

# Voorwoord



## Van de voorzitter

Zoals jullie kunnen zien hebben we een fris, nieuw uiterlijk van ons blad. Er is door een aantal leden hiervoor weer veel werk verzet. Mede namens de andere bestuursleden wil ik Theo Rutten, Rien Nap, Douwe Harder, Ger de Wit, fotograaf Giovanni Smulders en de firma Kooiman hartelijk danken voor hun inzet.

Op 28 maart zijn de laatste twee contracten met kledingsponsors getekend. Samen met Jonneke Sterenburg en Ger de Wit was ik te gast op het kantoor van Baleco waar Jan van 't Leven het contract ondertekende. Edwin Saathof was aanwezig om het contract namens Arcus te ondertekenen. Het leverde mooie "statiefoto's" op.

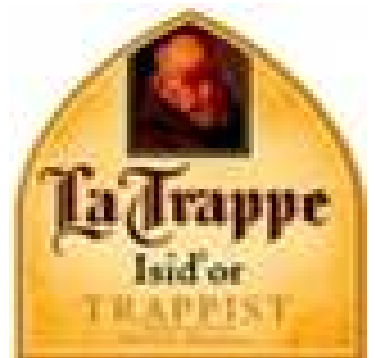


Onze vereniging was gastheer voor het NFTU Regio overleg van 23 april j.l.

Er is met de afgevaardigden van de verenigingen uit de regio onder andere over veiligheid gesproken. Dit is een onderwerp dat onze permanente aandacht heeft. Die avond bleek dat onze collega verenigingen in ons een goed voorbeeld zien. Dat is fijn om te horen en zeker een compliment waard.

Op 14 mei hebben we een interessante avond gehad voor bestaande en potentiële verkeersregelaars. Laten we hopen dat zich een aantal nieuwe verkeersregelaars hebben aangemeld. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: alleen met inzet van verkeersregelaars, voor- en achterrijders, volgwagen met chauffeur en bijrijder kan het peloton veilig en onbekommerd de weg op om kilometers te maken.

Afgelopen zondag (18/5) hebben we buitenrit gehad (Abdij Tocht vanuit Berkel Enschoot) waarbij een groot aantal Mol leden aanwezig was. Met weinig wind en heel veel zon hebben we een schitterende tocht gehad onder aanvoering van Wout Borman en Jan Korteland. Ondanks (of wellicht dankzij?) de beschikbare GPS toestellen hebben we een extra lus gemaakt waardoor het totaal aantal kilometers terecht kwam op 155 (ok mijn teller stond precies op 154,9)! Persoonlijk vond ik het niet erg; ik had de super Mol rit laten schieten en qua kilometers was deze rit een goed alternatief. Als aandenken geen vaantje maar een fles La Trappe.



Op zaterdag 24 mei vindt de 2e editie van het NFTU Congres plaats. Dé plaats waar verenigingsbestuurders en instructeurs inspiratie kunnen opdoen en elkaar ontmoeten! Ook regio- en clusterafgevaardigden en commissieleden zijn uitgenodigd, dus iedereen die zich inzet voor een sterkere wielersport zal aanwezig zijn. Namens onze

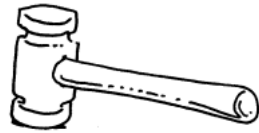


vereniging zal ik samen met Jetse van Melick aanwezig zijn. Het Congres wordt gehouden op het Nationaal Sportcentrum Papendal in Arnhem.

De voorbereiding voor Zwijndrecht-Zwijndrecht zijn in volle gang en ik hoop dat er veel Mol leden mee zullen fietsen.



Ada uit de Bosch



---

## Oproep namens het bestuur

Beste Mol-leden,

Het kan jullie bijna niet zijn ontgaan dat het bestuur, de diverse commissies maar vooral onze Toercommissie er alles aan doen om jullie (de leden van DTC de Mol) iedere week weer een zo mooi mogelijke dag te bezorgen. Hierbij wordt gezorgd voor voorrijders, een mooie route enz. enz. Waar verder vooral veel aandacht aan wordt gegeven is de veiligheid van onze leden.

We zijn constant bezig om die veiligheid van onze leden zo optimaal mogelijk te houden. De verkeersregelaars krijgen ieder jaar weer nieuwe instructies, regelmatig wordt vooraf aan een rit iets over veiligheid gezegd en tijdens de diverse vergaderingen komt het thema veiligheid regelmatig ter sprake. Vanzelfsprekend natuurlijk want een ongeluk is zo gebeurd maar kan voor de pechvogel in kwestie verstrekkende gevolgen hebben.

Het bestuur is van mening dat de leden zeker ook **zelf** een verantwoordelijkheid hebben en dus ook zelf moeten nadenken hoe zij zich dienen te gedragen in het peloton. Niemand wil natuurlijk zijn sleutelbeen breken of om een andere reden een paar weken niet kunnen fietsen. Maar jullie willen toch ook niet dat jullie dit veroorzaken bij één van jullie fietsmaatjes !?

Daarom nog maar eens een herhaling van enkele adviezen c.q. afspraken;

- Wees kritisch naar jezelf. Als je conditie niet optimaal is omdat je bijvoorbeeld net ziek bent geweest of de rit extra zwaar gaat worden door de afstand, hoogtemeters en/of slecht weer; kies er dan voor om eens alleen een tochtje te maken of anders helemaal vooraan in het peloton een plekje te kiezen.
- Kijk een paar fietsers voor je om te zien hoe het peloton zich beweegt maar blijf wel rechts rijden.
- Het is prettig om de signalen als 'paaltje' en 'tegen' te horen. Dat geldt ook voor je achterburen; **geef deze signalen dus door!!!**
- Zorg er voor dat ook je fiets in een goede conditie verkeerd. En losse onderdelen zijn natuurlijk helemaal uit den boze. Denk hierbij aan rammelende zadeltassen en/of half losse bidonhouders en pompen.
- Controleer vooraf je banden op steentjes, spanning en slijtage. Een lekke band





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)





- op het verkeerde moment kan vervelende gevolgen hebben.
- Inmiddels is het dragen van een helm verplicht. Maar is jouw helm nog in goede staat? Draag verder altijd iets bij je waardoor anderen in geval van nood jouw thuisfront kunnen benaderen. Je kan dit uitstekend vermelden op je NT-FU-pas. Overigens is ook tijdens het fietsen het dragen van een identiteitsbewijs in Nederland verplicht.
- Luister naar de aanwijzingen van het bestuur, de leden van de Toercommissie en natuurlijk de verkeersbegeleiders. Zij doen er alles aan om de rit zo veilig mogelijk te laten verlopen.
- Maak gebruik van de woensdagavond training als je nog niet zo ervaren bent. Je leert daar o.a. een bocht goed aansnijden, onderweg uit je bidon drinken en een noodstop maken.

Met dit stukje roept het bestuur jullie op om over de veiligheid van jezelf en de andere Mollen na te denken. Fietsen bij de Mol doe je immers voor je lol. En dat moet zo blijven.

Mochten jullie na bovenstaande nog vragen en/of opmerkingen hebben dan hoor of lees ik het graag. Mijn e-mailadres staat hier onder.  
Namens het bestuur,

Met vriendelijke groet,

Jaap Booster  
jaapbooster@hetnet.nl

## **Tour Zuid Hollandse Eilanden**

(toerversie, zaterdag 17 mei 2014)

Wanneer er bij DTC De Mol geen zaterdagrit op het programma staat, wil ik nog wel eens een "uitstapje" maken naar een rit bij een buurvereniging.

Ieder jaar sluit ik wel 1 of 2 keer aan bij de toerclub Voome Putten in Spijkenisse. Met die club heb ik fijne contacten, en men komt ook wel eens naar Dordrecht om bij ons mee te fietsen.

Dit jaar viel de keuze op de Zuid Hollandse Eilanden Tour, een groeps/peltonstocht over een afstand van 160 km met start en finish in het centrum van Spijkenisse. De tocht is vergelijkbaar met onze Zwijndrecht-Zwijndrecht en wordt gereden met een gemiddelde snelheid van ongeveer 28-29 km/uur. Eigenlijk is de toertocht een "opwarmertje" voor de wielerklassieker voor elite/belofterenrenners, die s'middags wordt verreden over de zelfde route.

Voorafgaand aan de start nog even een kort gesprek gevoerd met de voorzitter van TCVP, en eenmaal opgesteld voor vertrek werd ik ook begroet door de penningmeester van de club, hr. W. Arends.

Vooraan het peloton waren een hele groep fietsers geposteed met opvallende gele/



rode hesjes, de voorrijders. Onder hen ook de koerskapitein, Piet Twigt. Na de start reden we Spijkenisse uit, over de Spijkenisserbrug richting Hoogvliet, Poortugaal, Rhoon en Carnisse/Barendrecht. De verkeersbegeleiding werd verzorgd door een hele grote groep motorrijders die vakkundig en gedecideerd kruisingen vrijmaakten/afzetten. Daarbij reden we gewoon op de rijbaan en verliep alles gecontroleerd, rustig en veilig. Wij kennen dat van Zwijndrecht-Zwijndrecht.

Na de passage van de Heinenoordtunnel kwam ik op "thuisgrond". De route en het tempo stonden mij niet toe om thuis koffie te gaan drinken, maar het was wel bijzonder om zo door een gedeelte van de Hoekse Waard te rijden.

Intussen was ik in een geanimeerd gesprek beland met twee "jonkies" van wielclub PRC Delta uit Spijkenisse. Randy Breukel en Francine Kraaijenbrink waren mijn metgezellen. Allebei nog aan het begin van hun wielrenncarrière, maar beiden vol ambitie. Ik heb mijn wielloopbaan inmiddels achter mij, maar vertelde van mijn ervaringen uit het verleden.

Intussen was de Haringvlietbrug ook gepasseerd en ging de route over Goeree-Overflakkee. Ook dit was bekend terrein voor mij, aangezien ik bijna tien jaar heb gewerkt in Sommelsdijk/Middelharnis.

De rit verliep probleemloos. Het enige opvallende was een mede-toerder uit de Achterhoek die opviel door zijn peperdure fiets en het feit dat we alleen hem hoorden remmen. (carbon remblokken op carbon velgen) Voorbij Dirksland reden we richting Stellendam en kondigde de "ravitaillering" zich aan. Er werd gestopt op een pauzeplaats nabij de Sas van Dirksland. Daar was voor de deelnemers een lunchpakket beschikbaar. Ruim 160 fietsers werden voorzien van krentenbollen, bananen, broodjes kaas en ham en een flesje water. Ook dit was keurig voor elkaar. We misten wel de mobiele toiletten, zodat er "wild" geplast werd. Ik heb geen dames in de graskant gezien. Die zullen wellicht een andere oplossing gevonden hebben.

Na 20 minuten werd het sein vertrek gegeven, en reden we richting Stellendam. Vlak voor de oprit naar de Haringvlietsluizen ging het ook voor de eerste keer fout. Bij een rotonde moesten we linksaf en koos men ervoor om dat tegen de rijrichting in te doen. Tegemoet komend verkeer werd keurig stil gezet, maar toch was dit niet helemaal de bedoeling, denk ik.

Na de passage van de sluisen waren we weer op Voome-Putten en werd er koers gezet naar Hellevoetsluis. Met ongeveer 100 km op de teller ging ik mij afvragen hoe de route verder liep, aangezien Spijkenisse geen 60 km meer verwijderd was. Een medetoerder wist te vertellen dat we op Voome-Putten een extra lus zouden fietsen, na de doorkomst in Spijkenisse. Je waant je bijna een prof als de laatste kilometers voor de doorkomst alles in "wielerstijl" gaat. Borden met daarop de nog af te leggen afstand, een echte "vod" (rode driehoekvlag) voor de laatste kilometer, aan beide zijden van de weg dranghekken en een jury-bus met een enthousiaste speaker.

De laatste lus na de doorkomst, met nog ruim 20 kilometer voor de wielen, werd het wel onrustiger en hectischer in het peloton. Toch leidde het nergens tot gevaarlijke situaties. Ervaring in een wielerpeloton is dan een groot voordeel. Ik word niet zo snel zenuwachtig van passerende "maatjes" en wat gedrang voor een plaatsje voor in het peloton. Blijkbaar hadden veel deelnemers naar de Giro gekeken. Daar wil ook iedereen voorin rijden als de finale begint. Gelukkig werden ons de "valpartijen" en blessures bespaard.

Na een laatste passage door Zuidland kregen we nog een onverwacht "obstakel" in de polder. Er waren schapen/lammetjes uitgebroken die op de openbare weg ons tege-





## **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)

moet kwamen. Zij kennen de verkeersregels niet en laten zich niet zomaar aan de kant zetten. Dat was dus oppassen geblazen. Gelukkig ging alles goed met de fietsers. Wat er van de schapen geworden is, weet ik niet.

De laatste kilometers werden ook vlot weggetrapt en al vlug kwam Spijkenisse in zicht. Via de Hekelingseweg ging het terug naar het centrum, en volgde de finish. Ruim 160 km op de teller met een gemiddelde snelheid van 29 km/uur. Ik vond het een fijne rit. De organisatie verdient een pluim!

Vrijwel alles was goed georganiseerd en is prima verlopen. Met nog een aantal mobiele toiletten op de pauzeplaats was het helemaal af geweest. Deze tocht durf ik wel aan te bevelen aan iedereen die op zoek is naar een mooie route, over een wat langere afstand. Voorwaarde is wel dat je een redelijke conditie hebt, want een gemiddelde snelheid van 29 km/uur haal je niet "zomaar". De mensen van TCVP gaven aan dat er ook een club deelneemt aan Zwijndrecht-Zwijndrecht dit jaar. Die zien we dus binnenkort terug bij onze pelotonstocht vanuit Zwijndrecht.

Na een verfrissing en met een schoon shirt/hemd ben ik daarna op de fiets terug gegaan naar Strijen. (via de pont Hekelingen / Nieuw-Beijerland) Thuisgekomen stonden er dus ruim 200 km op de teller. Een prima training/voorbereiding op Zwijndrecht-Zwijndrecht.

Jetse van Melick.



### **Fiets-Fit cursus.** (voorjaar 2014)

Na het succes van 2013 besloot ik, in overleg met het bestuur van DTC De Mol, om weer mee te doen als startlocatie voor de landelijke "beginnerscursus" van de NTFU. In februari 2014 opende de inschrijfmodule en al snel werd duidelijk dat de cursus genoeg belangstelling trok. Zonder veel moeite meldden zich in eerste instantie 7 a 8 personen aan. Uiteindelijk werden dat er 14. (11 dames en 3 heren) Het is een afspiegeling van een trend die landelijk waar te nemen is : steeds meer vrouwen zijn geïnteresseerd in (toer)fietsen of mountainbiken.

In Dordrecht startten we op zaterdag 22 maart. Rond 09.30 uur was iedereen aanwezig en volgde een uitleg en een persoonlijke introductie. Iedereen vertelde wie hij/zij was, wat hij/zij wilde leren in de cursus en welke verwachtingen er waren. Tevens maakten we een aantal afspraken met elkaar.

### **Wat hebben we gedaan tijdens de cursus ?**

Aangezien de Fiets-Fit een "opstap-cursus" is voor mensen die met race/toerfietsen willen kennismaken, zijn fietsvaardigheden en rijden in de groep/op de openbare weg erg belangrijk. Daarom zijn de eerste lessen ingevuld met schakel- en remoefeningen, ba-







# **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 VER-  
BINDING!**



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



lans en evenwicht op de fiets, rijden in de groep en daarbij het doorgeven van signalen/tekens.

Onverwacht fungeerden we als groep ook nog als decor bij een tv-opname door RTL, in opdracht van de NTFU. De "imago-campagne" van de NTFU moet het negatieve beeld van fietsers/wielrenners wegnemen, en benadrukken dat er ook "veilig gedrag" wordt aangeleerd bij de verenigingen. Ik denk te kunnen stellen dat we een nuttige bijdrage hebben geleverd.

Bochtentechniek, trapfrequentie en onderhoud van fiets en materiaal, evenals voeding en kleding voor onderweg zijn uiteraard ook aan de orde geweest. De cursus is afgesloten met een groepsrit van 30 km door de Alblasserwaard en het uitreiken van de certificaten.



### **Hoe is het gegaan ?**

Over het algemeen is het prima verlopen. In een groep met overwegend vrouwelijke deelnemers ontbreekt het typische "haantjesgedrag" van mannen. Vrouwen zijn afwachtender, minder zeker van zichzelf/voorzichtiger maar des te enthousiaster als zij ontdekken (of door anderen worden gewezen op) dat ze oefeningen onder de knie krijgen en vaardiger, zekerder en vertrouwder worden met/op hun racefiets. Daarbij blijven er natuurlijk individuele verschillen. De één heeft technieken/oefeningen vlugger onder de knie dan de ander. De meeste deelnemers hebben aangegeven dat zij graag blijven fietsen. Dat zal voor een aantal in groepsverband / bij onze toerclub zijn, anderen zullen zich individueel verder bekwamen.

### **Wat hebben de deelnemers geleerd ?**



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**



De deelnemers gaven, zonder uitzondering, aan dat zij meer controle over hun fiets hebben gekregen, ook in wat moeilijkere omstandigheden. Daarbij zijn er flinke voorde- ringen gemaakt bij het rijden in de groep. Welliswaar zijn de meesten nog geen gerou- tineerde "toerders", maar ik durf alle deelnemers mee te nemen in het Mol-peloton tij- dens onze ritten.

Ook hebben de deelnemers van elkaar geleerd. Op een heel natuurlijke wijze ontstaat er een wisselwerking en geven mensen elkaar tips / steun. Leuk was ook om te zien dat je tijdens zo'n cursus ook elkaar kunt helpen/ondersteunen.

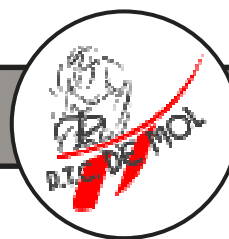
### **Hoe gaat het nu verder ?** (na de cursus)

Dat kan voor iedereen anders zijn. Een aantal cursisten is al lid (geworden) van DTC De Mol, een aantal mensen overweegt een lidmaatschap. Deze mensen zullen we dus terugzien bij onze clubritten/activiteiten. Een aantal cursisten zijn inmiddels individueel lid geworden van de NTFU. Een enkeling heeft genoeg gehad aan deze Fiets-Fit cursus en bekwaamt zich verder zelf.

Al met al weer een zeer geslaagd initiatief van DTC De Mol.

Jetse van Melick.

## **belangrijke mededelingen**



*Noteer alvast in je agenda:*

**Baleco Zeeland tour**

***Zaterdag 6 september***

**Klimclinic met Jetse**

***Zaterdag 28 Juni te Valkenburg***

***Vrijdag 26—zaterdag 27 september te Duitsland***

***Door te weinig aanmeldingen gaan deze NIET door.***

**Jan Jongman Memorial**

***Zondag 6 Juli***

*Voor meer informatie zie elders in dit blad !*





## 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

The logo for Dal Segno Muziekhandel features the name 'Dal Segno' in a stylized, purple, serif font. 'Dal' is on a light purple parallelogram, and 'Segno' is on a dark purple parallelogram. The word 'Muziekhandel' is written in a smaller, white, sans-serif font above the 'Segno' part.

**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)

A blue square icon with a white lowercase 'f' inside, representing the Facebook logo.A black and white photograph of a modern, single-story building with large windows. The building has 'van gent autoverhuur' written on its facade. Several cars are parked in front of the building.

**van gent  
auto-  
verhuur**

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

**078-619 17 24**

H.A. Lorentzstraat 6  
3331 EE Zwijndrecht

PERSONENAUTO'S en -BUSSEN, BEDRIJFSWAGENS

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)

# toeragenda 2014

Raadpleeg de website voor de meest actuele gegevens !

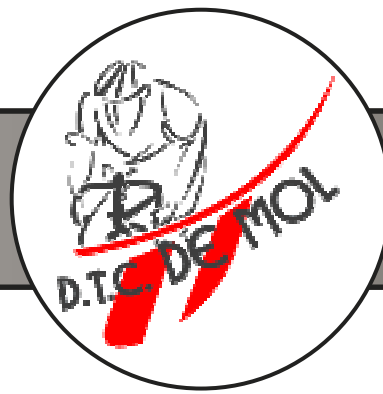
Datum	Tijd	Onderwerp	Opmerkingen	Organisatie	Stad
Zo 06 Jul	08:00	<b>Jan Jongman Memorial</b>	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 12 Jul	08:00	Boskalis Vakantie Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 20 Jul	08:00	Rabo Vakantie Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 27 Jul	08:00	Ames Vakantie Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 02 Aug	07:00	<b>Menzis West Betuwe Tocht</b>	100 km en 150 km	Toerclub de Bataauwers	Tiel
Zo 03 Aug	08:00	MAGNA CURA Vakantie Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 10 Aug	08:00	MAASBOULEVARD Vakantie Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 16 Aug	06:30	<b>Reichswald Posbank toer</b>	135 km	WV Ede	Ede
Zo 17 aug	8:00	<b>AA Autolease Vakantie-Molrit</b>	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 24 aug	8:00	Arcus Vakantie-Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 30 aug	8:00	RABO bank Molentocht	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 6 sep	7:00	Baleco-Zeelandtour	140 km	DTC de MOL	De Bilt
Za 13 sep	6:00	<b>Huchiestocht</b>	160 km	TTV	Groenlo
Zo 14 sep	8:00	Plieger Najaars-Molrit	120 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 21 sep	8:30	Ames Najaars-Molrit	100 km	DTC de MOL	Dordrecht
Zo 28 sep	9:00	<b>Arcus Najaars-Molrit</b>	100 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 4 okt	8:30	<b>Plassentocht</b>	90 km	TC de Waardrenner	Abeelen
Zo 12 okt	9:00	<b>Magna Cura Herfst Molrit</b>	80 km	DTC de MOL	Dordrecht
Za 18 okt	9:00	<b>Boskalis Herfst Molrit</b>	80 km	DTC de MOL	Dordrecht

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

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







<b>Locatie</b>	<b>Chauffeur / bijrijder</b>	<b>Voorrijders</b>
Sliedrecht (Clubhuis)	Steven de Waal / Anton van Britsem	Jan Stam / Koos Schenk
Sliedrecht (Clubhuis)	Jetse van Melick / Gerit v.d. Koppel	Jan Korteland / Wout Borman
Sliedrecht (Clubhuis)	Jetse van Melick / Gerit v.d. Koppel	Jan Korteland / Wout Borman
Sliedrecht (Clubhuis)	Miranda Klootwijk / Maroo Molenaar	
Sliedrecht (Sportplaza)		
Sliedrecht (Clubhuis)	Jaap Booster en zoon Quincy	Chris Ockeloen / Marcel v Rietbergen
Sliedrecht (Clubhuis)	Jan Brongers / Henk Sterrenburg	Harry Rijkse / Theo Rutten
Sliedrecht (Clubhuis WV Ede)	Douwe Harder / Jannes Schreuder	
Sliedrecht (Clubhuis)	Richard Bolier/Dirk immerzeel	Jan Korteland/Piet kamphuis
Sliedrecht (Clubhuis)		Henk Kelfkens/Anton van Britsem
Sliedrecht (Clubhuis)	Toercomissie	
Sliedrecht (Geveltjes, Marktstraat 16, 's Heerenhoek)	Fam. Van 't Leven	Jan van 't Leven/Ferrie van Galen
Sliedrecht (Veeneldselaan 3, 3905 HA Veenendaal)	Gerrit vd Bogerd/Steven de Waal	
Sliedrecht (Clubhuis)	Jan Pieter Hofstede/ Klaas Matroos	Come van de Linden
Sliedrecht (Clubhuis)	Jannes Schreuder / Arie de Bruin	Marcel v Rietbergen/Ardwil Goedegebuur
Sliedrecht (Clubhuis)	Jaap Nispeling / Ben Elshout	Bas de Haas / Marnix Tober
Sliedrecht (Veenendaal 1, 2935 SB Oudekerk a/d IJssel)	Adrie Naaktgeboren / Henk Biest	
Sliedrecht (Clubhuis)	Adrie de Viet / Jos de Viet	Chris Ockeloen/Kees Baan
Sliedrecht (Clubhuis)	Jan van 't Leven	Sliedrecht groep

- Tijdens Molritten bestaat de mogelijkheid om na de pauze met een hoger gemiddelde onder begeleiding terug te fietsen.
- Voor gezamenlijk vertrek per auto naar buitenritten is afgesproken op de parkeerplaats aan de Kerkepleat. 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



## Goede doelen pagina's

Enkele van onze clubleden hebben zich aangemeld voor deelname 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



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 - Alblasterdam - Telefoon 078 - 699 16 66  
[www.toyota-schouten.nl](http://www.toyota-schouten.nl)



**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



## beyond borders, beyond expectations



IHC Merwede neemt met 2 teams, 18 fietsers, deel aan de tour for life. Doel is geld inzamelen voor **artsen zonder grenzen** die hiermee hulp kan bieden aan mensen in nood.

Henk Biest en Adrie Naaktgeboren waren nog op zoek naar een team en hebben zich ook bij de teams van IHC kunnen aansluiten.

Van 31-8 t.e.m. 7-9 fietsen we in 8 etappes van Bardonecchia in Italië terug naar de finish in Landgraaf een afstand van 1.260km en 20.000 hoogtemeters.

Inmiddels hebben we al een paar trainingsritjes achter de rug en de vorm begint te komen.

Wij zouden het zeer op prijs stellen als je onze teams wilt sponsoren, dat kan o.a. via de website [www.tourforlife.nl](http://www.tourforlife.nl)



Henk Biest, Adrie Naaktgeboren en Theo Rutten

## Drechtsted en4CF Bike4AIR challenge

Beste fietsvrienden/fietsvriendinnen,

Ik zou graag jullie aandacht willen vragen voor een fietstocht voor het goede doel. En dan gaat het een keer niet over het massale alpe d'huzes of onze eigen wat kleinere tocht (Zwijndrecht-Zwijndrecht).

Ik wilde jullie graag vertellen over de Bike4air challenge.

Dit is een fietstocht die als doel heeft zoveel mogelijk geld in te zamelen om onderzoek te doen voor Cystic Fibrosis (CF). Ook wel taaislijmziekte genoemd.

Dit is de meest voorkomende erfelijke ziekte met een beperkte levensverwachting, de ziekte is echt levensbedreigend en (vooralsnog) niet te genezen.

De reden waarom ik me wil inzetten om zoveel mogelijk geld in te zamelen is dat mijn nichtje Lotte van Bedaf deze verschrikkelijke ziekte heeft en ze al sinds haar geboorte verschillende medicijnen moet nemen. Om de zoveel weken volgt vaak weer een ziekenhuisopname. Maar ondanks alles zie je dat ze niet wil opgeven en zoveel mogelijk probeer te genieten van alle goede momenten. Mijn hoop is dat door onderzoek de levensverwachting kan worden verlengt, in 2006 was de helft van alle CF patiënten die overleed nog jonger dan 18 jaar. Vroeger had m'n nichtje nooit de puberteit kunnen halen, nu kan je er misschien 40 mee worden. Dat is (voorlopig) de winst van onder-



zoek.

Tot vorig jaar had ik zelf nog nooit gehoord van een fietstocht die dit als doel stelde. Maar nadat een fietsvriend/clubgenoot me vertelde dat hij daar vorig jaar al aan had meegedaan en voor dit jaar nog mensen zocht om een team te vormen, hebben we samen een team opgericht Drechtsteden4CF.

Iedere die ons graag zou willen steunen in dit doel, zou ik willen verwijzen naar de website **[www.bike4airchallenge.nl/nl](http://www.bike4airchallenge.nl/nl)**

Iedere steun is welkom, als iemand dit ook zo'n goed doel vind en graag zelf mee wil fietsen kan dat natuurlijk ook. De fietstocht is 440km lang, 4 verschillende lussen van 110 km. En wordt verreden op 14/15 juni, we beginnen om 19.00 uur en hopen de volgende dag voor 17.00 uur binnen te zijn. Als je denk ik wil graag meefietsen maar 440 km is te lang, dan zou je ons ook 1 lus (110km) uit de wind kunnen houden. Voor verdere informatie kunnen jullie ook terecht bij: Willy Vermeeren of bij Jan-Willem Sweep. Spreek ons er gerust over aan als je ons zie, of stuur een berichtje via de molsite.

Alvast heel erg bedankt voor jullie aandacht.

Met vriendelijke groet, Willy Vermeeren en Jan-Willem Sweep



Zoals in het vorige nummer vermeld doe ik in het team van Ven2Cops op 12 september a.s mee aan Ventoux3.

Dit evenement heeft als doel geld in te zamelen voor wetenschappelijk onderzoek ten bate van de stichting STOP Hersentumoren. Ons team heeft nu al meer dan 15.000 Euro opgehaald.

In april is bekend gemaakt dat "het sterrenteam" zich ook aansluit bij Ventoux3. Namen? Eric Breukink, Matthieu Hermans, Gert Jakobs, Rob Rensenbrink, Keje Molenaar, Johnny Rep, Nicolien Sauerbreij. Het zou zo maar kunnen dat dit evenement hierdoor meer media aandacht gaat krijgen wat hopelijk de opbrengst ten goede zal komen.

Meer weten? Kijk op [www.ventoux3.nl](http://www.ventoux3.nl) en/of op onze website [www.ven2cops.nl](http://www.ven2cops.nl).

Ada uit de Bosch



## SUPERMOL (2014)

Dit keer geen verslag van de belevenissen, maar een "kijkje achter de schermen". Dit om te lezen/merken wat er allemaal voor komt kijken om een dergelijke rit voor te bereiden en tot in de puntjes geregeld te hebben voor DTC De Mol.

Plaatsing op de toerkalender : Dat is uiteraard het eerste nodig/ het eerste begin. Een geplande datum is het "startpunt" van alle voorbereidingen.

Bepaling van de voorrijders : Tijdens de voorrijdersavond krijgen de aanwezigen de keuze om voor een rit ingepland te worden. Dit jaar waren het Rinus v.d. Burg en Jetse van Melick voor de SUPERMOL.

Bepaling / keuze van de te de rijden route/richting : De voorrijders van de rit zijn in principe vrij bij het kiezen van de richting/route. De tocht moet veilig te rijden zijn voor een grote groep, geen al te grote/vele afwijkingen voor de volgauto bevatten en vanzelfsprekend overeenkomen met de opgegeven afstand. (voor de SUPERMOL : 160 km)

Overleg tussen de twee voorrijders : De twee aangewezen voorrijders kiezen samen een richting/route uit die geschikt is. Voor de Supermol is er maar een beperkt aanbod van bestaande routes. De afstand van 160 km wordt maar 1 keer per jaar gereden (alleen met de Supermol, als voorbereiding op Zwijndrecht-Zwijndrecht) Rinus en Jetse kozen ervoor om een rit uit te zetten naar West-Brabant, richting Bergen op Zoom/ Hoogerheide. (naar de Brabantse wal)

Maken concept-route : Wanneer de richting/route gekozen is, moet de route in concept gemaakt worden. Alle wegen/straten/dorpen moeten in kaart gebracht worden en de route moet beschreven worden. (concept route-beschrijving)

Controleren concept-route : Wanneer de route in concept klaar is, moet deze gecontroleerd worden. Op de kaart / met Google Maps kan dit qua route-afstand en bijzonderheden. In de praktijk (op de fiets) moet dit "in de praktijk".

Voorbeeld : In het bosgebied bij Bergen op Zoom vond ik (op de kaart) een prachtig bospad van 3,5 km lang. In de praktijk was dit een geasfalteerd fietspad met daarnaast een onverharde strook voor auto's. Helaas stond er na twee kilometer een hek dat de doorgang voor auto's belemmerde. Het einde van het geasfalteerde fietspad liep uit op een onverharde kruising met naar drie kanten alleen nog maar zandpaden. **Niet geschikt voor een tocht met onze groep, helaas !!!**

Keuze van pauze-plaats/koffiestop : Wanneer de route in concept klaar is, moet een koffiestop/pauzeplaats ingepland worden. Het liefst ongeveer op de helft van de route-afstand. Voor de koffiestop tijdens de SUPERMOL van dit jaar ben ik vier horecagelegenheden in de regio Bergen op Zoom afgeweest om die te beoordelen en vast te leggen. Helaas blijkt dat nog niet altijd eenvoudig. Is de gelegenheid open, mogen/kunnen we daar met een grote groep (>40 personen) terecht, mogen we ook binnen als we nat/vies geregend zijn ? Mogen we een zelf meegebrachte reep, banaan of krentenbol nuttigen ? Hoe is het gesteld met de sanitaire voorzieningen ? Welke prijzen hanteert de uitbater, en kan er individueel (per persoon) afgerekend worden ?

**Alle vier** de gelegenheden vielen, rekening houdend met bovenstaande, om één of meerdere reden(en) af. Vorig jaar zijn we te gast geweest in een speeltuin/restaurant/pannenkoekenhuis in Bergen op Zoom, het Appeltje. Daar waren de ervaringen goed/positief. Daar ben ik dus ook gaan vragen/polsen. Men vond het geen probleem en legde de afspraak voor 10 mei 2014 graag vast.

Bepalen definitieve route / maken routebeschrijving : Dit is eigenlijk de "fine-tuning" van de concept-route. Klopt alles, zijn de straat/plaatsnamen duidelijk/herkenbaar ?







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

€ 50,- per 1/6 pagina per jaar, 7 edities  
Prijs o.b.v. zwart-wit druk



Klopt alles qua indeling en qua afstand.

Maken van een beschrijving : (voor de volgauto)

Wanneer er voor de volgauto een afwijking/afbuiging zit in de route dienen de **voorrijders** een beschrijving (op papier en op kaart) te maken voor de volgautobemannings. Op de beschrijving dient aangegeven te zijn hoe de volgauto moet rijden, en waar de volgauto de route van het peloton weer oppikt.

Route voorrijden : (in de week voorafgaand aan de vastgelegde datum)

De bedoeling is dat in de week voorafgaand aan de uiteindelijke rit de route nogmaals (ter controle) wordt voorgereden. Dit om eventuele bijzonderheden op te merken / belemmeringen te ontdekken en nog te kunnen oplossen. Dit jaar waren er nog twee

**complicaties**, nl :

Aanleg viaduct in de provinciale weg N259 tussen Dinteloord en Steenberg.

Hardloopwedstrijd in Steenberg in/over een aantal straten van de route.

Uiteindelijk is alles opgelost, maar dat kostte op vrijdag 9 mei nog wel anderhalf uur telefoneren met o.a. Rijkswaterstaat en de gemeente Steenberg.

Overleg met verkeersregelaars/volgautobemannings.

Voorafgaand aan het vertrek op zaterdag 10 mei is er uitgebreid overleg gepleegd met de verkeersregelaars en de chauffeur/bijrijder van de volgauto. Er zijn afspraken gemaakt over de aanpak en de ondersteuning die gegeven zou worden. Op sommige plaatsen heeft de volgauto gefungeerd als "extra"verkeersregelaar. (met name om het achteropkomende verkeer te waarschuwen)

Bijzonderheden tijdens de rit : Dit jaar werden we "getrakteerd" op zware omstandigheden. (veel wind en regen) Tijdens de rit bleek het nodig om af en toe een sterke verkeersregelaar in te zetten als voorrijder. Tevens kozen we er voor om, gelet op de zware omstandigheden, de heenroute iets in te korten. Uit de reacties die ik gehoord/gekregen heb, bleek dit een verstandig besluit.

Uiteindelijk hebben we een prima geslaagde SUPERMOL gehad. Iedereen die ik gesproken heb was het er over eens dat we een "stevige kluit" gehad hebben aan de SUPERMOL dit jaar. Behalve een aantal lekke banden is er verder niets bijzonders/vervelends gebeurd. De echte krachtpatsers hebben we de gelegenheid gegeven om "snel" terug te rijden. De terugrit ging goed, mede natuurlijk omdat we een groot gedeelte "voor de wind" hadden. Het principe "samen uit, samen thuis" hebben we zoveel mogelijk gehandhaafd. Een enkeling koos na de Moerdijkbrug voor de kortste weg naar huis. Dat was heel begrijpelijk, gezien de weersomstandigheden.

Jetse van Melick.

## **Wederom een avontuur van een klein vrouwtje op een geel fietsje:**

### **Start to Race!**

Ik ben wel eens jaloers op die jonge rennertjes die zaterdagochtend in ons clubhuis hun rugnummertjes opspelden als wij terugkomen van een toertocht. Zou het leuk zijn zo'n wedstrijdje? Ik denk het namelijk wel. Maar ja, voor mensen zoals ik is er geen mogelijkheid eens aan zoiets mee te doen. Totdat ik via wat gemuisklik op internet een driedaagse clinic Start to Race, wedstrijdwielerrennen voor complete beginners ontdekte. De eerste les was over twee weken. En bij de dames was nog plaats...

Omdat je als je mijn leeftijd hebt geen wielrenner meer kan worden als je later groot bent en het toch eens mee wilde maken besloot ik me op te ge-



ven. Kan ik dit? Geen idee. Durf ik dit? Waarschijnlijk niet maar we zien wel. Gaat het leuk worden? Jaaaaa.

De clinics werden op drie woensdagavonden gegeven op de wielersbaan van de Amsterdamse Renners Club Ulysses, door enkele instructeurs en elite wedstrijdrenners van Ulysses en professionele sportbegeleiding Robic. Het sportterrein lag net buiten de stad wat mij de gelegenheid gaf de gaarheid van de treinreis van me af te fietsen in de mooie Waterlandse polder en de Volgermeer. Gelukkig was het prachtig weer en bleef het voorspelde onweer uit.

Dan is het verzamelen geblazen. Ik was niet de oudste, maar de gemiddelde leeftijd was toch wel 20 jaar jonger dan ik. De fietsen waren gemiddeld 5 keer zo duur als die van mij. Ook was er niemand met mountainbikeschoenen. Laat staan een vuurwerkbril.

De instructeurs leggen uit wat we gaan doen en dan gaan we de baan op. Tijdens de eerste les komt bochtentechniek aan de orde. Mijn "specialiteit"... Eerst het parcours over met een paar verkennende rondjes en daarna met een treintje steeds harder door de bochten. Daar mijn bochtentechniek nog voor verbetering vatbaar is was dit redelijk lastig voor mij. De dames spotten als waanzinnigen weg, ik was zo hard mijn pedalen aan het rondstampen om bij te blijven dat ik van de weeromstuit vergat dat er ook nog versnellingen op mijn fiets zitten. Het tempo lag flink hoger dan op een Molrit. Een van de opdrachten was "met een rustig tempootje van 36 door de kombocht". Wablief? Ik was nog niet helemaal warm gedraaid dus ik kwam niet verder dan 34, vond ik al heel wat voor een toerfietser met net-aan een Fiets Fit diploma op zak. Ik was behoorlijk gesloopt na deze enerverende sessie. Na de les werden we opgewacht door een Italiaanse kok van Boretti voor een lekkere pasta maaltijd.

De tweede clinic stond in het teken van peloton rijden en leep fietsen. Eerst in een groot peloton van 40 dames zo snel mogelijk door de bochten. Dit moment had ik gevreesd, ik dacht dat ik dat gefriemel in zo'n peloton eng zou vinden maar tot mijn verbazing vond ik het juist leuk. Ook lag ik er dit keer niet na de tweede bocht vanaf. Daama kwam een leuk spel. We moesten in groepjes achter een trainer aanfietsen en allemaal proberen in zijn wiel te komen. Dat kan uiteraard niet maar de bedoeling was zo vooraan mogelijk te eindigen. Ieder gaatje dat iemand anders laat vallen benutten om jezelf vooruit te schuiven. Dus in bochten en op het klimmetje. Of op de lange rechte stukken als een Jonneke of een Gaby langs het peloton speren. Ik vond dat tactische spel fantastisch en het lukte me ook een paar keer een betere plek te bemachtigen. Die ook weer net zo hard werd afgepakt. Daama kwam waierrijden aan bod. Per ongeluk een keer in een gevorderden training van de Mol beland had ik dit al eens gedaan. Ik wist wat de bedoeling was. De laatste opdracht in de categorie slim fietsen was samen te werken om een ontsnapping te forceren naar een andere groep die 200 meter voor ons uit reden. Maar onervaren was het ieder voor zich, dus dat samenwerken ging compleet de mist in. Nu lijkt me dit ook wel hogere wielrenkunde voor een beginneling. Aangezien ik iedereen bij het klimmetje in tempo terug zag zakken had ik besloten dat dit mijn demarrage momentje Cancellara-style moest worden. Mijn eigen groepje zou dan verbijsterd achterblijven en de "kopgroep" was door het nemen van het bultje vertraagd. Geen idee of er nog iemand mee kwam maar het lukte nog ook! Die bolletjestrui had ik al verdiend! Een hele leuke en uitdagende clinic was dit.

De derde en laatste clinic is gewijd aan het leren sprinten. Eerst in je eentje zo hard mogelijk en daarna twee tegen elkaar. In het wiel van de instructeur





**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

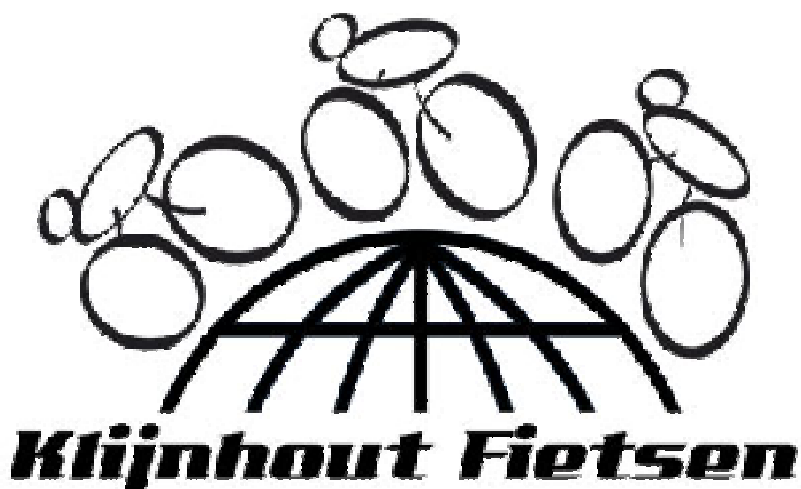


Foto; Duane van der Geld, sportfotograaf

kom ik nog een keer een heel eind, helaas ligt het enige rechte stuk van het wielersbaantje vandaag pal tegen de wind in en dat is niet zo mijn sterkste kant. Sluitstuk van de mini opleiding wielrenner is een echt wedstrijdje. Ik had me al een beetje voorbereid; bij sluw fietsen hoort ook een stukje psychologische oorlogsvoering. Dus voor extra moraal in het Mol-tenuue. Misschien dat het imponeert dat wij coole sponsors zoals Boskalis en Rabobank hebben en niet Schoen-o-rama of Autosloperij het Beuntje. Ook had ik een fles bietensap leeg gedronken. Hoogtestage op de Brienoordbrug. We halen alles uit de kast.

We gaan eerst met de hele groep drie rondje achter de trainers aan waarin het tempo steeds wordt opgevoerd, na de derde keer over de streep is het





**Vanaf 21 februari 2014 aan de  
Reeweg Oost 157, Dordrecht**

078-6134923

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

**OPENINGSTIJDEN:**

<i>Maandag</i>	<i>13.00-19.00</i>
<i>Dinsdag</i>	<i>09.00-19.00</i>
<i>Woensdag</i>	<i>09.00-19.00</i>
<i>Donderdag</i>	<i>09.00-21.00</i>
<i>Vrijdag</i>	<i>09.00-19.00</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>09.00-16.00</i>

**DEALER VAN:**

*Van Nicholas  
Ridley  
Koga  
Sensa  
Giant*

## ***Passie voor uw fiets***

keihard koers!

Een vliegende start. Mooi, geen sloom gedoe met niet op tijd in je klikpedalen komen. Ondanks dat het een beginnerscursus is zitten er toch aardig wat meiden met wedstrijdervaring bij waardoor het tempo flink wordt opgeschroeft. Het gemiddelde loopt op tot zo'n 38-39. Ik hou het tot mijn eigen verbazing nog best een paar rondjes vol, met name bij de bochten en het klimmetje zakt het pelotonnetje in tempo terug wat maakt dat ik het net red. Ik fiets me helemaal kapot en bereid me voor op het laatste rondje, dan maar dood. Maar helaas, ik had met mijn autistische hoofd als enige weer niet door hoeveel rondes we in totaal moesten. Dacht ik dat we er al waren fietst dat hele zootje gewoon door. Toen ging helaas mijn kaarsje uit, zowel fysiek als mentaal. Gelukkig was ik niet de enige en ook niet de eerste die eraf moest. Jammer was het wel.

Maar wat het belangrijkste is; ik heb erg veel geleerd en heb een unieke kans gehad om ook eens te proeven aan het wedstrijdjes rijden. Ik vond het leuk. Ik was niet bang. En; er zijn inmiddels aanmerkelijk wat mensen veel slechter in bochten dan ik. Je kan zeggen wat je wilt, maar ik heb anders wel gekoerst, toevallig! Het gele monster was in zijn element, eindelijk eens doen waar hij eigenlijk voor gemaakt is.

Vergeet ik nog bijna te vermelden de leuke extra's zoals de Italiaanse koks van Boretti, de sportfotograaf en de mechaniciën die deze serie clinics alles bij elkaar tot een onvergetelijke ervaring hebben gemaakt.

Nicole Helwes







# 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
- Agriturismo & 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)

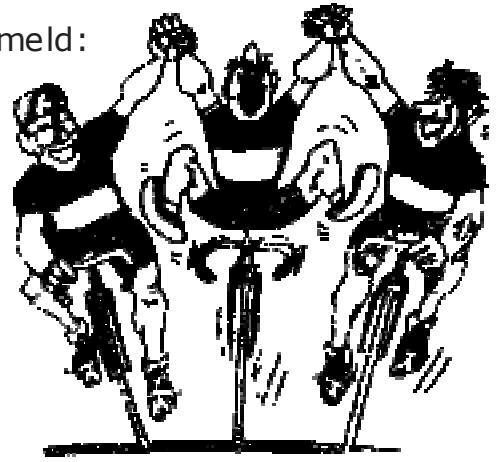
**Arcus**  *Dynamic in stainless*



## Ledenmutaties:

Dit voorseizoen hebben veel nieuwe leden zich aangemeld:

Peter Peterzen      Papendrecht  
Rob van der Hoog      Zwijndrecht



## Van de redactie:

Eindelijk is er de nieuwe cover voor het clubblad. Deze ziet er behoorlijk anders uit. Theo Rutten, Douwe Harder en Ger de Wit hebben veel tijd gestoken in het ontwerp en het vinden van een sponsor van de cover.

Door een aantal oorzaken is dit clubblad een aantal weken later verschenen dan de bedoeling was. De planning was voor Zwijndrecht-Zwijndrecht. Dit is dus niet gelukt, daarom staan er in dit clubblad nog geen verslagen van Zwijndrecht-Zwijndrecht.

‘Dit geeft wel de gelegenheid aan jullie om zelf ook een verslagje of impressie van de dag te schrijven.

Rien Nap



## Inleveren kopij clubblad voor 1 augustus 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.

aangesloten

