



TOERNIEUWS

clubblad van de Dordtse Toerclub de Mol





QUADRANT ARCHITECTEN



woningbouw

utiliteitsbouw

ouderen- en gezondheidszorg

scholenbouw

adres
Markt 24
Postbus 133
4760 AC Zevenbergen

telefoonnummer
0168 328255
faxnummer
0168 328354

email
mail@qarch.nl
website
www.qarch.nl



Voorwoord

Van de voorzitter



Het is begin februari en terwijl ik dit stukje schrijf, dwarrelt de zoveelste winterse bui voorbij. Over vier weken hebben we alweer de openingsrit van ons toerprogramma



voor dit jaar. Op de Algemene Leden Vergadering van 29 januari is de toeragenda gepresenteerd door de TC; het belooft een interessant seizoen te worden met onze bekende klassiekers maar ook nieuwe initiatieven zoals de Mol 2-daagse. Er zijn al aardig wat aanmeldingen binnen dus blijkt een dergelijke activiteit goed in de smaak te vallen. Ik ben erg benieuwd hoe het is om twee dagen achter elkaar een wat langere afstand te fietsen!

Fijn dat er ondanks het slechte weer achtenveertig leden aanwezig waren op de ALV. De notulen zijn opgemaakt en op de website geplaatst zodat alle leden ze kunnen lezen.

Het bestuur is blij dat er zich tijdens de vergadering voldoende vrijwilligers hebben gemeld om opgevallen plekken in te nemen. Het kan niet vaak genoeg herhaald worden: "de vereniging valt of staat met de inzet van vrijwilligers".

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loeje



Tijdens de presentatie van de TC is er terecht het punt veiligheid onder de aandacht gebracht. Het wordt immers steeds drukker in fietsend Nederlands. Zomaar wat cijfers uit de media van afgelopen weekend:

- Het fietspark in Nederland is gegroeid naar 23 miljoen.
- Er ligt inmiddels 35.000 kilometer fietspad.
- Jaarlijks worden er meer dan 200.000 tochtjes gemaakt van rond de 2,5 uur.

Deze cijfers gaan vooral over de "toeristische fietser" maar ook de NFTU alleen heeft al een toertochtenkalender waarbij 3000 tochten zijn aangemeld. De toeristische fietsers die wij met ons peloton tegen gaan komen zijn vooral boven de vijftig en gezinnen met jonge kinderen. Het zal me ook niets verbazen als we meemaken dat we ingehaald gaan worden door mede fietsers op de "speed pedelec", een e-bike die 45 kilometer per uur haalt. Het bestuur volgt dan ook nauwlettend wetsontwikkelingen op dit gebied en het advies/beleid van de NFTU.



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

Adverteer hier tegen aantrekkelijke tarieven !

Neem contact op met:

penningmeester@fietsclubdemol.nl

Peter Peterzen
Cypressenlaan 11
3355 SB Papendrecht

€ 50,- per 1/6 pagina per jaar

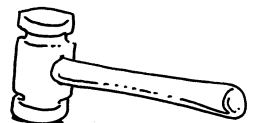
Frequentie minimaal 7x per jaar

Tel: 06-11886316

Ik wens jullie met al het voorgaande in gedachte, veel fietsplezier toe en ik hoop op een grote opkomst de komende ritten.



Ada uit de Bosch





Restaurant
DE MERWELANDEN

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

Direct naast ons restaurant bevindt zich
EEN GROTE SPEELTUIN.

Volop GRATIS parkeergelegenheid

HET GEHELE JAAR GEOPEND

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

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

Strand Paviljoen Hellegat "De Banaan"

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

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

Het recreatieterrein leent zich ook ideaal voor dagrecreatie.

Ruime parkeergelegenheid

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

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

Koffie of thee met appelgebak en slagroom € 4,00

Wij zijn gespecialiseerd in het ontvangen van grote groepen.



Strand & Party paviljoen Hellegat "De Banaan"

Skulpod 1, 3257 NB Coltgenplaat

Tel. 0168-473539

Gsm. +31 (0)654 907095

W. www.debanaan.nl

E. paviljoen@debanaan.nl

Jeroen Blijlevens aan het woord

Op 22 januari werden Molleden in de gelegenheid gesteld om alles te weten te komen over oud- profwielrenner Jeroen Blijlevens. Het avondje Blijlevens begon met een welkomstwoordje door voorzitter Ada uit de Bosch, waarna de bekende wielercomentator Mels de Kievit Jeroen Blijlevens uitgebreid voorstelde en 'm tal van vragen stelde.

Jeroen Blijlevens (43) heeft in zijn tien jaar durende profcarrière zijn sporen zeker verdiend. Als je 74 overwinningen en 4 touretappes op je naam hebt staan behoor je tot de grote jongens van het wielerpeloton. Blijlevens begon als prof in 1994 bij TVM. In 2000 en stapte hij over naar het Italiaanse team van *Polti*, om vervolgens via *Lotto-Adecco* en *Domo-Farm Frites* de laatste twee jaar te rijden voor het team van *Bankgiroloterij-Batavus*.

Sprinten was zijn specialiteit.

"Daarvoor heb je goeie knechten nodig die je op het juiste moment in de ideale eindpositie brengen." vertelde hij. "Je hoeft niet te overleggen in de finale van een koers, die jongens weten precies wat ze moeten doen om jou in stelling te brengen."



Op een vraag van Mels de Kievit, hoe het in de bergen ging? vertelde Blijlevens: "In de bergen voelde ik me veel minder in mijn element, wij moesten soms alle zeilen bijzetten om niet te laat te finishen, want dan kon je voortijdig naar huis. "Eten en vooral veel drinken is belangrijk" was zijn advies op de vraag hoe je het 6 uur of langer uithoudt tijdens een koers.





UNIT4 Multivers ondersteunt ook Dordtse Toerclub De Mol

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

Maar UNIT4 Multivers is niet alleen thuis in uw vereniging, maar ook thuis in uw bedrijf. Kijk op www.unit4multivers.nl voor de mogelijkheden.

Voor meer informatie:

T 0184 44 45 67

E salesupport.multivers@unit4.com

**UNIT4. SOFTWARE
VOORUITGEDACHT**

UNIT4
BUSINESS SOFTWARE

Ook zijn dopingonthulling in 2013 kwam ter sprake. Daar deed hij niet geheimzinnig over. "Iedereen gebruikte en zonder verboden middelen (EPO) won je gewoon geen koers. Hoewel Blijlevens eigenlijk nooit meer op een racefiets zit, ligt zijn hart nog steeds bij het wielrennen. In het verleden werkte hij als ploegleider bij de vrouwenploeg van de Rabobank met o.a. Marianne Vos.



Het liefst zou hij weer als ploegleider aan de slag gaan, maar het aantal ploegen is beperkt en een nieuwe opstarten niet eenvoudig.

Ik vond het "avondje Blijlevens" interessant, alleen jammer dat de avond maar door een kleine 40 "Mollers" werd bezocht, maar die zijn wel getrakteerd op een leuke avond die je niet zo snel vergeet.

Arie de Bruin



De lokroep van het scheermes.

Mijn vrouw vindt het geen porem. Een bos haar op je benen is veel mooier, zegt ze. En mannelijker. Geschoren beentjes, dat is iets voor vrouwen. En die stoppels prikken volgens haar. Ze vraagt zich af waarom het nodig is. Mijn vrouw snapt er geen zak van. Iedere lente, op de eerste dag waarop het zo warm is dat de beenstukken uit kunnen, stel ik mezelf de zelfde vraag: scheren of niet scheren?

En ieder jaar beantwoord ik die vraag op dezelfde manier: met een scheermes over mijn kuiten. Na al die jaren kan ik nog steeds niet met ongeschoren poten fietsen. Een bos haar onder een wielbroek is iets voor voetballers die een keertje meefietsen, voor zondagsrijders met een zadeltasje, voor mannen zonder gevoel voor wielermode. Ik kan het simpelweg niet aanzien.

Er wordt weleens gezegd dat wielrenners hun benen scheren omdat handiger is voor de masseur, omdat het hygiënischer zou zijn bij schaafwonden of vanwege de aerodynamische voordelen. Er zijn renners die zich ontdoen van hun beenharen om gewicht te besparen - het scheelt toch gauw een kwart gram. Maar al die argumenten zijn uiteindelijk niets meer dan excuses, alibi's en smoesjes.

Wielrenners scheren hun benen maar vanwege twee redenen:

1. Het is mooi.
2. Het hoort.

Zie het als een code, een onderlinge afspraak. Geschoren benen zijn een teken waarmee je laat zien dat je je sport serieus neemt. Met een scheermes over je kuiten onderscheid je je van de massa.

Je committeert je ermee aan de ongeschreven regels van het Broederschap van De Fiets. Ik scheert, jij scheert, wij scheren – want wij zijn wielrenners. Wielerbene hore snel, glad en liefst ook bruin te zijn.

Je hoort ze te koesteren, want zonder onderstel ben je nergens. Je moet je benen strelen, lakken, kneden, liefkozen, trainen, je moet ze trots tonen aan de wereld! Kijk hier! Dit zijn mijn benen!

Met een ondoordringbaar woud op je benen ziet niemand wat er onder zit, dus zit er maar één ding op. Scheren. (Of harsen natuurlijk, maar dat is iets voor sadomasochisten.)

Mijn vrouw went er niet aan. Hoe vaak ik het ook aan haar uitleg, het kwartje wil niet vallen. Ik heb nog heel even getwijfeld om voor haar – voor háár



en voor háár alleen – mijn beenhaar te laten staan, maar het lukt mij niet.

Ik wil naar Rome kruipen, de Stille Oceaan over peddelen en mijn linkerarm geven om te laten zien hoeveel ik van haar hou...Maar rondfietsen met zware shag op mijn kuiten kan niet. De lokroep van het scheermes is sterker.

Wielerbeneden zijn glad. De mijne dus ook.
Ze went er maar aan.

Ik wens jullie een mooi wielerseizoen.
Met sportieve groet, Gino Hoogenboom

-die het eens is met Thijs Zonneveld, ex wielrenner en Sportjournalist waarvan een gedeelte van de tekst is overgenomen-

belangrijke mededelingen



Noteer alvast in je agenda:

Uitreiking Toeragenda en NTFU pas

Dinsdag 24 februari en

Donderdag 26 februari 2015

Tussen 19:00 en 21:00 uur in het clubhuis.

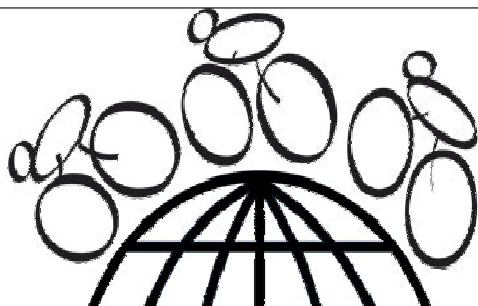
Openingsrit 28 februari, 45 km

vertrek 09:30 uur

Klaverjas vrijdagavonden

Voor meer informatie zie elders in dit blad !





Klijnhout Fietsen

Reeweg Oost 157
3312 CN Dordrecht
078-613 49 23

www.klijnhoutfietsen.nl

OPENINGSTIJDEN:

Maandag 13.00-19.00
Dinsdag 09.00-19.00
Woensdag 09.00-19.00
Donderdag 09.00-21.00
Vrijdag 09.00-19.00
Zaterdag 09.00-16.00

DEALER VAN:

Van Nicholas
Ridley
Koga
Sensa
Giant

Passie voor uw fiets



De top kunnen
bereiken

door klein te
beginnen.

Rabobank Drechtsteden sponsort D.T.C. de Maif.

Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank sporten waar we allemaal naar kijken en de sport waar iedereen aan mee kan doen. Dus ondersteunen we het fietsen over de volle breedte.

www.rabobank.nl/drechtsteden

Een onderdeel in elkaar



Rabobank

Glibberen en glijden in de sneeuw

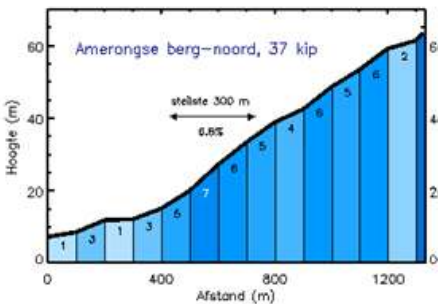
"Doen jullie voorzichtig? Er ligt nog erg veel sneeuw in het bos, de paden zijn glibberig en op de Amerongse berg is het erg glad". Deze goed bedoelde waarschuwingen kwamen van de man achter de counter van La Plaza waar we koffie dronken alvorens te vertrekken.

De aanrij route naar de start van het MTB parcours ging goed maar al snel kwamen we erachter geen enkele grip te hebben/krijgen op de vele verijsde stukken. "Hé, waar zijn jullie spikes?" was het vrolijke commentaar van een paar wandelaars die overigens ook uiterst onvast omhoog schuifelden naar het heuveltje waar wij waren blijven steken.



We besloten het parcours niet verder te volgen en onze eigen weg te zoeken. Via wandel- en ruitersporen, besneeuwde asfalt fietspaden pikten we af en toe toch weer delen op van het parcours van de Zuylensteinse bos route

zodat we alles bij elkaar toch nog aan een tocht kwamen van 35 kilometer.



De Amerongse berg hebben we ook meegepakt maar over de weg! Vreemd genoeg was de zogenaamde Lombok route wel goed te doen (geen ijs noch dikke blubber) en leidde ons door mooie bospaden en langs open stukken weiland.

Het was opnieuw licht gaan sneeuwen, soms hagelen en het werd mistig. De hoogste tijd om weer huiswaarts te keren.

Al met al stonden er ook 200 hoogtemeters op de teller; toch weer mooi meegenomen.

Ada uit de Bosch



BEL

G A S

078-6147770



Elektra-, gas- en watertechniek

Aanleg en onderhoud van

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

Lid van **UNETO-VNI** 

Krommedijk 78, 3312 CH Dordrecht

info@belgas.nl

WWW.BELGAS.NL

KLAVERJASSEN



Ook dit jaar wordt op een aantal vrijdagavonden weer de klaverjas competitie gehouden in ons Clubhuis.

Deze avond is voor zowel DRC als DTC Mol leden

6 en 20 februari 2015

6 en 20 maart 2015

Aanvang: 19:30 uur

Locatie: Clubhuis De Mol



BEETJE TEGENWIND?



Coaching is een effectief hulpmiddel bij:

- Persoonlijke ontwikkeling
- Problemen en tegenslag

www.acbcoaching.nl

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



Dal Segno Muziekhandel

Leegwaterstraat 46-47

NL-3364 AE Sliedrecht

The Netherlands

Peter Groenewegen

Specialist blaasinstrumenten

Allround reparateur

T +31 184 412093

F +31 6 30113564

E info@dal-segno.nl

I www.dal-segno.nl

A black and white photograph of a modern, two-story building with large windows, identified as the Van Gent Autoverhuur office. Several cars are parked in front of the building.

**van gent
auto-
verhuur**

www.vangent-autoverhuur.nl

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

PERSONENAUTOS en -BUSSELS, BEWILIGINGEN

TOERAGENDA 2015

Bij het opmaken van dit clubblad was de toeragenda nog niet uitgereikt. Vanaf het volgende nummer zal op deze midden pagina's weer de toeragenda afgedrukt worden.

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

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!



Hoe bouw je snel een goede conditie op?

Bij de kennismakingsavond was het heel fijn behoorlijk wat nieuwe gezichten te zien. Heel veel belangstellenden hoorden aan wat DTC de Mol kan betekenen voor zowel getrainde als beginnende fietsers. Mede door deze avond zijn er per het begin van dit jaar een behoorlijk aantal nieuwe leden te verwelkomen, waaronder een aantal "absolute beginners". Onder andere voor deze maar ook voor diegene die ervoor gekozen hebben om de fiets een aantal weken of maanden aan de wilgen te hangen, is het misschien handig eens wat tips op te nemen voor het gericht trainen om binnen een relatieve korte periode een goede conditie op te bouwen.

Bovenal: Rij als het even kan zeker vanaf eind Februari zoveel mogelijk Mol (trainings) ritten mee. Qua afstand en tempo wordt er rekening gehouden met diegenen die nieuw zijn of een misschien wat mindere basisconditie. Neem na elke rit genoeg tijd om te herstellen. Buiten de MOL ritten kun je ook zelf aangepast trainen. Neem de twee volgende schema's eens door en kijk eens wat je ermee kan. Let op: regelmaat en frequentie van het fietsen is bijna altijd belangrijker dan de duur van elke training. Met andere woorden: het is beter drie keer korter te trainen, dan 1 maal per week lang te trainen

Doe voor elke training een warming-up en na afloop een cooling-down. Reken strekken op de plaats is mogelijk, kniebuigingen en op de plaats een looppas kan ook. Ideaal is om je voordat je gericht gaat trappen eens gewoon tussen de 5 en 10 minuten op een kalm tempo los te trappen.

In het 1^e schema fiets je in gemiddeld duurtempo. Het doel is na 8 weken 1 uur een vast tempo te kunnen fietsen. Je fietstempo is juist als je nog rustig kunnen praten zonder al te veel te hijgen. De hartslag ligt hierbij tussen de 80% en 85% van de anaërobe drempel. Deze drempel is ongeveer: 220-leeftijd-15. Bij de hele rustige stukken schakel je wat tandjes terug.

Voor degene die trainen om vet te verbranden: de hartslag ligt tussen de 55% en 65% van de maximale hartslag. De maximale hartslag is bij benadering: 220-leeftijd. **Als je geen hartslagmeter hebt om je hartslag te meten** geen nood, uit het voorgaande volgt dat als je op 65% van je maximale hartslag fietst je helemaal gemakkelijk kan praten. Trap naar vermogen en verken zelf het verschil tussen het rustige trappen en het wat meer van jezelf vragende duurvermogen-trappen. Langzaam aan zal je zien dat je duurtempo omhooggaat naarmate je conditie beter wordt. Als blijkt dat het navolgende schema je de eerste we(e)k(en) wel erg gemakkelijk afgaat kun je gerust wat weken overslaan, en bv na de training van week 3 aan het schema van week 5 of 6 beginnen. Je kunt er ook eventueel voor kiezen om naar het tweede schema over te stappen.



Fietsschema voor beginners

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
2	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
3	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
4	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
5	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
6	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
7	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo
8	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 50 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo

Het tweede schema: Dit schema heeft als doel dat je na 8 weken twee uur aan een stuk in een gemiddeld tempo kunt fietsen. Er wordt vanuit gegaan dat je zonder problemen 1 uur kunt fietsen, dus dat schema 1 appeltje – eitje voor je is. Blijf voor elke training een warming up doen. En na afloop een cooling-down. Probeer je laatste kilometers naar huis lekker “uit te lopen” Ook in dit schema fiets in gemiddeld duurtempo. Nogmaals je moet als je nog rustig kunnen praten zonder al te veel te hijgen. De hartslag ligt weer tussen de 80% en 85% van de anaërobe drempel. Deze drempel is ongeveer: 220-leeftijd-15. Bij de hele rustige stukken schakel je wat tandjes terug.



Vaartspel: interval training zonder vast plan, gewoon variatie in je tempo

Fietsschema voor beginners: twee uur fietsen

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo
2	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo
3	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 70 min. duurtempo
4	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 70 min. duurtempo
5	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 80 min. duurtempo
6	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 80 min. duurtempo
7	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	30 min. vaartspel	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 100 min. duurtempo
8	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 120 min. duurtempo

Voor beide schema's gaat het volgende op: Het zijn slechts schema's ... Als je gevoel zegt dat het even teveel is, neem een tandje terug. Of sla een enkele keer een training over. Je kan heel goed de zaterdag of zondag waarop je met de club rijdt bezien als dag 3. Maar als je juist denkt: ik kan wat meer, doe dat dan ook!

Leer naar je lichaam te luisteren en neem altijd goed de tijd om van je trainingsarbeid te herstellen. Fietsen moet plezierig zijn, als je met tegenzin op dat zadel zit is dat misschien een teken dat je teveel traint.



Tot slot wat algemene tips opmerkingen voor de beginperiode en de beginnende / uit de winterslaap ontwakende fietsers:

Wanneer je een echt beginnende wielrenner bent heb je het lekker gemakkelijker. Ook al train je nog zo langzaam of kort het heeft altijd een positief effect op je conditie. Doe het daarom de eerste twee maanden gewoon rustig aan. Ook ter voorkoming van blessures.

Vooral beginnende wat oudere wielrenners mogen niet teveel van zichzelf eisen. Neem geen risico, vooral als je een lange tijd niet gesport hebt. Vraag gerust advies aan je huisarts.

Bouw je fietsschema geleidelijk op. Op deze wijze minder je de kans op blessures en overtraindheid. Waarschijnlijk is het ook voor je motivatie beter om regelmatig een kleine stap vooruit te doen dan zo nu en dan een grote stap.

Lees en praat over wielrennen. Zodat je weet wat het effect van sporten voor je lichaam en geest is.

Stel haalbare doelen. Elk behaald doel motiveert.

Als je in een slechte conditie bent neem dan gewoon de tijd om je doelstellingen te verwezenlijken. Je kunt bijvoorbeeld ook zo nu gaan wandelen.

Leer te luisteren naar je lichaam. En doe wat met de signalen die je lichaam geeft. Rust voldoende

De anaërobe drempel (omslagpunt) is je hartslag waarbij je lichaam de afvalstoffen (onder andere melkzuur) nog redelijk kan verwerken. Voorbij deze grens zal de verzuring snel toenemen. Schatting voor beginners: 80% van de maximale hartslag. (max hartslag bij benadering: 220 – je leeftijd)

Let op je voeding, gebruik iedere dag 200 gram groente en 2 stuks fruit. Zorg ook voor een goede verdeling van koolhydraten, eiwitten en vetten.

Natuurlijk vergeet je ook je fiets niet: Fietsonderhoud en Fietsgereedschap. Ga de werking van de remmen na. Smeer eventueel de fietsketting. Controleer de banden en bandenspanning. En ga na of de snelspanners van de wielen goed vastzitten.

Draag altijd een fietshelm. Ook tijdens je trainingen

Ga samen met een vriend/vriendin sporten.

Als laatste: de voordelen van een redelijke conditie:

- * Je gaat je fitter en ontspanner voelen.
- * Je zit lekkerder in je vel.
- * Je hebt meer energie. Je bent productiever.
- * Je slaapt (een stuk) beter.
- * Ook niet onbelangrijk: je ziet er beter uit.
- * Je bent prettiger in de omgang.

Redenen genoeg om te werken aan je conditie en zo je fietsplezier te vergroten!

De redactie



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



...een goed advies
begint bij AA Lease!



T. 078-831 12 12
WWW.AALEASE.NL

ROBBY OUBREKERS



*Technische
tekeningen en
(technische)
vertalingen*

Uw goedkope oplossing voor
tekenwerk en vertaalwerk.
(vertalingen van En/Du naar NL)

Meer informatie?

☎ 06 40023162

✉ cadversol@gmail.com



baleco
STALEN BUIZEN

Seamless heavy wall tubes also
including Certificate 3.2 from stock

www.baleco.nl | info@baleco.nl

Masters in Seamless

Ames
STAATER ACHTER



bedrijven

Ames
AUDE CENTRUM



Audi

Ames
AUTOCASA



SEAT

Ames
SKODA CENTRUM

SKODA



Ames Autobedrijf B.V.

www.ames.nl



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

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

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

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

Bedrijfsartsen: Chris Ockeloen, Martien Ernste en Arthur Jiskoot

Spreekuurlocatie

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

Correspondentieadres

Postbus 9089
3301 AB Dordrecht
E-mail : ockeloen@arboactie.nl
ernste@arboactie.nl
jiskoot@arboactie.nl



Linda's



HONDENKAPSALON



www.hondenkapsalonlinda.nl

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

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

Gediplomeerd Trimster v.a. 1998



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



Dealer van:

Rendyl Sensa Pinarello
Colnago Castelli Chain
Shimano Proshop Fizik

Leden van DTC de Mol
krijgen 10% KORTING !

Vlietplein 6
2986 HG Ridderkerk
0180-421772

info@rijploeg2wielers.nl
www.rijploeg2wielers.nl

Tja en dan is het winter en wat dan?

Dan is het gewoon winter en komt er niets van fietsen ... Althans, dat zou je denken. Als je de site zo checkt en de berichtjes bij de reflecties af en toe leest dan zie je dat er, terwijl de officiële MOL kalender aangeeft dat er geen ritten meer verreden worden, er toch nog het een en ander gedaan wordt.

De een klimt op zijn of haar mountainbike, de ander spreekt met een enkele of meer maten af om een winters rondje te trappen, en tot nu toe is er elke zaterdag (met uitzondering van het kerstweekend) ook een groep met wisselende samenstelling die na een heerlijke kop Mc Donalds koffie, het regenjack, de warme handschoenen en de al dan niet waterdichte stoute overschoenen aantrekt en zich buiten waagt.

Over die laatste groep kunnen we zeggen dat het gewoon lekker is om te zien dat, hoewel de groep soms wat kleiner en soms wat groter is, er een goede regelmaat in zit en een ieder elke keer geniet van het op peil houden van een bepaalde basis conditie. Zelf als relatieve beginner is het voor mijzelf een soort van fijne bevestiging dat de fietsgekte in ieder geval ook bij andere normale mensen voorkomt, ook een geruststelling dat ik dat mens dat thuis zit gewoon maar moet laten praten en dat zij misschien wel de gek is. (ik hoop oprecht dat dit kleine stukje haar niet onder ogen komt overigens)

De ene keer een korter stukje naar daar ergens net over de Brienenoord, een andere keer verder naar Etten Leur, elke keer wegen we af wat er kan qua weer en tempo en afstand, met als gevolg een hoop extra kilometertjes voor iedereen. Leuk!

Anderen kiezen ervoor het wat rustiger aan te doen en sparen zichzelf door het soms barre weer te ontlopen en binnen te blijven om op de hometrainer te springen, te spinnen, te zwemmen of op een andere manier de periode naar 28 februari te overbruggen. Want dan ... gaan we weer los. En in de tussentijd hebben we het tourprogramma voor 2015 al onder ogen gekregen en is de voorpret over de mooie tochten die gereden gaan worden weer begonnen.

Ook is deze periode een uitgelezen mogelijkheid om het stalen ros weer aan een inspectie te (laten) onderwerpen, om onderhoud te (laten) plegen, om modificaties aan dat ros te (laten) brengen, en wellicht ook te kijken wat voor moois er verder gedurende het komende seizoen gereden kan gaan worden (mits de MOL kalender dat natuurlijk toelaat). Als je het onderhoud laat doen is het natuurlijk het beste om dat bij een bij de MOL betrokken fietsmaker te doen ...



Maar goed, dat is natuurlijk vooruitkijken naar en voorbereiden op wat er komt. Wat nu (de afgelopen weken) al blijkt en laat zien dat ook buiten het fietsen de MOL springlevend is, zijn de stuk voor stuk goed bezochte speciale evenementen.

Bij de nieuwjaarsreceptie was het een drukte van belang. Ook de informatieavond voor nieuwe/aspirant leden was uitermate goed bezocht en velen genoten van de duidelijke en enthousiasmerende presentatie over fietsen en dan in het bijzonder over wat onze vereniging daarbij kan betekenen. Maar ook het bezoek van Jeroen Blijlevens zorgde ervoor dat heel wat Mollen het honk opzochten en ook de in alle opzichten verhelderende Algemene Leden Vergadering mocht zich ondanks de sneeuw en het ijs in veel belangstellenden verheugen. De Technische avond van vorige week, ook daar kwamen velen op af.

Het ultieme bewijs dat de vereniging levend springt, of, springlevend is, is de aanwas van nieuwe leden. Zoals elders in dit blad te lezen valt zijn dat er behoorlijk wat, en heel wat nieuwelingen hebben al aangegeven dat ze niet alleen willen mee fietsen maar ook actief betrokken willen zijn bij allerlei activiteiten.

Direct gevolg is dat sommige reeds ingezet worden zoals bij de sponsor commissie of in de redactie of langzaam op de korrel komen om voor te rijden of interessant zijn als verkeersregelaar, chauffeur of bijrijder. Mocht je al langer lid zijn, aarzel dan niet om je ook aan te bieden om mee te helpen, op wat voor gebied ook. Vele handen, ach, u weet wel.

Ondanks dit epistel waaruit wel blijkt dat er voor een MOL op een fiets geen winterslaap bestaat is het natuurlijk wel zo dat er de afgelopen tijd duidelijk minder gefietst is en dus zijn er ook gewoon minder belevenissen en stukjes binnen gekomen. Vandaar ook dat er een aantal bespiegelende en meer algemeen informatieve stukjes in deze editie van het clubblad zijn opgenomen.

Maar die schade is in te halen. De deadline voor de volgende uitgave is **10 APRIL**. Tegen die tijd fietsen we (naar wij hopen) allemaal weer. Mail je bijdrage naar: redactie@fietsclubdemol.nl. Probeer wat van je ervaringen en plannen en dingen die je ziet te delen, de redactie houdt zich aanbevelen! Laten we er met z'n allen er in ieder geval een sportief, veilig en misschien dus zelfs literair nieuw fietsjaar van maken.

De redactie





AGS bv

**VOOR AL UW LOOD-
ZINK- EN KOPERWERK
OP MAAT**

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



LODEN HEMELWATERAFVOEREN UIT 1 STUK!

**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



PROFIL
DE FIETSSPECIALIST

Kramer

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

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

Technische Avond

Hoewel op het moment van schrijven het officiële MOL programma 2015 nog moet beginnen, is het niet nodig om ons allemaal opnieuw aan elkaar voor te stellen op 28 februari omdat we elkaar zolang niet zouden hebben gezien. Vanaf het begin van het jaar is het namelijk mogelijk geweest om bijna elke week het ene of andere evenement in het clubgebouw bij te wonen.

Na de Nieuwjaars borrel, de kennismaking / informatie bijeenkomst voor nieuwelingen, de Meet 'n Greet met Jeroen Blijlevens en de algemene ledenvergadering, was het op 12 februari tijd om de technische kennis bij te spijkeren.

Marco en Gerrit van onze Sponsor Plieger Tweewielers Meerkerk hadden hun tijd vrijgemaakt om ons een presentatie te geven over de meest recente technische ontwikkelingen op fietsgebied. Van tevoren wisten we dat elektronisch schakelen en de nieuwe remsystemen aan bod zouden komen. Wie echter dacht dat de avond alleen op deze twee onderwerpen zou drijven had t mis.

Marco begon zijn uiteenzetting met een verhaal over onderhoud en wel het onderhoud dat we allemaal zelf kunnen doen en somde een aantal zaken op die de levensduur van verscheidene onderdelen van je fiets echt kunnen verlengen en bijdragen tot een veiligere fiets.

De noodzaak om je fiets schoon te houden en zeker ook de mechanische onderdelen zoals je ketting, je versnellingsapparaat, je wielen, je remmen het passeerde allemaal de revue. Belangrijk, want niemand van ons zou graag op een onveilige fiets rondkarren, niet alleen voor je eigen veiligheid, maar ook het MOL peloton is gebaat bij allemaal veilige fietsen.

Over het elektronisch schakelen viel te melden dat het prijsverschil tussen elektronisch/mechanisch schakelen de laatste tijd gedaald is naar ongeveer Euro 500. Nog steeds een behoorlijk bedrag, maar de voordelen werden benadrukt en aangezien ook het profpeloton steeds meer de voordelen hiervan inziet, is elektronisch schakelen gewoon de toekomst.

Het breed introduceren van schijfrem remmen zal misschien nog een aantal jaren op zich laten wachten, maar ook die ontwikkeling zit er aan te komen, Marco wist ons het principe (ook van het elektronisch schakelen) goed en dus helder uit te leggen, mede aan de hand van de voorbeeldfietsen die gehangen in een standaard aanschouwelijk maakte wat hij ons vertelde. In de pauze ging iedereen eerst naar de bar, maar daarna naar de twee





PLIEGER **WIELERSPORT**

Hét adres voor Race en ATB fietsen

Colnago
Eddy Merckx
Trek
Giant
Look
Concorde

Pinarello
Opera
Cannondale
Ridley
De Rosa
Gazelle



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

www.pliegersport.nl

waanzinnige fietsen die Marco en Gerrit hadden meegenomen. Ooit 45 kwijlende mannen en vrouwen bij elkaar gezien? Nou, je had er bij moeten zijn, de meegenomen tweewielers waren een lust voor het oog en waren een prima visitekaartje voor Plieger. Hoewel de twee fietsen slechts een kleine greep uit het assortiment waren, was het tentoongestelde een onuitgesproken uitnodiging om weer eens in Meerkerk te gaan kijken, iets wat ondergetekende ook zeker binnenkort gaat doen. (Ik wil zo'n waanzinnig Prologic zadel)

Wat heel aardig was, was dat het geheel erg interactief was. Marco en Gerrit lieten zich af en toe leiden door de vragen die tussendoor gesteld konden worden en ze beantwoordden die stuk voor stuk uitvoerig. Op hun beurt stelden ze ook vragen aan ons, vaak om hun verhaal te ondersteunen.

Al met al denk ik dat iedereen wel weer met meer kennis naar huis is gegaan dan dat we hadden toen we binnenkwamen. De avond werd afgesloten door onze voorzitter die ons aller waardering tot uitdrukking bracht en Marco en Gerrit bedankte, op onze beurt werden we allemaal voorzien van een welkome attentie op het gebied van onze persoonlijke verzorging.

In mijn ogen geenszins een overbodige, maar juist heel leerzame avond en zeker een herhaling (volgend jaar?) waard.

De redactie





MAGNA CURA

AUTOMATISERING

Met Grote Zorg

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

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

Lierenstraat 21, 2984 AE Ridderkerk, T 0180 - 437526, www.magnacura.nl

FIETSEN IN
ITALIE

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

WWW.FIETSEN-IN-ITALIE.NL

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



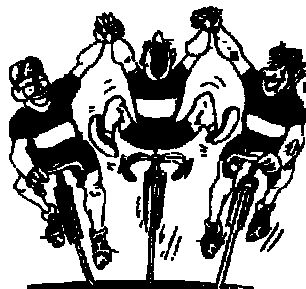
Meer informatie
www.arcus.nl

Arcus  Dynamic in stainless

Ledenmutaties:

We hebben er weer een nieuw lid bij:

Audrey Ruijter - Liesdek	Dordrecht
Paul van der Klaauw	Papendrecht
Albert den Boef	Rotterdam
Mario Kranendonk	Dordrecht
Maurice Molier	Dordrecht
Johan Severijnen	Papendrecht
Yvonne Bleeker	Dordrecht
Rinus Drees	Papendrecht
Herman de Jong	Dordrecht
Eliza Middelkoop	Papendrecht
Marloes Tempelaar	Zwijndrecht
Mariël Kers	Dordrecht
Piet van der Waal	Zwijndrecht



Inleveren kopij clubblad voor 10 april 2015

Insturen Kopij : 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 klas-siekers die je hebt gereden.



Van de redactie:

Na veel jaar van grote inzet stopt Theo met het redactie werk. Ik vind het fijn dat hij zelf een opvolger heeft kunnen vinden in de persoon van Marco Lakerveld. Hij is enthousiast en we willen er als redactie een mooi jaar van maken.

Jouw input is wel nodig om het clubblad te kunnen vullen. Voor deze editie was die nog beperkt, vandaar dat het blad later is verschenen dan de planning was.

Ook waardeer ik het erg dat Koos Vroom zich heeft opgegeven om de redactie te komen helpen met verzenden wat de clubbladen. Zo maken vele handen licht werk.

Rien Nap



colofon

Organisatie DTC de Mol:

Voorzitter:

Ada uit de Bosch
Händelstraat 55
3335 WB Zwijndrecht
Tel: 078-6290293 / 06-24678413
voorzitter@fietsclubdemol.nl

Secretaris:

Jonneke Sterrenburg
Dubbeldamseweg Zuid 51
3314 JC Dordrecht
Tel: 078-6119998 / 06-28888449
secretaris@fietsclubdemol.nl

Penningmeester:

Peter Peterzen
Cypresenlaan 11
3355 SB Papendrecht
Tel: 06-11886316
penningmeester@fietsclubdemol.nl

Bestuursleden:

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
IBAN : NL19 RABO 0377 5881 21
t.n.v. : DTC De Mol

Clubgebouw:

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

Internet:

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



Volgwagen:

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

André Hoogenboom
Tel: 078-6120420 / 06-27546103

Gino Hoogenboom
Tel: 078-6192064 / 06-54936051

Ziekmeldingen:

ziekeleden@fietsclubdemol.nl

Aan- / afmelden als lid:

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

Redactie:

Kopij : redactie@fietsclubdemol.nl

Rien Nap
Tel: 06-20850572

Marco Lakerveld
Tel: 06-26510784

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 bij:





Maasboulevard Assurantiën bv

- Bewezen voordeel op uw verzekeringspremies
- Makkelijk profiteren van collectieve korting
- Bespaar nu en maak gebruik van onze gratis polis check
- Profiteer van lage premies met een hoge persoonlijke Service

VOLOP VOORDEEL VOOR U ALS CLUBLID !!



Onderlangs 20
2991 EM BARENDRECHT

Telefoon 0180 614666
Email info@maasboulevard.net
website www.maasboulevard.net

CONCEPT

COPY

ONTWERP

OPMAAK

DRUKWERK

VOOR AL UW MARKETING OF COMMUNICATIEMIDDELEN

KOOI
MAN *Creative*

GRAFISCHE DIENSTVERLENING

Ring 107
3343 BK H.I.Ambacht
T 078 - 26 00 278

T 06 - 415 61 332

info@kooimancreative.nl
www.kooimancreative.nl

REGIE IN COMMUNICATIE