DTC de Mol'

De Sfeer is er altijd geweldig – David

'Een erg goede test onder geweldige begeleiding.'

Het blijft een prachtige rit onder een geweldige organisatie. Wat een klasse en zorg! Een letterlijke koude douche aan het eind doet daar niks aan af. Volgend jaar zeker herhaling. Wat ik persoonlijk jammer vind is het deleten van ruimoer en kabaal onderweg. Dat was juist mijn beleving, motivatie en de reden Zwijndrecht-Zwijndrecht naar iedereen de titel hilarisch mee te geven. Het zal wel met milieuregels te maken hebben. Cor

'Een uniek fietsevenement met een puike organisatie'

Ook dit jaar weer prima georganiseerd: 220km onder begeleiding van politie en vrijwilligers van de motorclub, terwijl de voorrijders van DTC De Mol het gemiddelde weer strak op het afgesproken tempo hielden. De pauzeplaats in België dit jaar in de een half jaar terug geopende sporthal is ook top. André



Ays (van Ays en San) stapt op de racefiets

Wij zijn Ayse en Sanna, Dordts twee grootste fans. We hebben dan ook, niet geheel toevallig, een blog over Dordrecht. We schrijven over de leukste hot-spots die Dordrecht rijk is. Zo hopen we andere stadsgenoten te inspireren om er ook lekker op uit te gaan in onze mooie stad. Een belangrijk onderdeel van ons leven en dus ook van ons blog, is dat we graag in beweging zijn. We sporten beiden regelmatig. Zo hebben we vorig jaar bedacht om verschillende sporten uit te proberen om ook op sportief gebied onze volgers te inspireren. We schrijven ook regelmatig voor Dordt Sport. Eerder schreven we al over Outdoor trainen, Yoga, Crossfit, Shorttrack en Kunstschaatsen en Sanna probeerde diverse sporten tijdens haar zwangerschap. Terwijl zij nu nog even geniet van haar sportverlof, stap ik (Ayse) voor deze blog op de racefiets!

Ja, het is zover! Na een paar minuten aarzelen, heb ik de telefoon opgepakt en bel ik met Anne Marie van DTC de Mol. Je raadt het al, ik ga fietsen. Best een beetje spannend, maar de afspraak staat!

Anne Marie geeft me tijdens ons gesprek meteen meer achtergrondinformatie. DTC de Mol is een toerfietsclub waarbij je op je racefiets kunt genieten van de omgeving. Er worden bij de club wekelijks (in het weekend) toertochten georganiseerd, waarbij je er in clubverband op uit gaat. Het beeld wat ik in eerste instantie heb als ik bel, van wielerrondes en wedstrijdes, gaat hier dus niet op. Dat vind ik stiekem helemaal niet zo erg. Voor dat laatste kun je namelijk terecht bij DRC de Mol. Bij DTC de Mol gaat het echt om recreatief wielrennen in een groepje. Om dat te kunnen heb ik nog wel wat oefening nodig, dus doe ik mee met een beginnerstraining op de woensdagavond.

Aan m'n outfit zal het niet liggen...

De training staat gepland, ik word woensdagavond verwacht. Ik krijg een aantal namen door bij wie ik een fiets en eventuele outfit kan lenen en de trainers zijn op de hoogte van mijn komst. Met de gedachte 'een goede voorbereiding is het halve werk' doe ik wat navraag bij vrienden en collega's die ook houden van fietsen en een racefiets hebben. Als ik ze vertel over mijn aankomende training zijn ze direct enthousiast. Op de vraag wat nu precies handig is met kleding en schoenen, krijg ik dan ook meteen het aanbod om een outfitje te lenen. De volgende dag heb ik een sporttas met een korte én lange broek, shirtjes met korte en shirtjes met lange mouwen,



een helm en ook een hele coole bril, met diverse glazen. Aan m'n outfit zal het in ieder geval niet liggen!? Ik heb er nu al zin in!

Een fiets(je) uitzoeken

Woensdagavond, het is zover. Ik ben wat eerder aanwezig zodat Tom (de fietsenman) mij een fiets kan aanmeten. Ik ben niet de grootste, dus krijg ik een mooie fiets van de jeugd. Ik oefen en fiets een paar korte stukjes, zodat Tom nog wat aanpassingen kan doen. Een perfect moment om te vragen hoe het nu zit met de versnellingen en



waar ik vooral wel aan moet komen tijdens het fietsen en waar niet. Elke keer dat het zadel wordt versteld of de trappers worden vervangen, fiets ik even een ministukje en krijg ik iets meer vertrouwen voordat ik start met de training. Ik had nog nooit op een racefiets gezeten, en had op een of andere manier verwacht dat het fietsen zelf al een uitdaging zou worden, maar het valt me mee.

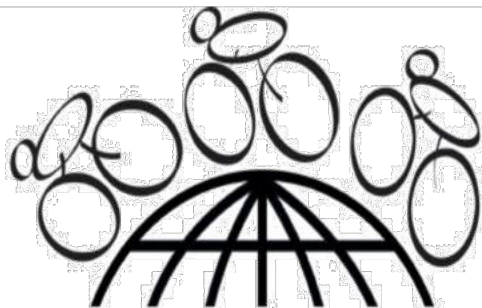
De training

Het is 19 uur, we starten in het clubgebouw. Er zijn ongeveer 14 leden in professionele outfits, althans dat lijkt zo, en ik voel me er met m'n coole outfit ook een beetje bij horen. Trainers Jetse en Ada beginnen met een briefing. Ik word samen met een andere nieuweling geïntroduceerd in de groep. Wat me opvalt is de goede voorbereiding. Eerst wordt teruggekeken op de training van vorige week en als de oefeningen die vanavond op het programma staan zijn besproken gaan we het parcours op.

De training start met een materiaalcheck en een algemene warming up: drie rondes fietsen op het mooie parcours van de vereniging. De groep gaat voor, samen met Jetse en voordat ik het weet zijn ze weg. Tijdens de warming up krijg ik tips over het schakelen en remmen. Al snel is de eerste heuvel in zicht, dit betekent terugschakelen, om de heuvel op te komen en vervolgens weer opschakelen. De eerste keer dat ik naar beneden rijd is echt superspannend, zo'n fiets gaat echt mega hard, ik probeer remmend de bocht te maken. En nadat ik het stuk weer mag uitrijden voelt het toch best cool. Hier krijg ik wel een kick van! Al oefenend maak ik de 3 rondjes af en heel eerlijk gezegd vind ik het al best vermoeiend.

Tijd voor meer techniek: diverse traptechnieken, balansoefeningen etc. Elke keer wordt goed uitgelegd wat het doel is van de oefening en waarom het belangrijk is om het te trainen. Onder toeziend oog van Ada zet ik mijn beste beentje voor.





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:

Ridley
Koga
Sensa
Giant
De Rosa

Passie voor uw fiets



Check out www.rogelli.com

#enjoythedistance



De training staat vervolgens in het teken van in groepsverband fietsen en aflossing van de kopgroep. Twee aan twee doen we diverse oefeningen. Ada geeft mij af en toe nog wat privées, wat het handigst is met bochten maken, waar je op moet focussen, de stand van je trappers, etc. Ik leer dat het uiteindelijk draait om het zo efficiënt mogelijk met je energie omgaan. Daar kan ik nog wel wat in leren. Ik heb namelijk continu de neiging even te trappen om vervolgens de fiets z'n werk te laten doen door even niet te trappen. Hierop word ik meerdere keren gecorrigeerd: ik moet vooral doortrappen, ook al wil ik wat minder vaart maken. Het is voor mij nog wel wat denkwerk dat fietsen.

Als laatste oefenen we de aflossing van de kopgroep, waarbij het voorste koppel afzakt en een ander koppel tussen de groep naar voren fietst. Dit vind ik nog iets te spannend met de snelheid die de groep maakt en de focus die ik nog moet houden om überhaupt vaart te maken op de fiets. Hoe dan ook, m'n eerste keer op een racefiets is een feit!

Na anderhalf uur is de training ten einde en sluiten we af waar we begonnen, in het clubhuis. Hier doen we weer een rondje hoe iedereen het heeft ervaren, en worden de oefeningen nog even kort doorgenomen. Mijn medefietsers zijn benieuwd en vragen ook vol interesse naar mijn ervaringen.

Ondanks mijn gebrek aan fietservaring op een racefiets, heb ik echt genoten van de les. Het was een fijn sfeertje, ik voelde me meteen welkom. In het begin voelde ik mij een beetje onwennig, omdat ik echt heel weinig wist van deze sport en me er nooit in had verdiept. Dus het voelde al heel serieus toen ik met m'n helm de baan op ging. De les heb ik als heel laagdrempelig ervaren omdat alles goed wordt uitgelegd. Er wordt benadrukt dat je vooral niets moet doen wat niet goed voelt en als je nog niet helemaal mee kan zijn er twee trainers, maar ook mede renners die je even bij de hand nemen en tips geven. Ik vond het echt heel leuk om dit eens uit te proberen. Het was keihard werken, maar ik kan me heel goed voorstellen dat de (iets meer) geoefenden erg genieten van deze sport buiten. Ik moet het nog even laten bezinken, maar als ik weer eens op zoek ga naar een nieuwe sportuitdaging, dan staat het wielrennen ook zeker op mijn lijstje.

Lijkt het je leuk om in clubverband op je racefiets te genieten van de omgeving in Dordrecht en omstreken. Toerfietsclub De Mol fietst wekelijks toertochten in het weekend! Neem eens een kijkje op de website van DTC de Mol.

Ik ben in ieder geval positief verrast en vond het echt een toffe ervaring!
Ayse

Bron: Dordt Sport - <https://www.dordtsport.nl/>



toeragenda 2019

26	za	29-jun		120	AA AUTOLEASE Molrit	8:00
26	za	29-jun	De Mol 2daagse	120	De Mol 2-daagse	10:00
26	zo	30-jun	De Mol 2daagse	110	De Mol 2-daagse	10:00
27	zo	07-jul		120	AMES Molrit	8:00
28	za	13-jul	Buitenrit	120	Gejo Kersentocht	7:00
28	zo	14-jul		110	Jan Jongman Memorial	8:00
29	za	20-jul	Begin Schoolvakantie	120	Albert SchweitzerZiekenhuis Molrit	8:00
29	za	20-jul		80	Albert SchweitzerZiekenhuis Molrit	9:00
30	zo	28-jul		120	BALECO Molrit	8:00
31	za	03-aug		120	SANI-DUMP Molrit	8:00
31	zo	04-aug	Buitenrit	145	Hel van de Heuvelrug	7:00
32	zo	11-aug		155	MAGNA CURA Molrit	7:30
33	zo	18-aug		120	MEDPLUS Molrit	8:00
34	za	24-aug		120	P+W Molrit	8:00
35	za	31-aug		120	Goede Doelen Molentocht	8:00
35	za	31-aug		80	Goede Doelen Molentocht	9:00
35	za	31-aug	Einde Schoolvakantie	40	Goede Doelen Molentocht	9:00
36	za	07-sep	Evenement	120	VLS On Tour Cauberg Experience	6:00
36	zo	08-sep		120	PLIEGER Molrit	8:00
37	za	14-sep		120	ROGELLI Molrit	8:00
38	zo	22-sep		100	MC DONALD'S Najaars Molrit	9:00
39	za	28-sep		100	AA AUTOLEASE Najaars Molrit	9:00
39	zo	29-sep	Buitenrit	110	WNF Veluwe Herfsttocht	7:30
40	za	05-okt		80	SANI DUMP Herfst Molrit	9:00
41	zo	13-okt		80	MEDPLUS Herfst Molrit	9:00
42	za	19-okt	Schoolvakantie	70	P+W Herfst Molrit	9:00
43	zo	27-okt	(Wintertijd)	70	BALECO Herfst Molrit	9:00
44	za	02-nov	Evenement Pliegersport	65	PLIEGER Wielershow	10:00
45	za	09-nov		45	Erwtensoeprit	10:00



S	M	
S	M	Voorinschrijven Noodzakelijk. Richting Arnhem, overnachten in Stayokay Arnhem.
S	M	
S		4002 AH Tiel, Groenendaallaan 10, Sportpark Drumpt <i>vertrek ter plaatse 8:15 uur</i>
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	
S		3972 KD Driebergen, De Woerd 3, Sportpark de Woerd <i>vertrek ter plaatse 8:00 uur</i>
S	M	Verlengde Molrit naar Drunense Duinen
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	
		6301 BT Valkenburg, Cauberg 25-27, Thermae 2000 <i>vertrek ter plaatse 8:30 uur</i>
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	
S		3972 KD Driebergen, De Woerd 3, Sportpark de Woerd <i>vertrek ter plaatse 8:30 uur</i>
S	M	
S	M	
S	M	
S	M	Sluiting S en M



Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless



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 - 437528, www.magnacura.nl

Ames
STAAT ER ACHTER

Ames
AUDI CENTRUM

Ames
AUTOCASA

Ames
ŠKODA CENTRUM



Bedrijfswagens



Audi



SEAT



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



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



Noteer alvast in je agenda:

Goede Doelen Molentocht

Zaterdag 31 augustus 2019
Aanvang 08.00 uur
Clubhuis

Plieger Wielershow

Zaterdag 2 november 2019
Aanvang 10:00 uur
Clubhuis

Erwtensoeprit

Zaterdag 9 november 2019
Aanvang 10.00 uur
Clubhuis



Nieuw gezicht

Ik ben dus Pelle Huizinga en sinds enige weken/maanden rijd ik mee met de C groep. Met mijn 14 jaar ben ik denk ik het jongste lid van de vereniging. Ik heb voordat ik bij de DTC kwam een aantal jaren bij de DRC gefietst. Ik vond daar de trainingen prima, en ook het veldrijseizoen op de mountainbike vond ik erg leuk. Ik was echter niet zo van de wedstrijden en ging liever in het weekend een toertocht maken met mijn vader. Toen ik dit seizoen bij de race "nieuweling" werd en de trainingen kwamen te vervallen, heb ik gevraagd of ik de overstap naar de toerclub kon maken. En dat kon.

Nu fiets ik met veel plezier de toertochten mee in de C groep. In het begin was het nog even wennen (hoe lang is 120 km?), maar dat bleek geen probleem. Ik vind het erg leuk. Er wordt gezellig doorgefietst, het is sportief en je ziet veel meer dan alleen het mol circuit. Ook volg ik op woensdag avond nog de trainingen.

Doordeweeks moet ik natuurlijk nog naar school. Ik zit op het Dalton aan de Overkampweg waar ik tweetalig VWO doe. Nu nog in de tweede, en als alles goed gaat volgend jaar hopelijk in de derde. Naast fietsen ga ik ook met enige regelmaat met de Juno mee.

Dit is een groepje jongeren dat het leuk vindt om de natuur in te gaan om bijvoorbeeld bevers te spotten of burrelende herten op de Veluwe te zien.

We zijn thuis met z'n vieren. Ik heb nog een jonger zusje. Vakanties zijn voor ons bijna altijd buitensport. Kamperen, wandelen en fietsen in de bergen. Ook dit jaar gaan we weer naar de Franse alpen, bij Barcelonnette. Dagtochten wandelen, maar ook colletjes fietsen: Col de Vars, Allos, Bonette, Cayolle... Mijn vader fietst ook, dus die fietsen we lekker samen. De foto is afgelopen zomer genomen op de Col de Vars.

Zoals gezegd, ik heb het erg naar mijn zin bij de toerclub. Dus als je meer wilt weten, dan kan je me altijd vragen. Ik ben makkelijk te herkennen in de groep...



Nieuw gezicht

Beste wielrenfiets vriend(inn)en,

Er is mij verzocht me even aan jullie voor te stellen. Dit lijkt me een goed idee omdat ik dit dan niet meer apart aan ieder van jullie hoeft te doen. Het zal voor mij trouwens moeilijk genoeg worden om al jullie namen te onthouden. Ik heb namelijk een erg slecht geheugen. Bij voorbaat excuses dat ik jouw naam dus weleens kan vergeten. Maar dit terzijde.

Ik ben op 10-01-1953 in Rotterdam geboren en heb één zus. Beide ouders te jong overleden. In 1974 getrouwd met Pieta `t Hart en wij hebben twee kinderen: dochter Natasja 1977 en zoon Jeroen 1980. Intussen grootouders van 4 kleinkinderen. Ik heb 30 jaar met veel plezier gevoetbald bij v.v. Papendrecht. Daar heb ik veel vrienden aan overgehouden. Met het elftal waar ik het laatst heb gevoetbald gaan we nog jaarlijks een dagje op stap. Hierna ben ik in een groepje gaan wielrennen. Dit groepje groeide uit tot zo`n 12 personen waarmee we jaren van april tot oktober fietsten en tochten organiseerden naar Hoch-Sauerland, Limburg, Eifel, Vogezen, Harz, Alpen etc. Met enkelen van die groep ben ik 3x bij Fred Rempelberg geweest op Mallorca

Mijn opleiding bestaat uit mulo vanaf 1965 in Papendrecht, naar havo in Dordrecht, gevolgd door de dienstplicht met opleiding radiotelegrafist en gestationeerd in Den Haag. Ik heb hierna één jaar in Kinderdijk gewerkt bij IHC. vervolgens ben ik in het bedrijf van mijn vader gestapt en heb daar tot vorig jaar 2018 gewerkt. Nu ben ik dus een goed jaar met (vroeg)pensioen en ontvang vanaf mei j.l. AOW.

Als lid van de Mol ben ik een herintreder. Vanaf +/- 2006 tot 2010 ben ik al lid geweest daarbij heb ik voornamelijk op de baan gefietst en reed zelf vaak toertochten via NTFU vanuit DTC Driebergen. In 2011 heb ik in Nieuwegein een kunst Aortaboog en kunsthartklep gekregen. Na de revalidatie die daarop volgde ben ik rustig aan wel weer alleen gaan fietsen. Nu wordt dat alleen fietsen wel saai dus dacht ik aan "de Mol"; waarom niet weer lid worden.

Ik hoop dat ik met al mijn gebreken en tekortkomingen door jullie als één van de collega-wielervrienden wordt geaccepteerd. Dat we samen nog vele jaren met plezier kunnen pedaleren.

Met vriendelijke groeten,

Nico Mostert



ZWIJNDRECHT 25 mei 2019

De afgevaardigden Friso ten Holt, Henk Spigt, Anne de Poel, Gerrit de Bruijn, André Struijk en Menno Laagland - reizen zaterdag 25 mei in alle vroegte in de hippiecamper van Friso - rechterkant eigenhandig bont, blauw en blank geschilderd, links is het een nette bestelwagen van de witgoedfirma in donkerblauw - en de iglowitte Japanse bolide van Gerrit, af naar het Zuid-Hollandse Zwijndrecht. Daar starten ze met nog 159 anderen in de toertocht naar het Belgische Zwijndrecht (Antwerpen) een tocht die ze daar al voor de 42^{ste} keer organiseren. De rit wordt zeer goed begeleid: in Nederland door tien privé- en twee politiemotoren, in het Belgische door tien verkeersagenten op zware politiemachines, de blauwe zwaailichten en sirenes constant op 'aan'. Dat impliceert: alle verkeer staat stil, alle rode lichten negeren, files op aanvoerwegen groeien. Je waant je in de Giro, we missen nog het geklapwiek (vloppvloppvloppvloppvlopp) van een helikopter.

Op kop - ver voor de troepen uit - een politiemotor en de directiewagen met zwaailamp, achteraan een stoet begeleidingswagens met onder andere een bagage- en bezemwagen, EHBO. Het is een grote, lange sliert, voorrijders - allen in geel nethesje - hakken de lange optocht in stukken. Een vaal zonnetje doet haar best, maar voor en in Nispen (eerste stop) regent het, doch een krentenbol, een banaan en drop (zout) alles van de ORG., vergoeden het leed enigszins. De narigheid van boven is knap irritant, een viezige bui waar je nogal nat van wordt. Dat is vaak met regen, maar dit is er een in de categorie 'getverderrie'. In zuidwestelijker richting is de zon niet meer vaal. Het klaart op en voor de rest van de dag heeft - o lieve zon - de koperen ploert de overhand.

De geheel voor onze doortocht afgesloten Waaslandtunnel in Antwerpen voert zonder ook maar een pedaal te beroeren, de snelheid op tot 57. In Belgisch Zwijndrecht fabriceert op een prachtig sportcomplex een *schepen* een toespraakje en overhandigt daarbij een bedrag bestemd voor Kika. Wij kapen - kop soep in de hand - buiten het terras en horen niet wat de beste man te berde brengt.

De stoere Antwerpse gemeentepolitiemuizen begeleiden ons op hun racemonsters terug naar de gemeentegrens, waar de Rijkspoliticollega's (ander pak aan) de klus met evenveel elan overnemen tot aan de grens met het Vaderland. De terugreis door zuidwest Nederland is qua route mooier. We steken bijvoorbeeld de Kalmthoutse Heide in haar geheel over. In Nispen derde pauze (en droog)

Arrivé in Zwijndrecht na exact (!) 220 kilometer fietsen om 18.15 uur. Na een

versnapering en een douche in de naastgelegen tennishal vertrekt ons gezelschap naar *De Toekanvan Ridderkerk* voor een afsluitend en vorstelijk diner annex uitgebreid evalueren, waarna het karren is naar het verre noorden. Die arrivé is om middernacht. Het is een geslaagde dag. Volgend jaar ter afwisseling de Elfmeren-tocht? (adep)





www.medplus.nl

medplus
gezondheids centrum

MedPlus Gezondheidscentrum, uw adres op het gebied van fysiotherapie, sport en lifestyle.

Van Neurenburgpad 2A, Dordrecht

PERSONENAUTOS en -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS



van gent
auto-
verhuur

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24

H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht

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

PRIVATE LEASE EEN NIEUWE **COROLLA** HATCHBACK VANAF € 359,- PER MAAND.



SCHOUTEN TOYOTA

Kelvinring 50 - Alblasserdam
Telefoon 078 - 699 16 66
Avelingen West 4 - Gorinchem
Telefoon 0183 - 633 733

ALWAYS A
BETTER WAY



- Vast laag maandbedrag
- Geen onverwachte kosten
- Inclusief reparaties en onderhoud

De nieuwe Corolla Hatchback. Sportief, dynamisch en volop ruimte voor 5 personen. Private Lease de Corolla vanaf € 359,-* per maand, dit is inclusief wegenbelasting, verzekering, reparatie, onderhoud en banden. U betaalt alleen nog de benzine.

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 re-
gio Drechtsteden ?

**Adverteer hier tegen
aantrekkelijke tarieven**

Neem contact op met:
Joop van Gemert
Tel: 078-6210794
penningmees-
ter@fietsclubdemol.nl

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

BEETJE TEGENWIND?

Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

Ada uit de Bosch

personal coach

06-24 67 84 13



www.acbcoaching.nl



Fiets je regelmatig samen met vrienden, clubmaten of collega's, dan is het goed om eens stil te staan bij een aantal eenvoudige regels.

Zes op de tien sportieve fietsers fietst graag in groepsverband (Wielersportmonitor 2016). Om het fietsen in een groep veilig en vooral leuk te laten verlopen is het goed om stil te staan bij een aantal eenvoudige afspraken. Hoe ritsen jullie bijvoorbeeld wanneer je wordt ingehaald, en wat zijn de afspraken over snelheid?

Deze regels zijn gebaseerd op de standpunten van wielersportbond NTFU op het gebied van veiligheid.

1. Sociaal

Fietsen is een sociale sport. Het is niet alleen leuk om bij te kletsen tijdens de warming up, je fietst ook efficiënter en sneller door de samenwerking binnen de groep. Samen uit, samen thuis is het motto. Want als een ander jou uit de wind houdt betekent dat ook dat je op elkaar wacht als dat nodig is.

2. Materiaal op orde

Zorg dat je met een betrouwbare fiets aan de start verschijnt en neem reservemateriaal mee zodat je na pech snel weer op de fiets zit. Denk daarbij aan een reserveband, bandenlichters, een multitool en een fietspompje. Zit er trouwens al een fietsbel op je fiets?

3. Gebruik je kop, helm op

Hoofdletsel is niet de meest voorkomende sportblessure maar wel een blessure die vaak ernstige gevolgen kan hebben. Wanneer je gaat fietsen draag je een helm. Veel meer woorden gaan we er niet aan vuil maken.

4. Follow the rules

Het lijken open deuren:

- houd je aan de verkeersregels;
- houd rekening met anderen in het verkeer;
- pas je snelheid aan binnen de bebouwde kom;
- blijf beleefd naar andere weggebruikers en
- rijd altijd op het aangegeven fietspad.

Zolang het parcours niet voor je is afgezet moet je je gewoon aan de verkeersregels houden, óók tijdens toertochten.

5. Follow the leader

Net als bij een voetvalteam functioneert een groep beter onder begeleiding van een aanvoerder. Bij wielrenners wordt dit de wegkapitein genoemd. Wie wil deze rol op zich nemen? Wijs een wegkapitein aan en maak afspraken over signalen en tekens in de groep.

Nu ook in Nederland
Suikervrije energiedrank.
Proberen?



0628741735
marcathingwellness@gmail.com

www.mywinlife.com/marc-a-thing-wellness



Linda's



HONDENKAPSALON



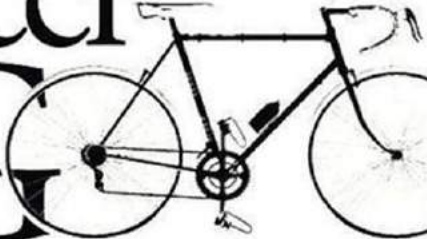
www.hondenkapsalonlinda.nl

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



I feel
G  D



Uniek gelegen in de HOLLANDSE BIESBOSCH

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.



Restaurant
DE MERWELANDEN

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

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

Ledenmutaties:

We heten de volgende rijders en rijdsters van harte welkom:

Naam:

Aart van der Wulp
Soheil Alavirad
Matthijs Blom
Eduard Baas
Klaas Booy



Redactie

Buiten is heel erg warm op dit moment. Binnen is het ook al erg warm, zeker als je achter de computer moet zitten. Maar het clubblad moet toch nog in elkaar gezet worden, dus even doorzetten.

Zodra jullie dit blad dan lezen, dan ben ik lekker aan het genieten van een heerlijke vakantie!



Inleveren kopij clubblad voor 10 september 2019

Insturen Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Het is volop zomer. Lange dagen, mooi weer, genoeg te fietsen. Het clubblad zou erg leeg zijn als jullie geen stukjes zouden schrijven. Schrijf een leuk, grappig, mooi stukje, dan plaats ik het in het volgende clubblad!

Doe gewoon eens gek en help ons mee!



colofon

Organisatie DTC de Mol:

Voorzitter:

Anne Maria Verjaal- Goossens
Hooflaantje 28
3344 EK Hendrik Ido Ambacht
Tel: 06- 83572903
voorzitter@fietsclubdemol.nl

Secretaris:

VACATURE
secretaris@fietsclubdemol.nl

Penningmeester:

Joop van Gemert
Aletta Jacobs-erf 276
3315 EK Dordrecht
Tel: 06-22461238
penningmeester@fietsclubdemol.nl

Bestuursleden:

VACATURE

Bankgegevens:

Rabobank IJsselmonde- 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: 06-10 86 30 87
Chauffeur@fietsclubdemol.nl
André Hoogenboom
Tel: 078-6120420 / 06-27546103
Gino Hoogenboom
Tel: 078-6192064 / 06-11834282

Ziekmeldingen:

ziekeleden@fietsclubdemol.nl

Aan- / afmelden als lid:

En adreswijzigingen (ook E-mail)
Altijd schriftelijk doorgeven bij de
secretaris, bij voorkeur per E-mail.

Advertenties:

via de Penningmeester:
€ 50,- per 1/6 pagina per jaar
Frequentie 6 x per jaar

Redactie:

Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met het secretariaat.



aangesloten bij:



Heeft u
ook wel
eens
tegenwind
en zoekt u
een
steuntje in
de rug?

reclame, marketing en communicatie

KOOI
MAN
Creative

info@kooimancreative.nl
www.kooimancreative.nl
06 - 415 61 332





QUADRANT ARCHITECTEN

BNA



woningbouw
utiliteitsbouw
ouderen- en gezondheidszorg
scholenbouw

adres
Markt 24
Postbus 133
4760 AC Zevenbergen

telefoonnummer
0168 328255
faxnummer
0168 328354

email
mail@qarch.nl
webseite
www.qarch.nl

