



toernieuws



| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
|  |  |  Total Inert Maintenance and Engineering Catalyst Handling |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

LEYWEG, DEN HAAG

65 APPARTEMENTEN OP OUDE EURO CINEMA LOCATIE



BARENDRECHT



STEDENBOUW/HERSTRUCTURERING
WONEN GRONDGEBONDEN
WONEN GESTAPELD
WONEN, WELZIJN EN ZORG
ONDERWIJS
UTILITEIT
REVITALISATIE/RENOVATIE

QUADRANT
architecten bna

Quadrant Architecten BNA
Markt 24, 4761 CE Zevenbergen, +31 (0)168 32 82 55
in f t PROJECTEN BEKIJKEN? QARCH.NL

Voorwoord

Van de voorzitter....

Tsja wat kan ik toevoegen aan wat al overal en door iedereen gezegd is. Ik hoop dat het met iedereen goed gaat, doe allemaal voorzichtig, blijf gezond! Doordat we elkaar niet of nauwelijks zien is het ook lastig om te weten of het met de leden goed gaat. Ik hoop oprecht wel dat iedereen in goede gezondheid deze Corona-periode doorkomt.

Ik zie het één ander voorbij komen op Strava dat mensen aan het fietsen zijn en dat is fijn. Deel vooral ook je ritverslagen en berichten met onze redactie (redactie@dtcdemol.nl), op de website bij Reflecties of op Social Media (bv met #moltenue2020). Dit is ook leuk voor onze sponsors; zo zien ze toch dat er wel degelijk in de nieuwe kleding gereden wordt.

De kledingcommissie heeft enorm zijn best gedaan om iedereen toch nog zijn/haar kledingpakket te laten ontvangen en gelukkig is dit ook gelukt. Hoewel we dus niet als peloton kunnen rijden kunnen we wel in onze nieuwe clubkleding rijden. De berichten over de nieuwe kleding zijn positief. De incasso van de extra bestelde en geleverde kleding is inmiddels ook uitgevoerd. Mocht je incasso nog niet gebeurd zijn dan krijg je binnenkort apart bericht. Zoals jullie wellicht weten ligt de fabriek van onze kledingleverancier in Italië. De fabriek is lange tijd volledig dicht geweest. Nu mogen ze weer open en kunnen wij dus ook weer orders gaan plaatsen.

De webshop voor de kleding is inmiddels ook open zodat iedereen die dat wil extra kleding kan bestellen. Doe dit wel snel (voor 6 juni!!) zodat je bestelling met de juni bestelling mee kan. Een heel beperkt deel hebben we op voorraad maar het meeste zal uit Italië komen. Op dit moment kunnen we niet aangeven wat de levertijden zullen zijn. Bestel als je iets wil toch zeker nu want de order wordt wel geplaatst en alles wat er bij een volgende order later dit jaar geplaatst wordt komt uiteraard nog veel later.

Als vereniging volgen wij de adviezen van de NTFU op die op hun beurt de adviezen van RIVM en NOC/NSF opvolgen. Al een aantal keren heb ik een voorwoord opnieuw geschreven omdat de richtlijnen veranderde en wellicht zal dit weer gebeuren voordat het clubblad bij jou op de mat ligt. Voorlopig zien we met de richtlijnen van groepjes van 4 fietsers geen mogelijkheid om als vereniging te starten. Mocht dit veranderen dan komt er communicatie via de website en/ of nieuwsbrief.

Hoewel we als vereniging niet samen fietsen, wordt er door diverse commissies wel degelijk gewerkt om te zorgen dat de vereniging blijft draaien. Eigenlijk hebben alle commissies en zeker ook het bestuur extra handen nodig. Op een vorige oproep is uit 200+ leden helaas geen reactie gekomen. Hopelijk heeft iedereen nu iets meer tijd om na te denken hoe ze de vereniging kunnen helpen. Verderop in het clubblad staan voorbeelden van welke hulp er nodig is.

Blijf gezond, blijf actief en laat wat van je horen!
Met vriendelijke groeten,
Anne Marie Goossens-Verjaal
Voorzitter DTC de Mol



BEETJE TEGENWIND?



Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

www.acbcoaching.nl

Ada uit de Bosch

personal coach

06-24 67 84 13

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



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


**SCHOUTEN
TOYOTA**

Kelvinring 50 - Alblasterdam
Telefoon 078 - 699 16 66

Avelingen West 4 - Gorinchem
Telefoon 0183 - 633 733

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.

ALWAYS A
BETTER WAY

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



Ben Vos is de naam.

Het is een rare tijd om nu een stukje te schrijven voor onze krant. Ik ben pas lid geworden en hoopte elke week met De Mol op pad te kunnen. Echter er zijn momenteel ergere zaken om mee rekening te houden (Corona en afstand houden) en van het fietsen in clubverband komt het momenteel niet. Wat zeer te begrijpen is.

Ik woon al 43 jaar in het mooie dorp Oud Alblas samen met mijn vrouw Mathilde. Ik kom uit een sportfamilie. Er werd veel gekorfbald en aan andere sporten gedaan. Na mijn trouwen met Mathilde zijn we beiden gaan schaatsen. Dit hebben we altijd met veel plezier en enthousiasme gedaan. We hebben beiden aan wedstrijden gedaan zowel op de lange baan als in marathons. Ik ben zelf in de gelukkige omstandigheid om een Elfstedenkruisje te hebben De tocht der tochten in 1997 geschaatst.



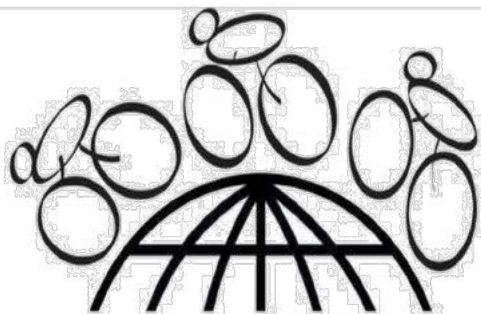
Om de winter goed in te kunnen gaan moest er in de zomer ook hard getraind worden. Dus de eerste Gazelleracefiets aangeschaft om te kijken of fietsen wat voor me was. Jullie zullen begrijpen dat het fietsen zeer zeker wat voor me was. Uiteindelijk is het fietsen mijn sport geworden.

In Oud Alblas is een clubje sporters dat drie maal in de week op de fietst de polder in gaat. Er wordt hard getraind en veel gelachen. Uiteindelijk met onze fietsheld uit Alblasserdam kennis gemaakt onze Piet Barendregt. Piet heeft me de kennis van het fietsen verder uitgelegd en inmiddels fietsen we al weer jaren samen. We fietsen zoals gezegd in de Alblasserwaard en maken regelmatig gebruik van de fietsklassiekers van De Mol.

Na mijn stoppen met werken ben ik lid geworden van de tourclub en hoop nog vele jaren gebruik te mogen maken van mijn fiets en van de fietsclub.

Hartelijke groet
Ben





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



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

Heerlijk! De lente is in aantocht en dat beginnen we al langzaam te merken. Ben jij fit (genoeg) ontwaakt uit je winterslaap? Goed om je trainingsseizoen te starten met een inspanningstest. Want daarmee weet je hoe je ervoor staat. En dan volgt al snel de volgende vraag: hoe word ik zo snel mogelijk fit(ter)?

Bij MedPlus kunnen we sporters goed begeleiden om hun fitheidsdoelstellingen te bereiken. Dan stellen we eerst de vraag: Waarom wil je fit(ter) worden? Vaak is er een bepaald doel; een wielerronde volbrengen of bijvoorbeeld deelname aan Alpe d'Huzes.

Train regelmatig

Ons advies is zorg voor een regelmatige voorbereiding en laat je fietstrainingen ongeacht het weer doorgaan. Bij slecht weer is een spinningles een goed alternatief, maar ook als het mooi weer is, kun je spinning prima als training in blijven plannen. En ook een keer een fitnessles (core-stabiliteit) of een uur yoga valt prima in een trainingsschema in te plannen.

Periodisering

Periodisering van je trainingen gedurende het seizoen is belangrijk. Dat betekent dat je op tijd start met je voorbereiding. Je begint dus al in de wintermaanden met het leggen van een brede basis, in het voorjaar train je intensief en dan bereik je eind voorjaar/begin zomer je de eerste vormpiek. Die kun je slechts zo'n zes weken vasthouden, dus in juli ga je terug naar de basis om in augustus weer intensief te trainen voor het naseizoen.

Om je gemotiveerd te houden is het raadzaam doelen te stellen. Dat kunnen ook 'tussendoelen' zijn, zoals een leuke toertocht in maart of april. Zo voorkom je dat de weg naar je doel te lang wordt en je motivatie verliest.

Conditietest als vertrekpunt

Om op de juiste niveaus te trainen kun je met een rust- en inspanningstest (maximaaltest) heel nauwkeurig vaststellen wat voor jouw lichaam de beste trainingsintensiteit is om bepaalde doelen te behalen.





**GESPECIALISEERD IN HET
MAKEN VAN RACE EN MTB FIETSEN**

Muilwijkstraat 37 te Papendrecht ☎ 06 - 41 51 94 21
 ✉ info@dennisbosma-mecanicien.nl ✖ Haal- en brengservice



PERSONENAUTOS en -BUSSELEN, BEDRIJFSWAGENS



**van gent
auto-
verhuur**

www.vangent-autoverhuur.nl

078-619 17 24 H.A. Lorentzstraat 6
3331 EE Zwijndrecht



**De
Zevenster**
taverne • speeltuin

Dreef 42
2328 Meersel-Dreef
0032 (0) 3 605 86 52

info@zevensterbijdepaters.be
www.zevensterbijdepaters.be

Bij MedPlus zien we deze maanden veel wielrenners en hardlopers die een test doen om te weten waar ze staan aan het begin van een nieuw seizoen. Aan de hand van je doelen, persoonlijke situatie en de uitkomsten van de test kun je vervolgens zelf, met je trainer of in overleg met onze (sport)fysiotherapeuten een persoonlijk trainingsschema opstellen.



Test train presteer

Tijdens de inspanningstest fiets je met toenemende weerstand op een fietstrainer totdat je niet meer kunt. Gedurende de test wordt je hartritme bekeken en worden je hartslag- en vermogenszones vastgesteld. Ook meten we je VO2max (indicator voor duursporttalent) en vetpercentage en kun je zien hoe goed je duurvermogen is en of je relatief vroeg of juist laat in de verzuring rijdt.

Mix uithoudingsvermogen en kracht

Als wielrenner verlies je aan pure kracht, omdat je je spieren tijdens het fietsen traint op het maken van veel herhalingen. Met krachttraining compenseer je dat krachtverlies. Zorg voor variatie tijdens je trainingen maar ook tussen je trainingen. Op kracht worden veel wielervedstrijden beslist. Wij adviseren duursporters dan ook vaak mee te doen aan onze groepsfitnesslessen. Dit zijn kleine groepslessen van een uur waarin heel gevarieerd qua oefeningen alle verschillende spiergroepen worden getraind.

Meer weten over de maximaal test of onze trainingsmogelijkheden? Bel of mail ons! Of loop gerust eens bij ons binnen!
www.medplus.nl



PROFIL
DE FIETSSPECIALIST

Kramer

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

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

DE COCKPIT

VOOR EEN
DRANKJE,
LUNCH
OF DINER

Restaurant De Cockpit is een restaurant pal naast vliegveld Seppe in Bosschenhoofd. Er is ruime parkeergelegenheid voor uw auto of fiets.



WWW.DE-COCKPIT.NL
Pastoor van Breugelstraat 93A
4744 RC Bosschenhoofd

Tel: 0165 313129
info@de-cockpit.nl



Linda's



HONDENKAPSALON



www.hondenkapsalonlinda.nl

Selma Lagerlöfer 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



BUKO INFASUPPORT SAMEN ONDERWEG NAAR VEILIGHEID

Mijn naam is Mariëlle van Hartingsveldt-van der Laan en ik ben 34 jaar.

Ik ben in Sliedrecht komen wonen voor de liefde, hiervoor heb ik 15 jaar in Zwolle gewoond, maar mijn roots liggen op de Groningse klei.

5 jaar geleden ben ik met Villa Vibes op vakantie gegaan om 5 dagen te gaan mountainbiken in de omgeving van de Alpe d' Huez, maar na 2 dagen leek mij het rijden op de weg toch leuker dan onverhard. De laatste dag heb ik op de mountainbike de Alpe d' Huez beklommen en ik wilde vaker dit magische gevoel ervaren. Daarop heb ik Nederland eerst een dag een racefiets gehuurd en vervolgens gekocht.

Ik heb 4 jaar bij een toerclub in Zwolle gefietst en veel geleerd over het racefietsen in groepsverband. Ook heb ik mijn werk en hobby mogen combineren door op de ambulance bij verschillende wielervedstrijden mee te mogen gaan, met als hoogtepunt de Boels Ladies Tour.



Sinds februari werk ik op hartbewaking van het Albert Schweitzer ziekenhuis. Het leukste hier vind ik de patiënten die na hartproblemen weer willen gaan sporten en hier hun vragen over hebben. Vanuit mijn verpleegkundige kennis en mijn drive om te sporten geef ik graag antwoord op deze vragen. Verder doe ik ook graag aan hardlopen en bootcamp om duursport, intervallen en kracht/mobility te combineren. De foto bij dit stukje is van de 1/8 triathlon in Holten in 2017.

Ik ben in oktober 2019 getrouwd met Kees. Als hij al dacht aan zelf racefietsen, kwam hij de man met de hamer tegen. Maar gelukkig wil hij me wel graag helpen met het onderhoud aan mijn racefiets en het klaarzetten van mijn favoriete kwark bij terugkomt. Sinds enkele weken heeft hij ook een racefiets gekocht en kan ik mijn D1 ritjes samen met hem doen. Ook fietst hij graag met me mee als ik weer eens een ronde ga hardlopen of trekt zelf de hardloopschoenen aan om het hardlopen op te bouwen.

Mijn doelen voor dit jaar waren Zwijndrecht/Zwijndrecht en Spa/Sliedrecht. Ik vind het heerlijk om mezelf uit te dagen en tegelijkertijd naar mijn lichaam te luisteren om mijn grenzen te ontdekken en respecteren.

Ik hoop bij de Mol weer heerlijke fietskilometers te maken, om van de natuur te genieten, de omgeving te leren kennen en mezelf fit te houden.

Een sportieve groet,
Mariëlle





Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

deijel
adviseurs

fiscaal

financieel

administratief



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

De lokroep van het scheermes.

Mijn vrouw vindt het geen porum. Een bos haren op je benen is veel mooier, zegt ze. En mannelijker. Geschoren beentjes, dat is iets voor vrouwen. En die stoppels prikken volgens haar. Ze vraagt zich af waarom het nodig is. Mijn vrouw snapt er geen zak van.

Iedere lente, op de eerste dag waarop het zo warm is dat de beenstukken uit kunnen, stel ik mezelf de zelfde vraag: Scheren of niet scheren? En ieder jaar beantwoord ik die vraag op dezelfde manier: met een scheermes over mijn kuiten. Na al die jaren kan ik nog steeds niet met ongeschoren poten fietsen. Een bos haar onder een wielbroek is iets voor voetballers die een keertje meefietsen, voor zondagsrijders met een zadeltasje, voor mannen zonder gevoel voor wielermode. Ik kan het simpelweg niet aanzien.

Er wordt weleens gezegd dat wielrenners hun benen scheren omdat het handiger is voor de masseur, omdat het hygiënischer zou zijn voor schaafwonden of vanwege de aerodynamische voordelen.

Er zijn renners die zich ontdoen van hun beenharen om gewicht te besparen- het scheelt toch gauw een kwart gram. Maar al die argumenten zijn uiteindelijk niets meer dan excuses, alibi's en smoesjes! Wielrenners scheren hun benen maar vanwege twee redenen: 1e Het is mooi, 2e Het hoort! Zie het als een code, een onderlinge afspraak. Geschoren benen zijn een teken waarmee je laat zien dat je je sport serieus neemt. Met een scheermes over je kuiten onderscheid je je van de massa. Je committeert je ermee aan de ongeschreven regels van het Broederschap van de Fiets.

Ik scheert, jij scheert, wij scheren- want wij zijn wielrenners. Wielerbeneden snel, glad en liefst ook bruin te zijn. Je hoort ze te koesteren, want zonder onderstel ben je nergens. Je moet je benen strelen, lakken, kneden, liefkozen, trainen, je moet ze trots tonen aan de wereld! Kijk hier! Dit zijn mijn benen! Met een ondoordringbaar woud op je benen ziet niemand wat er onder zit, du zit en maar één ding op. Scheren! Of harsen natuurlijk, maar dat is iets voor sadomasochisten.

Mijn vrouw went er niet aan. Hoe vaak ik het ook uitleg, het kwartje wil maar niet vallen. Ik heb nog heel even getwijfeld om voor haar-voor háár en voor háár alleen- mijn beenhaar te laten staan, maar het lukt mij niet. Ik wil naar Rome kruipen, de Stille Oceaan over peddelen en mijn linkerarm geven om te laten zien hoeveel ik van haar hou.....maar rondfietsen met zware shag op mijn kuiten kan niet. De lokroep van het scheermes is sterker! Wielerbeneden zijn glad. De mijne dus ook. Ze went er maar aan! Ik wens jullie een mooi wielerseizoen.

Met sportieve groet,
Gino Hoogenboom

PS: Die het eens is met Thijs Zonneveld, ex wielrenner nu sportjournalist.
Waarvan een gedeelte tekst is overgenomen.



toeragenda 2020



| Dag | Datum en tijd | Naam | km |
|-----|------------------|------------------------------------|-----|
| za | 06-06-2020 08:00 | Heuvelrug Classic (Afgelast) | 140 |
| zo | 07-06-2020 08:30 | DE JEL ADVISEURS Molrit (Afgelast) | 120 |
| zo | 07-06-2020 09:00 | DE JEL ADVISEURS Molrit (Afgelast) | 80 |
| za | 13-06-2020 08:30 | BUKO Molrit (Afgelast) | 120 |
| zo | 21-06-2020 08:30 | Vaderdag Molrit (Afgelast) | 120 |
| za | 27-06-2020 08:30 | SANIDUMP Molrit (Afgelast) | 120 |
| za | 04-07-2020 10:00 | De Mol 2-daagse (Afgelast) | 110 |
| zo | 05-07-2020 08:30 | T.I.M.E. Service Molrit (Afgelast) | 130 |
| zo | 05-07-2020 10:00 | De Mol 2-daagse (Afgelast) | 110 |
| za | 11-07-2020 08:15 | Gejo Kersentocht (Afgelast) | 120 |
| zo | 19-07-2020 08:30 | Jan Jongman Memorial (Afgelast) | 110 |
| za | 25-07-2020 08:30 | OPTISPORT Molrit (Afgelast) | 120 |
| za | 25-07-2020 09:00 | OPTISPORT Molrit (Afgelast) | 80 |
| za | 01-08-2020 08:30 | PLIEGER Molrit (Afgelast) | 120 |
| zo | 02-08-2020 08:00 | Hel van de Heuvelrug (Afgelast) | 145 |
| za | 08-08-2020 07:30 | QUADRANT Molrit (Afgelast) | 155 |
| zo | 16-08-2020 08:30 | SANIDUMP Molrit (Afgelast) | 120 |



toeragenda 2020



| Dag | Datum en tijd | Naam | km |
|-----|------------------|--|-----|
| za | 22-08-2020 08:00 | Goede Doelen Molentocht (120km) (Afgelast) | 120 |
| za | 22-08-2020 09:00 | Goede Doelen Molentocht (80km) (Afgelast) | 80 |
| za | 22-08-2020 09:00 | Goede Doelen Molentocht (40km) (Afgelast) | 40 |
| zo | 30-08-2020 08:30 | T.I.M.E. Service Molrit (Afgelast) | 120 |
| wo | 02-09-2020 10:30 | Knarrendag | 115 |
| za | 05-09-2020 08:30 | ROGELLI Molrit | 130 |
| zo | 13-09-2020 08:30 | BUKO Molrit | 120 |
| za | 19-09-2020 09:00 | QUADRANT Najaars Molrit | 100 |
| za | 26-09-2020 09:00 | MAGNA CURA Najaars Molrit | 100 |
| zo | 27-09-2020 08:00 | WNF Veluwse Herfsttocht | 110 |
| za | 03-10-2020 09:00 | MEDPLUS Herfst Molrit | 80 |
| zo | 11-10-2020 09:00 | AA AUTOLEASE Herfst Molrit | 80 |
| za | 17-10-2020 09:00 | PplusW Herfst Molrit | 70 |
| zo | 25-10-2020 09:00 | ROGELLI Herfst Molrit | 70 |
| za | 31-10-2020 09:30 | Erwtensoepit | 60 |
| za | 07-11-2020 10:00 | Plieger Wielershow rit | 65 |



Zwijndrecht- Zwijndrecht Mol

Zoals jullie wellicht al begrepen en vernomen hebben kunnen onze ritten niet doorgaan, dit geldt ook voor Zwijndrecht-Zwijndrecht.

De commissie was al heel ver gevorderd met de organisatie. De herinneringsmokken waren dus ook al besteld, betaald en geleverd. Uiteraard zijn hier kosten aan verbonden die we niet terug kunnen halen.



De vraag is nu of er mensen zijn die tegen kostprijs (3,70 Euro) een mok willen overnemen van de vereniging zodat we de kosten wat omlaag kunnen brengen. (Meer mokken mag natuurlijk ook altijd).

Dus help de vereniging en koop een mok, stuur een bericht naar secretaris@dtcdemol.nl als je er 1 wilt kopen en dan gaan we het verder regelen.

We horen graag van jullie.

Groeten Anne Marie namens Zwijndrecht-Zwijndrecht Commissie



Oproep van kleindochten van Jan Jongman

We hebben een verzoek ontvangen van de kleindochter van Jan Jongman. Jan was medeoprichter van onze club en 1 van de grote vrijwilligers van onze vereniging.

Zijn kleindochter zoekt nu foto's of anekdotes van haar opa. Wie kan wat informatie of foto's tevoorschijn halen en delen?

De informatie kan gewoon naar ons secretariaat en dan zorg ik ervoor dat het naar de kleindochter gestuurd wordt.

Bedankt – Anne Marie Goossens-Verjaal



belangrijke mededelingen



Noteer alvast in je agenda:

Knarrendag

Woensdag 2 september
Aanvang 10:30
Terschuur

Erwtensoep rit

Zaterdag 31 oktober
Aanvang 09:30
Clubhuis

Plieger Wielershow rit

Zaterdag 7 november
Aanvang 10:00
Clubhuis



Ames
STAAT ER ACHTER

Ames
AUDI CENTRUM

Ames
AUTOCASA

Ames
ŠKODA CENTRUM



Bedrijfswagens



Audi



SEAT

ŠKODA



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



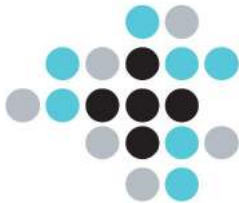
Ames heeft vestigingen in Dordrecht, Ridderkerk, Oud-Beijerland, Sliedrecht, Zwijndrecht, 's-Gravendeel



AALEASE

zonder omwegen

www.medplus.nl



medplus
gezondheids centrum

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

Van Neurenburgpad 2A, Dordrecht



Oproep voor vrijwilligers

Het is een cliché maar zoals de meeste cliché is ook deze waar: een vereniging kan niet bestaan zonder vrijwilligers. Dit geldt ook voor onze verenigingen vandaar toch maar weer eens een oproep.

Op dit moment zoeken we voor diverse functies extra vrijwilligers en hopelijk kunnen we met jullie steun deze functies invullen.

Bestuur: We komen eigenlijk al een aantal jaren mensen tekort. Het bestuur zou 3 vrouw/man dagelijks bestuur moeten zijn plus tenminste 1 algemeen bestuurslid.

- Secretaris: Je beantwoordt de mails aan de vereniging en heet nieuwe leden welkom. Verder help je de voorzitter en penningmeester in de samenwerking met diverse commissies.

- Penningmeester: Betalingen verrichten voor de vereniging, boekhouding bij houden gedurende het jaar en presenteren op de ALV, commissie helpen en adviseren met financiële vraagstukken.

- Algemeen bestuurslid: ondersteunende handelingen voor bestuur en commissies.

Commissies:

- Sponsorcommissie: Je ondersteunt de commissie in de contacten met de sponsors, denk bijvoorbeeld uitnodigingen voor Nieuwjaarsreceptie of andere evenementen. Je hoeft niet actief op zoek te gaan naar sponsors (dit mag uiteraard wel.)

- Zwijndrecht-Zwijndrecht commissie: bv regelen van vergunningen, chauffeurs, begeleidende auto's, sponsors, maar ook iets simpels als het klaarzetten van tafels op de startlocatie.

- Toercommissie: opzetten toerprogramma, organiseren open ritten, organiseren informatie-avond.

- Website commissie: meekijken en denken met opzetten, uitbreiden en ontwikkelen van onze website.

Hulp bij organisatie van molritten:

- Chauffeurs: Eigenlijk verwachten we van alle leden dat ze 1 keer per jaar een rit in de volgwagen rijden. Dit kan ook als bijrijder en mag uiteraard ook met een familielid of vriend die geen lid is van de De Mol.

- Voorrijden: Alle molritten worden van tevoren verkend en de pauze plek wordt besproken. Ook hiervoor geldt dat het eigenlijk de verwachting is dat leden tenminste 1 rit voorbereiden. Uiteraard kan dit ook samen met andere leden. Er zijn voldoende ervaren leden die hierbij kunnen helpen. Je hoeft dus niet de hele rit op kop te rijden als je een rit organiseert.

Mocht je twijfelen over bepaalde functies neem dan ook contact op want met de hulp van ervaren leden zou iedereen zijn steentje moeten kunnen bijdragen. Response graag naar secretaris@dtecdemol.nl

Vriendelijke groeten Anne Marie Goossens-Verjaal mede namens de commissies





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



Optisport



Een lintje voor Wout Borman

Het heeft Zijne Majesteit koning Willem Alexander behaagt om Wout Borman te benoemen tot lid in de Orde van Oranje Nassau.

Tijdens de Algemene Leden Vergadering van de OMNI/DSV de Mol op 9 maart jl. was de burgemeester van Papendrecht aanwezig om Wout Borman het lintje op te spelden dat je ontvangt wanneer je toetreedt tot dit selecte gezelschap.

Wout ontving het lintje voor zijn jarenlange inzet als penningmeester voor de OMNI, zijn begeleiding van de vrijwilligers van de OMNI als mede natuurlijk zijn inzet voor de DTC.

Ik mag ervan uitgaan dat de meeste mensen wel weten dat Wout jarenlang voorrijder nummer 1 van onze club is geweest. Bovendien is Wout ook al jarenlang sponsor van onze club.

Verder is inzet alleen uiteraard niet voldoende maar Wout zijn vriendelijke karakter en zijn nette en correcte manier van werken, het altijd zoeken naar de gulden middenweg hebben zeker meegespeeld in de overweging om deze mooie onderscheiding aan hem toe te kennen.

Ik wil iedereen (familie en vrienden/molleden) die aanwezig was graag bedanken dat je geholpen hebt om dit een heel mooie verrassing te maken voor Wout.

Bovenal wil ik natuurlijk ook Wout bedanken voor zijn inzet voor de club! Dat er nog maar vele mooie fietskilometers mogen komen.

Fietsgroeten Anne Marie Goossens-Verjaal
Voorzitter DTC de Mol





ROGELLI

**ENJOY THE
DISTANCE**



**T.I.M.E
SERVICE**



Total Inert Maintenance and Engineering

 Catalyst Handling

www.ts-cat.com



Kan ik gezien het coronavirus nog buiten fietsen?

De maatregelen worden voor iedereen wat versoepeld. Inmiddels mag iedereen weer buiten sporten, kinderen tot en met 12 jaar hoeven hierbij geen rekening te houden met de 1,5 meter afstand. Volwassenen en jongeren vanaf 13 jaar mogen ook samen buiten sporten, maar dan wel op minimaal 1,5 meter afstand.

Hoe ga je om met samen fietsen?

Om je weerstand hoog te houden is het in deze tijden belangrijk om te blijven bewegen. Veel sporters vinden het daarbij fijn om samen te sporten. Het RIVM heeft aangegeven dat samen buiten sporten mag, op 1,5 meter. Toch blijft de voorkeur om zo veel mogelijk alleen te fietsen (#ridesolo) en anders met een vast trainingsmaatje, een 'bike buddy'. Stem de uiteindelijke groeps-grootte af op de openbare buitenruimte waar jij gebruik van kunt maken. Mountainbiken op de Veluwe kan nu eenmaal eenvoudiger op voldoende afstand van elkaar dan met een racefiets naar de Utrechtse Heuvelrug. Bedenk voor jezelf ook hoe noodzakelijk het is om samen te fietsen.

Hieronder staan een aantal tips voor het fietsen tijdens de coronacrisis. Er zijn ook [wielersportspecifieke adviezen](#) samengesteld door de KNWU als toevoeging op het [algemeen sportprotocol van NOC*NSF](#).

#ridesolo: fiets alleen Het voordeel van de wielersport is dat je makkelijk alleen kunt trainen en niet afhankelijk bent van anderen. Fiets dus alleen en vermijd drukke fietsomgevingen om de kans op verspreiding van het virus te beperken. Lokale autoriteiten hebben daarom ook [aangekondigd](#) om populaire fietsgebieden af te sluiten voor groepen wielrenners.

"Dus ook geen groepjes wielrenners dicht op elkaar"
[Premier Mark Rutte](#)

Houd ruimschoots afstand

Zorg ook dat je altijd ruimschoots afstand houdt tot andere verkeersdeelnemers om het risico op verspreiding van het virus te beperken. Vanwege de luchtverplaatsing op hogere snelheden adviseren we om (veel) meer dan 1,5 meter afstand te houden. [Onderzoek](#) van de KU Leuven en TU Eindhoven laat zien dat bij fietsen op hogere snelheid zeker 20 meter afstand gehouden dient te worden om de kans op besmetting te verminderen.

Leeg je neus niet op straat

Houd rekening met elkaar en 'leeg' of snuit je neus niet tijdens het fietsen. Het is sowieso al niet fraai om te doen en in deze situatie ook niet zonder risico's. In plaats daarvan kun je beter even stoppen om je neus te snuiten in een papieren zakdoek.

Beperk zware trainingen (ook indoor)

Beperk zware trainingen, zoals interval- en bloktrainingen en trainingen van drie uur of meer.



Oftewel, inspanningen waar je twee dagen of langer van moet herstellen. Fiets op zo'n manier dat het geen grote aanslag doet op het immuunsysteem. Als het immuunsysteem te zwaar belast wordt, ben je (kort na de inspanning) vatbaarder voor ziekten en virussen, zoals het coronavirus. Tip: in onze trainingsapp [Fondo](#) vind je een speciaal #ridesolo-trainingsprogramma met aangepaste trainingen om te volgen deze periode.

Doe geen gekke dingen

Pas op met risicovolle manoeuvres zoals wheelies en jumps en breng jezelf en anderen niet onnodig in gevaar. Beperk ook je snelheid. Ziekenhuizen hebben hun handen al vol aan het coronavirus.

Zorg goed voor jezelf

In deze tijd is het goed om extra aandacht te schenken aan je persoonlijke verzorging. Houd je [ochtendpols](#) bij, zodat je goed kunt monitoren of je al hersteld bent van de training, nog even rustig aan moet doen, of toch iets onder de leden hebt. Gebruik tijdens de training een *buff* (nekwarmer), douche direct na de training en eet gezond zodat je lichaam optimaal herstelt. Was ook direct je sportkleding. Pak ook die extra uurtjes slaap, zodat het immuunsysteem goed kan herstellen.

Gebruik je verstand

Gebruik tot slot je gezonde verstand. Fietsen is de mooiste sport op aarde, maar onze collectieve gezondheid is belangrijker. Neem je verantwoordelijkheid en hou de updates van het RIVM in de gaten.



Ledenmutaties:

We heten de volgende rijders en rijdsters van harte welkom:

Naam

Peter Suderee



Redactie

Het is een rare tijd. Gelukkig kunnen we nog fietsen. Jammer genoeg niet met de club, maar wel alleen of met een fietsmaatje.

Over het weer hebben we zeker niet te klagen, wat een mooie dagen hebben we al gehad. Een enkele keer een drupje regen soms wel veel wind, maar daar kun je op de fiets de route en afstand op aanpassen.

Lydia en ik zitten regelmatig op de fiets, heerlijk uitwaaien. We gaan samen lang niet zo ver als met de Mol, maar we zijn best goed bezig. We hebben een vast mooi, rustig rondje langs de Maas richting de Heinenoordtunnel. Terug langs het Waaltje en door het recreatiegebied Sandelingen. We gaan altijd 's morgens op tijd weg, zodat het nog niet te druk is. Zo blijft het ook nog veilig!

Graag zou ik het volgende clubblad jullie verhalen willen delen. Wat doen jullie in deze corona maanden. Ga je er alleen op uit, fiets je met een vast maatje, waar ga je heen?

Stuur je corona fiets verhalen op, zodat andere ze ook kunnen lezen.

Inleveren kopij clubblad voor **20 juli 2020**

Insturen Kopij : redactie@dtcdemol.nl

Wat doen jullie in deze corona maanden. Ga je er alleen op uit, fiets je met een vast maatje, waar ga je heen?

Stuur je corona fiets verhalen op, zodat andere ze ook kunnen lezen.



Voorzitter:

Anne Maria Verjaal- Goossens
Hooftlaantje 28
3344 EK Hendrik Ido Ambacht
Tel: 06- 83572903

voorzitter@dtcdemol.nl

Secretaris:

VACATURE

secretaris@dtcdemol.nl

Penningmeester:

VACATURE

penningmeester@dtcdemol.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@dtcdemol.nl

Volgwagen:

Autotelefoon volgwagen:
Tel: 06-10 86 30 87

Chauffeur@dtcdemol.nl

André Hoogenboom

Tel: 078-6120420 / 06-27546103

Gino Hoogenboom

Tel: 078-6192064 / 06-11834282

Ziekmeldingen:

ziekeleden@dtcdemol.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@dtcdemol.nl

Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met het secretariaat.

aangesloten bij:





Een fietstocht bij "de Mol" is elke keer een geweldige uitdaging. Niet geheel zonder risico's. Maar gelukkig bent u helemaal in controle. Het afdekken van die risico's en het zoeken naar de beste verzekeringsoplossing voor u, is dan weer ónze specialiteit. **Daagt u ons uit?**



Londen 4 | 2993 LA BARENDRECHT
T 0180 55 76 00 | E info@pplusw.nl | I www.pplusw.nl

WÉL ALLEEN A-MERKEN, ÉCHT DE GOEDKOOPSTE!

SANI-DUMP

A-merken sanitair & tegels tegen bodemprijzen



**TOILET ACTIE
BESTAAND UIT
A-MERKEN**

NORMAAL €695,-

NU SLECHTS €269,-



**62%
KORTING!**



Koopzondag? Kijk voor alle 41 vestigingen en openingstijden op www.sanidump.nl

Villeroy & Boch

SUNSHOWER

RIHO

GROHE

JaniJURA

WISA

VASCO

hotbath
Italian bathroomware

XENZ damixa

**BIJ SANI-DUMP VINDT U VOOR IEDER BUDGET
ALLE A-MERKEN VOOR UW BADKAMER EN TOILET!**