

# Tournieuws

Clubblad van de Dordtse ToerfietsClub

PostNL  
Port Payé  
Pays-Bas



**D.T.C. DE MOL**

**editie 1  
2014**



**Rabobank**



**Boskalis**



**PLIEGER  
WIELERSPORT**



**AALEASE**  
zonder omwegen



Maasboulevard Assurantiën bv



STALEN BUIZEN



**MAGNA CURA**  
AUTOMATISERING



**Maasboulevard Assurantiën bv**

**verzekeringen  
hypotheken  
beleggingen  
spaaradviezen**

Postbus 114, 2990 AC Barendrecht  
Onderlangs 20, 2991 EM Barendrecht  
Telefoon 0180 - 61 46 66  
E- mail info@maasboulevard.net  
Internet www.maasboulevard.net

## ***VOORDEEL VOOR U ALS CLUBLID !!***

- extra korting op uw verzekeringspremie(s)
- collectief voordeel
- hoge rente op uw spaarrekening
- geen afsluitkosten op uw hypotheek

Kortom; bij ons een lage premie voor hoge persoonlijk service

- u bent bij ons geen nummer
- wij helpen u persoonlijk dus geen internet doe het zelf activiteiten

Dus regel uw verzekeringen bij uw sponsor tegen gunstige premies; daarnaast ontvangt de club eveneens een bonus.

voor meer informatie: [www.maasboulevard.net](http://www.maasboulevard.net)

## Voorwoord



Van de voorzitter

Tegen de tijd dat het clubblad hetzij op de mat valt hetzij in jullie inbox verschijnt, is het waarschijnlijk al aan de late kant om nog een gelukkig Nieuwjaar te wensen. Samen met de andere bestuursleden vond ik het erg leuk en gezellig om een aantal Mol leden persoonlijk op 3 januari op onze nieuwjaarsreceptie te mogen verwelkomen. Ik wens jullie allemaal veel gezondheid en geluk in 2014.



Ik ben erg benieuwd of en welke sportieve doelstellingen jullie voor jezelf hebben gedefinieerd.

Zoals elders in het blad te lezen is, is één van mijn doelstellingen om opnieuw voor het goede doel de Mont Ventoux op te fietsen. Sinds ons laatste clubrit heb ik amper op de racefiets gezeten; ik ben helemaal verslingerd geraakt aan het mountainbiken en ik heb inmiddels al een behoorlijk aantal stevige veldtoertochten gefietst. Eén van de allermooiste

was die op 27 december in Wageningen. Hup, gelijk na het laatste kerstdiner vroeg opstaan en gáán. Via Scan&Go waren we zo op pad en ondanks de slechte weersvoorspelling hadden alle 685 deelnemers een fantastische dag. Ik moet eerlijk bekennen dat ik het op het vals plat van de Ginkelse Heide en met harde regen en windkracht 5 tegen even niet breed had maar in het bos had je weer volop beschutting. De 45 kilometer route bleek in werkelijkheid 52 te zijn (!) maar de glühwein met oliebol aan het einde in het clubhuis maakte veel goed.



De openingsrit op 22 februari komt al met rasse schreden dichtbij. Als alles volgens de planning gaat, rijden we dan in de nieuwe kleding. Ik hoop dat jullie naar de algemene ledenvergadering komen; we gaan dan o.a. de nieuwe kleding "onthullen".

Als je het over kleding hebt denk je automatisch aan kledingsponsors. Het bestuur en de sponsorcommissie zijn erg blij voor de komende periode (2014-2016) de volgende sponsors te kunnen presenteren: Arcus, Baleco, Magna Cura, Plieger, Rabobank en Boskalis. De laatste is eigenlijk een "drie in één" sponsor omdat Boskalis op drie plekken op de broek komt te staan.





# **PLIEGER**

## **WIELERSPORT**

www.pliegersport.nl

### **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**



**ELECTRO SUPPLY B.V.**  
**electrotechnische groothandel**



#### **Leverancier van:**

- Installatiekabel
- Datakabel
- Stuurstroomkabel
- Schakelmateriaal
- Installatiemateriaal
- Technisch installatiemateriaal
- Verdeelkasten
- Verlichting



**WIJ ZORGEN VOOR DE JUISTE  
VERBINDING!**

Malachiet 100 3316 LD Dordrecht  
Tel.: 078-6305656 Fax: 078-6211766  
E-mail: [cb@electrosupply.nl](mailto:cb@electrosupply.nl) [www.electrosupply.nl](http://www.electrosupply.nl)

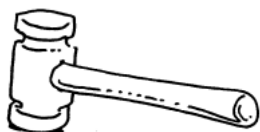
LEVERING UITSLUITEND AAN BEDRIJVEN



Jonneke Sterrenburg en ik hebben woensdag 8 januari het sponsorcontract ondertekend op het kantoor van Rabobank Drechtsteden. Zoals je ziet op de foto geeft dit weer een heel ander beeld dan op de fiets in de gebruikelijke wielers outfit. We zijn erg blij dat het sponsorcontract met de Rabobank gecontinueerd is en we kijken uit naar een mooie samenwerking.

Veel trainingsplezier en tot op de ALV op 28 januari.

Ada uit de Bosch



---

**In de serie "Belevenissen van een klein vrouwtje op een geel fietsje" hier een verhaaltje naar aanleiding van een Mol wintertrainingsritje,**

**Snot**

De griep kwam uit het niks. Stukje gefietst en kleddemat van het zweet. Dat gebeurt vaker maar dit was wel wat overdreven. En het werd na een paar uur bankhangen onder een dekbedje ook niet beter. De hele tijd rillingen en kou, dan dienen er alarmbellen te gaan rinkelen. Een dag later lag ik, als ik niet bezig was mijn ribben kapot te hoesten, met 40 graden koorts weg te spacen in bed. Maar het leek van korte duur. Zo vlug als de koorts gekomen was zo was hij ook twee dagen later weer verdwenen. Hmm...voorzichtig eens uit bed. Kopje thee zetten. He daar staat mijn fiets. Dag fiets. En kijk daar schijnt de zon. Dag zon. Maar vandaag ben ik nog veel te slap en ellendig. Ik duik met verse thee, wat stripboeken en een schaal druiven weer onder de wol. Zelfs mijn kat blijft voor de zekerheid wat in de buurt. Ik mocht eens een extra wasbeurt nodig hebben na al dat gezweet.

Maar zaterdags fietst mijn clubje. Dan moet het maar afgelopen zijn met ziek zijn. Vind ik. Mijn hoofd en mijn longen willen met vakantie maar mijn benen vervelen zich te pletter. Ik moet iets te trappen hebben. S'avonds bouw ik de Tacx maar in elkaar. Na drie dagen in bed is het gestamp wel even lekker maar het blijft surrogaatfietsen. En ik zweette me te pletter.





**baleco**  
STALEN BUIZEN

Seamless heavy wall tubes also  
including Certificate 3.2 from stock

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

**Masters in Seamless**

**SPINNING®** lessen op maat! Ideaal om 's winters door te trainen. **Géén abonnement nodig!** Ervaar de beklimming van de **Alpe d'Huez**, compleet met videobeelden van de weg bergop! Kijk op [www.morethancycling.nl](http://www.morethancycling.nl) voor meer informatie.

More Than  **Cycling**



Maak ik mezelf nou alleen maar zieker of werk ik aan mijn herstel? Ik wilde dus vond dat laatste.

Het werd zaterdagochtend. De wekker rinkelde een kilgrijze natte ochtend in. Blijf in bed liggen, je bent nog niet beter. En het is rotweer. Zei de Voice of Reason. Nou even niet zo kinderachtig doen. Je kan het. Zei ik zelf.

Wat had Joop Zoetemelk gedaan? Wat had Marianne Vos gedaan? Wat had Bauke Mollema gedaan? Tja, als je het zo stelt. Dan hijs je je dus met je snotkop in je fietspak. Ik had de avond tevoren al een enorme berg sportief textiel klaargelegd. Maar wat ik ook allemaal aantrok erg veel warmer kreeg ik het niet. Je propt een extra energiereepje en nog maar een banaan in je zak. Niet te vergeten ongeveer 6000 zakdoeken en een kilo hoesttabletten. Je pakt je fiets die samenzweerderig staat te wachten en je gaat. Wintertrainingsritje met de Mol. Roggelend en druipend kwam ik als een mummie in 80 lagen kleding bij de Mc Donalds aan. Volgens mij werd ik niet direct herkend. Voordat ik iemand gedag kon zeggen eerst een flink snuitconcert. Veel fietsers waren er niet maar de echte die hards laten zich door een beetje herfstweer niet uit het veld slaan. Kopje koffie en vertrekken met die handel. Ook de anderen hadden niet perse vandaag maar ook morgen met beter weer kunnen fietsen, maar vonden het groepsgewijs afzien leuker. Samen ellende scheidt toch meer een band. Heus, tijdens een ritje naar Etten-Leur kan je onder de juiste omstandigheden beestachtig afzien, dat werd vandaag wel duidelijk.

Ja hoe zal ik het zeggen. Het fietsen was fijn en ik had er ook zo'n zin in. En gelukkig kan je in een groep in iemands wiel dood liggen gaan en toch nog mee komen. Bovendien, als het even echt niet ging was daar onze sympatieke secretaris die niet te beroerd was een zetje te geven. Of Jetse fungeerde als electrisch wiel als ik na een knoestig taludje te ver wegzakte. Dan was er weer een ervaring en ging het een tijdje wel. Bij vlagen leek het net een normale fietstocht. En toen kwam de wind. En de regen. En de brug bij de Moerdijk. Afsterven met een snotsliert van een meter aan je neus. Alles is nat, geen idee van de regen of door koortszweet. Door blijven trappen en overleven terwijl je 10 kilo modder in je gezicht krijgt gespat. Het had ook ergens wel wat, met zo'n doorweekt pelotonnetje. Want ook als je niet ziek bent was het natuurlijk pokkeweer. Dan koffie in Etten-Leur. Maar dat ligt vandaag ten oosten van Wladiwostok. Wat duurde dat lang. In het Brabantse kloten we met onze natte zompzooi een bruin café vol biljarters en vissers binnen die ongelovig keken naar wat er nu weer binnenkwam. Wielrenners! Die lui zijn gek. Even iets warmes naar binnen werken en een beetje opdrogen. Na een welverdiende pauze "houdoe hé" en huiswaarts, zelfs de zon brak even door. Ik kon het er niet over eens worden of dit nou geweldig was of verschrikkelijk. Volgens mij kijk je dan de ware ziel van de wielersport eventjes recht in de ogen. Heerlijke rotsport!





Rabobank  
Drechtsteden

trotse sponsor van  
DTC De Mol

**Sport integreert en verbindt.**

Daarom steunt Rabobank de sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar we allemaal aan mee kunnen doen. Om die reden verbinden we ons dan ook met trots aan DTC De Mol.

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

**Samen sterker**



Rabobank

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:

Ruud Bode

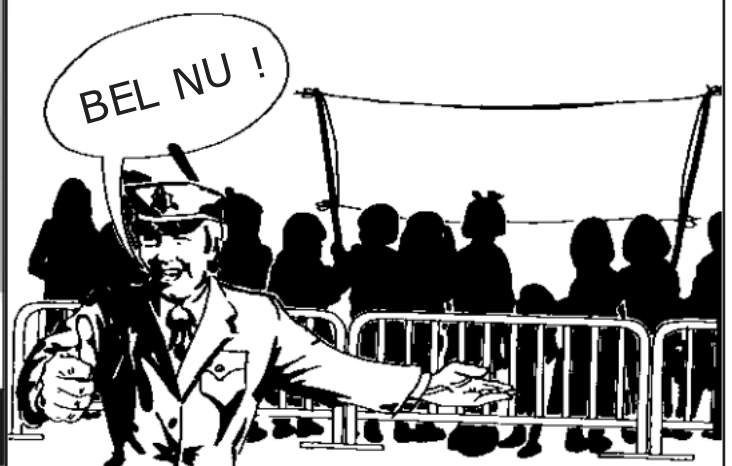
Vincent van Goghlaan 69

3351 BV Papendrecht

Tel: 078-6440704 / 06-24916166

[penningmeester@fietsclubdemol.nl](mailto:penningmeester@fietsclubdemol.nl)

€ 50,- per 1/6 pagina per jaar, 7 edities





Het bestuur van DTC De Mol wil u graag uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering op:

**28 januari 2014 in ons clubhuis (Vogelaarsweg 6, 3313 LL Dordrecht)  
Inloop (de koffie staat klaar) vanaf 19.30 uur, start vergadering 20.00 uur,  
einde 22.00 uur**

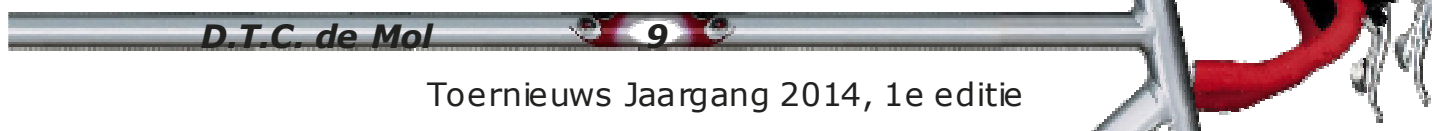
#### Agenda

1. Opening en welkom
2. Ingekomen stukken en vaststellen agenda
3. Notulen ALV 2013
4. Mededelingen/kort verslag van het afgelopen bestuursjaar
5. Uitreiking Bronzen Mol (jubilarissen, 25 jaar lidmaatschap)
6. Presentatie Toercommissie
7. Presentatie Sponsorcommissie
8. Kleding (onthulling nieuwe clubkleding)
9. Korte Pauze (15 minuten)
10. Uitreiking kampioenstruien
  - Financiën
  - Overzicht 2013
  - Kascommissie
  - Begroting 2014
  - Het instemming brengen van de voorgenomen bestuursbesluiten om:
    - a) de borg voor kleding af te schaffen voor nieuwe leden
    - b) de "volgwagenpot (1 Euro per lid per rit)" af te schaffen met ingang van 1 januari 2015 en dit te verrekenen in de contributie. Dit zal een dan een toename in de jaarlijkse contributie betekenen van Euro 8 per lid per jaar.
11. Herverkiezing bestuursleden.  
Het voltallige bestuur stelt zich herkiesbaar voor 2014.
12. Rondvraag
13. Sluiting

Voorafgaande aan de vergadering zullen de financiële stukken u bij de entree worden overhandigd.

Vanaf 13 januari liggen deze ook ter inzage bij de penningmeester.

Mocht u zelf niet in de gelegenheid zijn te komen dan kunt u een mede Mollid (die wel naar de vergadering komt) machtigen om namens u te stemmen ([Download](http://www.fietsclubdemol.nl/pdf/files/machtiging2013.pdf) hiervoor het formulier vanaf de website. <http://www.fietsclubdemol.nl/pdf/files/machtiging2013.pdf> ).



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

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

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

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

**Spreekuurlocatie**

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

**Correspondentieadres**

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



Alle schilderwerken  
Bij nieuwbouw en verbouw  
Glashandel  
Wand-, plafond-, en vloerafwerking  
Winkelverkoop

**Den Breejen & Zn.  
Schilderwerken bv**

Sportlaan 255  
Postbus 210 - 3360 AE Sliedrecht  
Tel : 0184 - 412703  
Fax: 0184 - 420230



*Linda's*



**HONDENKAPSALON**

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

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

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

Gediplomeerd Trimster v.a. 1998



**Rijploeg**



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

**Dealer van:**

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

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

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

## **Kennismaken met het baanfietsen:**

Voor het eerst in mijn werkzame leven heb ik in december veel vrij gehad. Bijna vier weken zonder verplichtingen naar klanten, collega's of het bedrijf. Een weldaad, en het gaf mij de mogelijkheid om serieus werk te maken van de conditie-opbouw in de winter. Begin december las ik over de nationale baandagen. (werden door de KNWU georganiseerd tijdens de baankampioenschappen) Op maandag 30 december toog ik dus naar Apeldoorn om me te bekwaamen in een "oude liefde". Ruim 30 jaar geleden heb ik ook op de baan gefietst. Toen nog als wintertraining, in de eerste jaren van mijn wielercarrière. Na de ontvangst en uitleg over het programma werd de groep in tweeën gedeeld. Onze groep begon met een vermogenstest op de Wattbike, gevolgd door een warming-up en core stability-oefeningen. Tijdens die oefeningen ontdekte ik spieren waarvan ik het bestaan voordien niet eens wist.

Na een goed half uur was het zover : de eerste rondjes op de baan. Natuurlijk werden we goed geïnstrueerd door de aanwezige baantrainers, die ook zelf meefietsten ter begeleiding. De eerste ronden waren nog wat onwennig, maar na een minuut of 10 kreeg ik de slag al (weer) aardig te pakken. Slalommen, lager en hoger in de baan, verschillende snelheden, sprints, achtervolgen, alles kwam aan de orde. De groep was enthousiast, maar er waren ook duidelijk verschillen in ervaring, conditie en ambitie. Ik heb me in ieder geval kostelijk vermaakt en vond het jammer dat rond het middaguur de clinic al weer ten einde was.

Jetse van Melick

## **Hoeveel gram CO2 heb je nodig om een fietsband op te pompen.**

Eindelijk komen al die jaren op school een keertje echt van pas J.

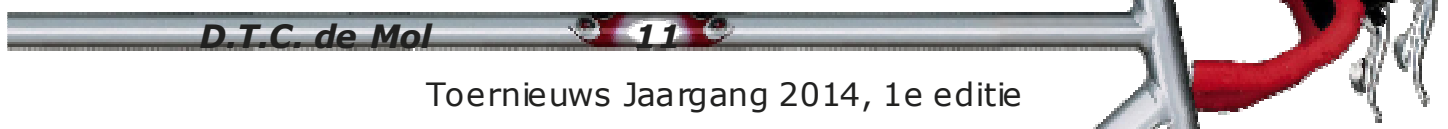
In onderstaande spreadsheet is het uitgewerkt: Het antwoord is 12.4 gram bij 10 graden Celcius.

De achterliggende formule om het uit te rekenen heet de algemene gaswet. Die kun je onder andere vinden op [http://nl.wikipedia.org/wiki/Algemene\\_gaswet](http://nl.wikipedia.org/wiki/Algemene_gaswet).

Door de gele cellen in een Excel bestand op te nemen en telkens 1 waarde te veranderen kun je zelf eens kijken wat er gebeurt.

Als het warmer wordt, heb je iets minder gas nodig. Dat zie je bijvoorbeeld ook terug in een autoband. Die heeft een hogere druk na het rijden dan nadat hij een uur heeft stilgestaan. De oorzaak is dat de gasmoleculen bij hogere temperatuur sneller bewegen, waardoor ze harder tegen de wand aanvliegen (en dat is dan weer de druk die je meet).

Als het volume van de band verandert (andere lengte en / of diameter), dan verandert ook de druk die je met een bepaalde hoeveelheid gas kunt bereiken. Vandaar dat je waarschijnlijk ook 16 gram patronen kunt krijgen. Die zijn handiger bij bijvoorbeeld terreinbanden (hoewel ik niet weet of die wel 7 bar kunnen hebben....). Mocht je een kleinere band hebben, dan is de druk dus hoger.



Overigens maakt het voor de druk in de band niet uit of je lucht of CO2 gebruikt. Ook chemisch (oxidatie en zo) is er voor dit doel geen enkel verschil. Een CO2 patroon pompt natuurlijk wel veel sneller en makkelijker op naar 7 atmosfeer (met de gemiddelde handpomp kost dat nogal wat moeite).

### Hoeveel gram CO2 heb je nodig om een band op te pompen naar 7 atmosfeer overdruk ?

|                          |                    |   |                         |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------------|
| Lengte band              | 200 cm             | = | 2 m                     |
| Diameter band            | 23 mm              | = | 0,023 m                 |
| Oppervlak doorsnede band | $(\pi/4*d*d)$      | = | 0,000415 m <sup>2</sup> |
| Volume band              | lengte x doorsnede | = | 0,000831 m <sup>3</sup> |

Algemene gaswet  $P \times V = n \times R \times T$  Moet gecorrigeerd worden voor absolute druk  
 Waarin  $P =$  Druk (in Pascal) (= 1 atmosfeer hoger dan overdruk)  
 $V =$  Volume (in m<sup>3</sup>)  
 $n =$  aantal mol gas Dit is een maat voor de hoeveelheid deeltjes  
 $R =$  gasconstante  
 $T =$  Temperatuur (in Kelvin = graden Celcius + 273,15)

We weten nu:

|        |             |   |                         |
|--------|-------------|---|-------------------------|
| Druk   | 8 atmosfeer | = | 800000 Pascal           |
| Volume |             | = | 0,000831 m <sup>3</sup> |
| R      |             | = | 8,314472                |
| T      | 10 °C       | = | 283,15 K                |

Hieruit volgt  $n = (P \times V) / (R \times T) = 0,282367$  mol

Nu nog bepalen hoeveel gram CO2 gas dat is  
 Het molgewicht van CO2 (een maat voor het gewicht) = 44 gram/mol

**Benodigde hoeveelheid CO2 gas = 12,4 gram**

Anton Honcoop

Heb je vragen en/of opmerkingen? Op reflecties via de website kun je deze bespreken.







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](http://WWW.MERWELANDEN.NL)

De Bekramming 13 • 3313 LM Dordrecht

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

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

## Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

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

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

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

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

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

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.

Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Sluispad 1, 3257 MB Ooltgensplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

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

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



## BEETJE TEGENWIND?

Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag



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

Ada uit de Bosch

personal coach, 078-7112314 of 06-24678413

**Dal Segno** Muziekhandel

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

**van gent**  
**auto-**  
**verhuur**

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

**078-619 17 24**

H.A. Lorentzstraat 6  
3331 EE Zwijndrecht

PERSOENAUTO'S en -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS



# **Belangrijke mededelingen !**



*Noteer alvast in je agenda:*

**Algemene Leden Vergadering**

***Dinsdag 28 januari***

***20:00 in het Clubhuis***

***Vogelaarsweg 6***

**Openingsrit**

***Zaterdag 22 februari***

*Voor meer informatie zie elders in dit blad !*





## Winterprogramma 2013-2014

| <u>Datum / Tijd</u>                  | <u>Onderwerp</u>                                      | <u>Organisatie</u>               |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|
| 23-11-2013 - 15-02-2014<br>10.00 uur | <a href="#"><u>Zaterdag wintertrainingsritten</u></a> | <a href="#"><u>McDonalds</u></a> |

## ATB programma 2014

| <u>Datum / Tijd</u> | <u>Onderwerp</u>                                 | <u>Organisatie</u>                                  |
|---------------------|--|---|
| 19-01-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>ATB Tocht Oss</u></a>             | <a href="#"><u>TTC Oss</u></a>                      |
| 26-01-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>ATB Tocht</u></a>                 | <a href="#"><u>Dribergse Toerclub</u></a>           |
| 02-02-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>HWT ATB Tocht</u></a>             | <a href="#"><u>Hoogstraatse Wielertoeristen</u></a> |
| 09-02-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>ATB Toertocht</u></a>             | <a href="#"><u>T.C. de Markies</u></a>              |
| 16-02-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>ATB Toertocht Achterbroek</u></a> | <a href="#"><u>WTC Achter d'Hei</u></a>             |
| 23-02-2014 / 09.00  | <a href="#"><u>ATB Toertocht</u></a>             | <a href="#"><u>WTC 't Pedalleke</u></a>             |

Ben je verhinderd als chauffeur? Neem in dat geval 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!





## Woensdagrit overdag

Ook gedurende de herfst en winterperiode worden de woensdagritten voortgezet.

Op woensdag rijden er 2 groepen; de senioren en de 55 plussers, ieder een eigen rit  
Vertrektijd vanaf Reaplus/Impuls is voor beide groepen 10:00 uur



| <u>Plaats (locatie)</u>          | <u>Opmerkingen</u>            |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Dordrecht (McDonalds-Kerkeplaat) | Afstand tussen de 50 en 75 km |

| <u>Plaats (Locatie)</u>                      | <u>Afstanden</u>          |
|--|---------------------------|
| Oss (Brasserie De Geffense Plas)             | 30 / 45 km                |
| Driebergen (Rugbyclub de Pink Panthers)      | 20 / 40 / 60 km           |
| Hoogstraten (Klein Seminarie)                | 17 / 26 / 43 km           |
| Bergen op Zoom ( Fitness Palace)             | 30 / 40 / 50 / 60 / 90 km |
| Kalmthout-Achterbroek (Sporthal)             | 15 / 25 / 32 / 40 km      |
| Essen-Wildert ( Café Volksvriend Zaal Flora) | 17 / 25 / 42 km           |

- M\* = Molrit met na de pauze de mogelijkheid om met een hoger gemiddelde onder begeleiding terug te fietsen.
- Voor gezamenlijk vertrek per auto 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



## **Sport en Voeding. (Drinken)**

Het belangrijkste ingrediënt voor het lichaam is water! Aangezien we voor 60% uit vocht bestaan, spieren zelfs voor 70%. Vrouwen hebben een lager vochtgehalte dan mannen. Dit komt door een andere lichaamssamenstelling. Mensen kunnen in uitzonderlijke gevallen maximaal 3 a 4 dagen zonder water. Ondanks dat we allemaal de noodzaak weten, is vochttekort nog steeds een groot probleem voor sporters. Langzaam dienen bij vochttekort de klachten zich aan, waardoor ze bijna niet opvallen.

Water is erg belangrijk voor onze bloedcirculatie. Ons bloed zorgt voor het transport van zuurstof en voedingsstoffen door het lichaam, beiden erg belangrijk bij het sporten! Bij een tekort aan vocht wordt ons bloed minder vloeibaar waardoor er een verminderde circulatie ontstaat. Externe factoren die van invloed zijn op onze vochthuishouding : leeftijd, omgevingstemperatuur, inspanning, zout en/of eiwitrijk voedsel en ziekte.

De benodigde hoeveelheid water die dagelijks gedronken dient te worden is 2000-2800 ml. Het menselijk lichaam kent geen verschil tussen honger en dorst, oftewel vaak denken mensen honger te hebben, maar dan hebben ze uiteindelijk een vochttekort.

Zonder de diëtiste of de voedingsdeskundige te willen spelen, geef ik toch graag een aantal tips mee voor een zo goed mogelijke sportbeleving/prestatie.

### **WATER**

Water drinken zorgt ervoor dat vochtverlies door het zweten wordt gecompenseerd. Maar alleen water drinken heeft als beperking dat het verlies aan mineralen en koolhydraten niet wordt aangevuld. Bij korte trainingen van 1,5 uur heb je voldoende aan een isotone dorstlesser (warm weer) of een energiedrank (koud weer). Veel fietsers hebben echter in koude omstandigheden moeite om voldoende te drinken.

**Ga voor jezelf eens na of het je lukt om ook 's winters een halve tot een hele liter te drinken per UUR !!!**

### **KOFFIE**

Ik kan er niet omheen, en kom toch ook even bij jullie "op de koffie". Het is tenslotte een vast ritueel tijdens onze wekelijkse ritjes. We beginnen met een "bakje koffie". Tijdens de koffiestop verwennen we onszelf met weer een kop (al dan niet gecompleteerd met een "punt") Koffie doet veel met je lichaam, zeker als je dagelijks vele kopjes drinkt. (ik kan het je uit eigen ervaring vertellen/bevestigen) Veel koffie drinken brengt je uit balans, onder andere door het hoge gehalte aan cafeïne. Koffie is een echte mineraalrover!! Het rooft mineralen uit je lichaam om de koffie te verteren. Deze mineralen heb je echter nodig voor een goede weerstand. Als je koffie drinkt, probeer dat dan niet te doen tijdens of vlak na het eten. Op die manier kan de maaltijd zijn mineralen leveren en kun je die ook opnemen. Als je van de koffie"verslaving" af wilt, kunnen de volgende tips wellicht helpen om stapsgewijs je voedingsgewoonten aan te passen :



- Gebruik bio-koffie in plaats van gewone.
- Vervang koffie door een koffiesurrogaat, zoals granenkoffie.





## **UNIT4 Multivers ondersteunt ook Dordtse Toerclub De Mol**

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

Maar UNIT4 Multivers is niet alleen thuis in uw vereniging, maar ook thuis in uw bedrijf. Kijk op [www.unit4multivers.nl](http://www.unit4multivers.nl) voor de mogelijkheden.

**Voor meer informatie:**

**T** 0184 44 45 67

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

LODEN HEMELWATERAFVOEREN

VOOR AL UW LOOD-  
ZINK- EN KOPERWERK  
OP MAAT



**AGS** bv

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



UIT 1 STUK !

**Toyota Auris:**  
een revolutionaire keuze, beleef het zelf  
maak nu een proefrit



**Toyota Schouten**

Kelvinring 50 - Alblasserdam  
Telefoon 078 - 699 16 66

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



Today  
Tomorrow  
Toyota

**PROFIL** Kramer  
DE FIETSSPECIALIST

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

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



- Wil je een warme drank waar toch een beetje cafeïne in zit en opwekkend werkt, neem dan groene thee. Groene thee is ideaal om de dag te starten of als je een opkikker nodig hebt.
- Wil je de koffie of thee zoeten, doe dit niet met een klontje suiker (ook een echte - mineraalrover) maar bijv. met een lepeltje rijststroop.
- Probeer maximaal 2 koppen koffie per dag te drinken.

## BIETENSAP

Vorig jaar schreef ik al een stukje over het gebruik van bietensap en de (gunstige) effecten. Inmiddels heb ik er zelf ook ervaring mee. 3 keer heb ik vorig jaar een "kuur" gedaan, waarbij ik zeer nadrukkelijk heb gekeken naar de effecten die het had op mijn lichaam en waarbij ik zoveel mogelijk bijkomende factoren heb geprobeerd uit te schakelen. Nog even terug naar de theorie achter het bietensap.

Onderzoek heeft aangetoond dat nitraten in het sap van rode bieten je uithoudingsvermogen tot wel 16% kunnen vergroten. Het bietensap zorgt voor een toename van de zuurstofefficiëntie waardoor zuurstof beter de spieren kan bereiken. Hierdoor neemt het uithoudingsvermogen toe en treedt er sneller herstel op.

Ellen van Dijk werd in september 2013 wereldkampioene tijdrijden bij de dames, en drie dagen daarvoor met haar team wereldkampioen ploegentijdrit. Voorafgaande aan de titelstrijd heeft Ellen zicht voorbereid met een kuur van Beet-it Sport. Het resultaat : "She beet them all" !!

## Mochten jullie geïnteresseerd zijn in mijn persoonlijke ervaringen ??

(Vraag er dan gerust naar)

## MELK

Melk is een zuivelproduct en bevat (dierlijk) eiwit. Vroeger waren er hele uitgebreide reclames voor melk. (Melk, de witte motor) Op school zijn we groot geworden met schoolmelk. Natuurlijk zijn ons geen onzinverhalen verteld, en natuurlijk bevatten melk/zuivelproducten veel belangrijke voedingsstoffen die we nodig hebben. (eiwit, calcium, vitamine B2 en foliumzuur) Toch hebben recente wetenschappelijke onderzoeken aangetoond dat melk drinken ook minder gunstige / schadelijke effecten kan hebben. We denken hierbij aan een verhoging van het cholesterol-gehalte (door dierlijk vet), de inname van groeihormonen en de lactose-intolerantie bij kinderen/volwassenen na veelvuldige melkconsumptie.



Er lijkt ook een verband te bestaan tussen melkconsumptie en het ontstaan van osteoporose. (botontkalking) De eiwitten in melk produceren zuur in onze lichaamssweefsels/botten. De afweermechanismen in ons lichaam proberen dit "verzuren" tegen te gaan door kalk te onttrekken aan onze botten. Het gevolg kan zijn : botontkalking en/of kans op botbreuken.

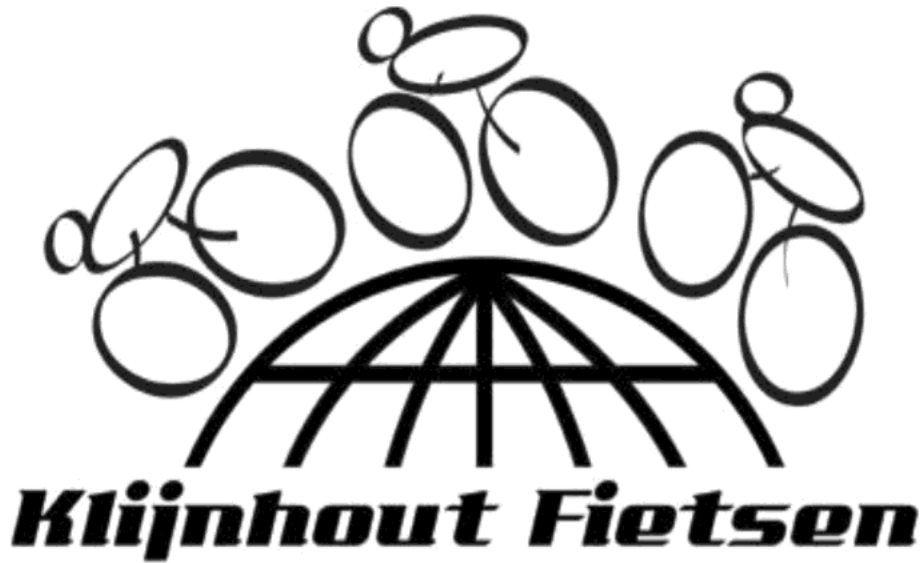
Zuivelproducten/melk zijn dus wel nodig in onze voedselketen (Schijf van vijf), maar net als voor heel veel andere zaken geldt : "Overdaad schaadt" !!

12-1-2014.

Jetse van Mel(ic)k.



# VERHUISBERICHT



**Verhuist naar de**

**Reeweg Oost 157, Dordrecht**

**Feestelijk opening op 21 februari 2014 vanaf  
19.00 uur**

Vanaf 22 februari is de nieuwe winkel geopend!  
Van 17 februari – 21 februari zijn wij gesloten.

**DEALER VAN:**

*Van Nicholas*

*Ridley*

*Koga*

*Sensa*

*Giant*

**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*

Reeweg Oost 157, 3312 CN Dordrecht

078-6134923

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

***Passie voor uw fiets***

## Goede doelen pagina

Enkele van onze clubleden hebben zich aangemeld voordeelname aan een goed doel om zodanig hiervoor geld in te zamelen.

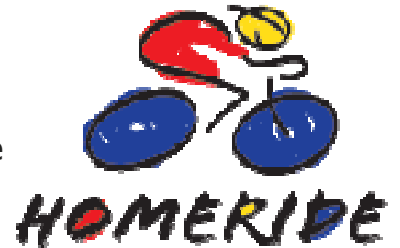
Strijd jij ook voor een goed doel en wil je vermeld worden op deze pagina, stuur dan even een mailtje naar [redactie@fietsclubdemol.nl](mailto:redactie@fietsclubdemol.nl)

( beschrijving van deelnemers die al eerder in het clubblad vermeld stonden wordt vanwege plaatsgebrek ingekort )

Hieronder een overzicht van de deelnemers:

### Homeride: Kom in actie voor een ziek kind

In 2012 maakte ik voor het eerst kennis met de wielersport en werd ik lid van de MOL. In dat jaar besloot ik ook om als eerste doel deel te nemen aan de HOMERIDE ([www.Homeride.nl](http://www.Homeride.nl)). Ik scheef hier al eerder een stukje over in het clubblad. Mijn eerste homeride ervaring (ik reed 276 km van de 500!) was zo geweldig dat ik dit jaar weer mee ga rijden.



Ik ga dit jaar voor de volle 500km en dus vanaf januari 2014 volop in training. Ik fiets met een **McDonald's** team en hoop hiermee ook zo'n 30.000 EURO op te halen.

Vooraf de 500 km binnen 24 uur is een uitdaging maar het moet lukken en zeker met de trainingen die ik doe bij de MOL heb ik er veel vertrouwen in.

Pieter Honing

### Alpe d'Huzes: Omdat opgeven geen optie is

Binnen onze vriendenkring werden wij wéér geconfronteerd met die verschrikkelijke ziekte kanker. Helaas is dit niet de eerste keer deze tijd. Een aantal maanden geleden werd ook mijn oom ziek. En hoewel de vooruitzichten er voor hem er somber uit zagen, gaat het met hem gelukkig nu goed!



Toen ik gevraagd werd door een studiegenoot of ik interesse had om de Alpe D'HuZes mee te fietsen heb ik daar geen seconde over na hoeven te denken. Dit is de uitgelezen kans om iets te kunnen doen tegen deze rot ziekte.

5 juni ga ik met ING OrangeSpirit team 3, de Alpe D'HuZes 3x beklimmen om geld in te zamelen voor het KWF.

Ik ga fietsen tegen kanker, omdat opgeven geen optie is!

Wil je doneren? Hieronder vind je de link naar mijn actiepagina. Alvast bedankt!

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/sylkevermunt/sylke-vermunt/>

Groetjes, Sylke Vermunt



## beyond borders, beyond expectations



IHC Merwede neemt met 2 teams deel aan de tour for life. Doel is geld inzamelen voor **artsen zonder grenzen** die hiermee hulp kan bieden aan mensen in nood.

Het direct hulp kunnen bieden

door de artsen zelf en de organisatie van dit evenement waarbij ook nadruk ligt op het genieten van de tocht spraken mij aan waarna ik me ook heb aangemeld als deelnemer.

Van 31-8 t.e.m. 7-9 fietsen we in 8 etappes van Bardonecchia in Italië terug naar de finish in Zuid-Limburg.

Wil je ons team s.v.p. sponsoren, dat kan o.a. via de website [www.tourforlife.nl](http://www.tourforlife.nl)

Je donatie wordt zeer op prijs gesteld!

Theo Rutten



## Beklimming Mont Ventoux 2014

Ik vind het belangrijk om én een sportief doel te hebben én iets voor het goede doel te doen. Mede gezien de enorme aantrekkingskracht die de Mont Ventoux op mij uitoefent, was het redelijk snel beslist: ik ga voor de vijfde keer op rij mee doen

aan Ven2-4Cancer. Het is fijn om dit in teamverband te doen en ik ben dan ook blij dat ik opnieuw als gast kan meefietsen in het team van de politie (regio Rotterdam-Rijnmond). De nieuwe website is in de lucht ([www.ven2cops.nl](http://www.ven2cops.nl)) maar is zeker nog niet af. Uiteraard heb ik het Ven2Cops team uitgenodigd om massaal in te schrijven voor Zwijndrecht-Zwijndrecht; dit is immers een prima duurtraining. Op 9 februari hebben we een spinningmarathon gepland (zie ook de website voor informatie) en een deel van de sponsor gelden hopen we wederom te halen uit de verkoop van de super lekkere Ventoux wijn à Euro 6 per fles (zie website voor meer informatie). Rood en wit zijn op voorraad, de rosé komt van het voorjaar weer.

Het blijft altijd lastig om in het vlakke Nederland je goed voor te bereiden op een klim van 21 kilometers maar ik moet zeggen dat ik veel profijt heb van de MTB en veldritten die ik dit seizoen rij, ik heb het idee dat ik daar echt sterker van word.

Gelukkig zullen in onze toerkalender ook weer de nodige klimritten worden opgenomen zodat ik ook hier de nodige hoogtemeters bij elkaar kan fietsen.





Gezien de recente media aandacht rondom goede doelen, wil ik vermelden dat de bijeen gebrachte gelden door Ven2-4Cancer in zijn geheel rechtstreeks worden overgemaakt ten bate van de kankerbestrijding.

Wellicht al bekend maar op de website [www.dekaleberg.nl](http://www.dekaleberg.nl) vind je zo'n beetje alles wat je maar zou willen weten over fietsen en de Mont Ventoux.

O ja, de datum is 12 september 2014. Staat met hoofdletters in mijn agenda!

Ada uit de Bosch



### Mol-Ventoux 15-21 september

Inhakend op het hiervoor genoemde doel:

Inmiddels hebben zich bij mij een 6-8 tal leden gemeld die interesse hebben om deel te nemen aan deze Mol-Ventoux trip waarvan ééntje eigenlijk nu al zeker. Hiermee is het wat mij betreft definitief: **WE GAAN !!**

Vanwege diverse goede doelen tochten en de daardoor te verwachten drukte op de Col in het weekeind van zowel 13-14 september als 20-21 september is het wel zaak snel dingen te gaan regelen i.v.m. de beschikbaarheid van een onderkomen. De bedoeling is om kort na Spa-Sliedrecht (wordt waarschijnlijk op 12-13 september verreden) te gaan vertrekken.

Graag wil ik iedereen vragen die interesse heeft zich zo snel mogelijk bij mij te melden voor nadere inlichtingen en vervolg.

Met vriendelijke groet,

Theo Rutten  
ruttentheo@planet.nl

*P.s. Ook diegenen die zich al bij mij hebben gemeld, graag even doorgeven. Ik heb wellicht niet alle namen goed in mijn hoofd.*





# MAGNA CURA

## AUTOMATISERING

### Met Grote Zorg

Het Latijnse woord Magna betekent groot of goud, en Cura staat voor zorg, attentie, aandacht en partnerschap. Vrij vertaald betekent de naam van de organisatie dan ook, 'Met grote zorg'. Dat is precies waar wij voor staan. Magna Cura ziet het als een uitdaging om de eindverantwoording van uw automatisering op zich te nemen. Een product (af)leveren kan iedereen maar de werkzaamheden naar volle tevredenheid van de klant uitvoeren, is slechts een specialiteit van enkelen.

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

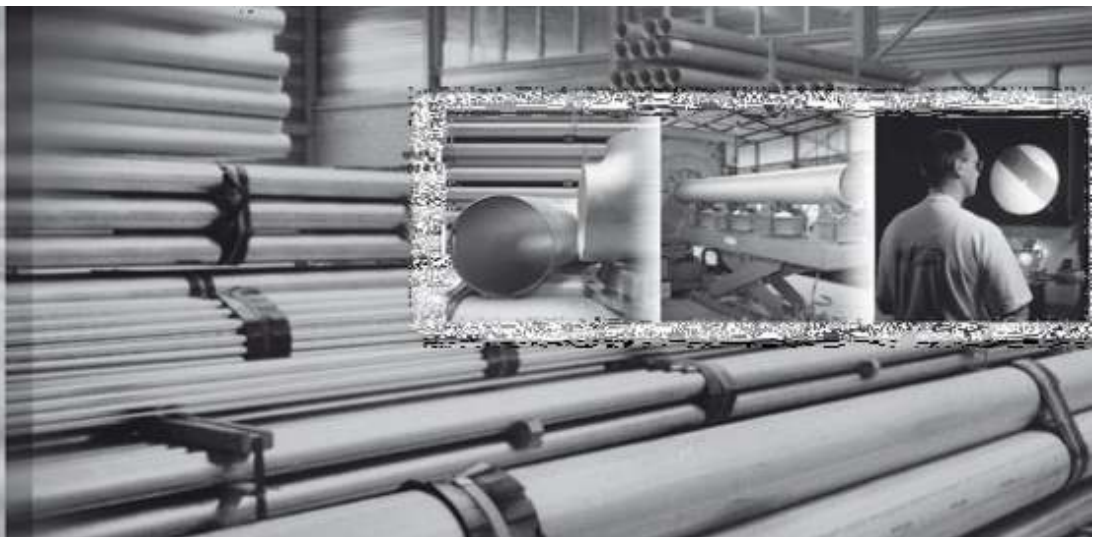
Lierenstraat 21, 2984 AE Ridderkerk, T 0180 - 437528, [www.magnacura.nl](http://www.magnacura.nl)

FIETSEN IN  
ITALIE

- Toertochten & Wielerevents
- MTB & Race
- Agriturismi & Sporthotels
- Gepassioneerde gidsen
- Classico Famiglia

[WWW.FIETSEN-IN-ITALIE.NL](http://WWW.FIETSEN-IN-ITALIE.NL)

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



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

**Arcus**  *Dynamic in stainless*



**Ames**  
STAAT ER ACHTER

**Ames**  
AUDI CENTRUM

**Ames**  
AUTOCASA

**Ames**  
ŠKODA CENTRUM



Bedrijfswagens



Audi



SEAT

ŠKODA



Ames Autobedrijf B.V.

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



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

### **Baanclinic DTC De Mol.** (zaterdag 11 januari 2014)

Binnen onze toerclub proberen we in het winterseizoen ook een aantal gezamenlijke activiteiten te organiseren die verband houden met onze fietsactiviteiten. Eén van de activiteiten deze winter was een baanclinic op de wielervedbaan in Sloten. (Velodrome) Er waren genoeg geïnteresseerden, en met 14 leden werden we ontvangen door Carolien, onze trainster. Een aantal herkenden haar nog (aan haar commando's) van de clinic van drie jaar geleden.

Bijzonder was ook dat we Carin van Zwiene meenamen, en dat op de wielervedbaan een baantandem inclusief een stoker (stuurvrouw) voor haar klaar stonden. Ik weet zeker dat Carin de avond van haar leven heeft gehad, en zich maar gewoon heeft "overgegeven". Het was een fantastisch gezicht om haar op de tandem, samen met Romy (de stoker), door de baan te zien vliegen. Aangezien we werden aangemerkt als "beginners" begon Carolien met de eenvoudige basisvaardigheden. De eerste rondjes mochten nog op het tapijt van het middenterrein. In en uitklikken in de pedalen, sturen, handen onder in de stuurbocht, we mochten het allemaal zelf gaan oefenen met daarbij de nodige aanwijzingen van Carolien. Vervolgens mochten we naar de betonnen binnenbaan. Carolien betitelde dit gedeelte van de baan als glad.



Dit leek allemaal wel mee te vallen totdat eerst Miranda bij het afstappen bijna onderuit gleed, en later Pieter probeerde om een duikvlucht van de baan te beëindigen op dit betonnen gedeelte. Het ging maar net goed. Carolien staat haar "mannetje", let erg goed op de veiligheid van alle deelnemers, is direct en to the point, maar niet zo streng als ze zelf beweert. Alle oefeningen werden uitgebreid en goed uitgelegd. Vervolgens mochten we



het uitvoeren. Alhoewel alles goed ging, bleek het voor sommigen nog niet zo eenvoudig om alle informatie om te zetten in daden.

Letten op je eigen snelheid, op de mensen voor je, en zo af en toe ingehaald worden door snelheidsduivels in hetzelfde tenue was toch wel een aparte belevenis. **Racen bij De Mol doe je voor je lol** werd het motto van deze avond.

Carolien had dit ook door en kwam ons tegemoet. We mochten de clinic afsluiten met een individuele tijdrit van 1 ronde met vliegende start. Eén voor één werden we in de baan gelaten voor eerst een ronde op de Côte d'Azur om snelheid te maken. Bij het overschrijden van de finishlijn ging de stopwatch lopen en was het zaak om een hele ronde vol door te fietsen. Wie heeft er de tijdrit gewonnen? Ik weet het niet precies. Taco, Ton, Marc en ook Jonneke zetten respectabele tijden neer. Spannend was ook de strijd om de langzaamste tijd. Uiteindelijk besliste ik die strijd met een verschil van één/honderste in mijn voordeel.

Van de groep begreep ik dat het een hele geslaagde avond/clinic geweest is. Zo denk ik er zelf ook over. Jammer dat we niet wat dichterbij de buurt van Dordrecht beschikken over zo'n indoor fietsbaan. Dan zouden we vast vaker zulke clinics/trainingen houden.

12 januari 2014  
Jetse van Melick



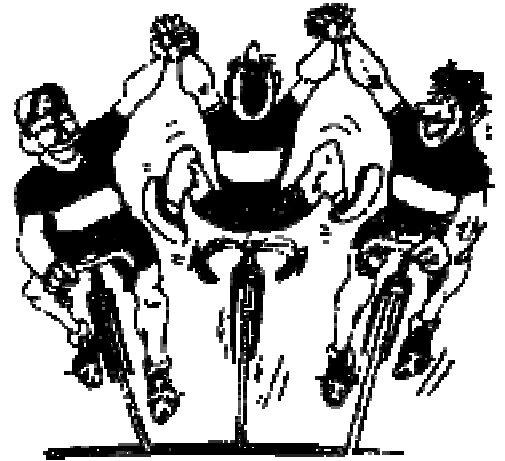
## Ledenmutaties:

Sinds Januari hebben we de volgende  
nieuwe leden mogen verwelkomen:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Jaap Schreuders  | KLUNDERT  |
| René Raaijmakers | DORDRECHT |
| Liesbeth de Jong | DORDRECHT |
| Jan Willemstein  | DORDRECHT |

**Algemene info voor nieuwe leden zie:**

<http://www.fietsclubdemol.nl/algeminfboek.htm>



## Van de redactie:

Het eerste clubblad van het jaar.

Qua sponsors en adverteerders is er een hoop veranderd. Onze nieuwe kledingsponsors zullen op de ledenvergadering van 28 januari bekend gemaakt worden. Dan zal ook het nieuwe clubtenuu gepresenteerd worden. Ik heb begrepen dat behalve de sponsors ook het design veranderd is.

De clubblad cover wordt uiteraard ook aangepast. We werken nu met een tijdelijke versie omdat de sponsor commissie nog druk bezig is met het verzamelen van de nieuwe sponsor logos en nieuwe cover adverteerders. Er komt ook een nieuwe coverfoto van de club in nieuwe tenue. Als er ideeën zijn voor de cover horen wij als redactie dat graag.

Door het zachte weer heb ik ondertussen al weer een aantal ritjes op de racefiets gemaakt. Ik heb er weer zin in, en hoop dit jaar vaker met de club mee te kunnen fietsen dan ik vorig jaar gedaan heb.

Rien Nap

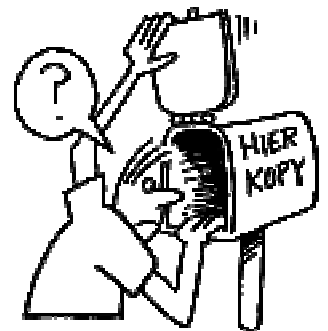


## Inleveren kopij clubblad voor 28 Februari 2014

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

Het clubblad zal erg leeg zijn als jullie niet een stukje zouden schrijven.

Schrijf eens over jouw sterke verhaal van die klim die je altijd is bijgebleven of waarom je helemaal gek bent van fietsen.  
Waarom je precies deze fiets hebt gekozen of de ervaringen van klassiekers die je hebt gereden.





# 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:

Ruud Bode  
Vincent van Goghlaan 69  
3351 BV Papendrecht  
Tel: 078-6440704 / 06-24916166  
penningmeester@fietsclubdemol.nl

### Bestuursleden:

Jaap Booster  
Coordinator commissies  
Tel: 06-23765227  
jaapbooster@hetnet.nl

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

### Bankgegevens:

Rabobank Drechtsteden  
Rek. nr. : 37.75.88.121  
Giro nr. : 314405  
t.n.v. : DTC De Mol

### Clubgebouw:

Recreatie gebied "Holl. Biesbosch"  
Vogelaarsweg 6  
3313 LL Dordrecht  
Tel: 078-6164303  
B.g.g. Co Naaktgeboren  
Tel: 078-6311529

### Internet:

www.fietsclubdemol.nl  
Gerrit v/d Bogerd  
Tel. 078-6165350  
postmaster@fietsclubdemol.nl



### Volgwagen:

Autotelefoon volgwagen:  
Tel: 06-10166732  
chauffeurs@fietsclubdemol.nl

André Hoogenboom  
Tel: 078-6120420 / 06-27546103

Gino Hoogenboom  
Tel: 078-6192064 / 06-54936051

### Ziekmeldingen:

ziekeleden@fietsclubdemol.nl

### Aan- / afmelden als lid:

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

### Redactie:

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

Rien Nap  
Tel: 06-20850572

Theo Rutten  
Tel: 06-44318424

### Advertenties:

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

### Clubblad niet ontvangen ?:

Neem contact op met het secretariaat.



# 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





**CONCEPT**

**COPY**

**ONTWERP**

**OPMAAK**

**DRUKWERK**

**VOOR AL UW MARKETING OF COMMUNICATIEMIDDELEN**

**KOOI**  
**MAN** *Creative*

GRAFISCHE DIENSTVERLENING

Ring 107

3343 BK H.I.Ambacht

T 078 - 26 00 278

**T 06 - 415 61 332**

[info@kooimancreative.nl](mailto:info@kooimancreative.nl)

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

REGIE IN COMMUNICATIE