

# Nieuwsbrief

## MTB De Dunekeuntjes



### 1 - TT Snellegem – 10<sup>de</sup> Winterbosrally

#### In dit nummer:

- 1 - TT Snellegem – 10<sup>de</sup> Winterbosrally
- 2 - Avondrit Dunekeuntjes
- 3 - TT Kemmel – Lockedyzetoertocht
- 4 - Urbano Beachrace Oostende
- 5 – Toertocht Koksijde
- 6 - Spinningavond
- 7 - Toertochten en Beachraces
- 8 - Clubleden aan het woord
- 9 - Clubnews
- 10 – De Woensdagbikers
- 11 - Activiteiten kalender
- 12 - Fotocollage van de voorbije maanden
- 13 - Nawoord voorzitter

Zondag 06/01/2013, de 1<sup>ste</sup> toertocht van het nieuwe jaar. Met 5 Dunekeuns op afspraak. Het beloofde een mooie tocht te worden: droog, geen wind en veel volk, heel veel volk. Het was ook de enige rit in West-Vlaanderen die dag.

Het parkoers was goed berijdbaar. Enkel in het eerste stukje bos was een beetje 'vochtig'. Doordat dit technisch stukje vroeg in het parkoers lag, ontstond er een heuse opstopping door de vele mountainbikers.

Maar eens dat stuk voorbij ging alles terug vlot.

#### Verslagje op het forum van Ceeflam (Christophe)

*Het was, alweer, een leuke toertocht. 😊*

*Met 6 Keuns vertrokken, met 6 Keuns goed aangekomen:*

*Bjorn P., Christophe, Andy B., Wendy, Bart en zijn broer Wim (bijna Keun).*

*Toegekomen in Snellegem was het al snel duidelijk dat er veel, heel veel volk zou zijn. Het was even rondrijden voor een parkeerplaats. En er was veel volk aan de inschrijving en op de baan.*

*Met z'n zessen en mooi weer vertrokken voor de grote toer van 48 km. Al snel kwamen we in het eerste bosparcours ten zuiden van Snellegem, een track die we al vele keren doorkruist hebben in alle weersomstandigheden, maar deze keer hadden we af te rekenen met filevorming. Normaal zo kort na de start. Het was dus even wachten totdat iedereen er door was. Daarna ging het heel wat vlotter.*

*Aan de eerste bevoorrading, km 17, was het even aanschuiven door de vele bikers. Bevoorrading was ook een beetje aan de magere kant (geen banaan bv.) maar misschien konden ze niet volgen door de grote toeloop.*

*Het 2de gedeelte loodste ons alweer door menig bos en single tracks, door parken en kasteeltuinen. Iedereen had er duidelijk plezier in. Het zonnetje was er zelfs eventjes van de partij. Everybody happy. 😊*

*De 2de bevoorrading aan km 39 was volgens Bart aan een kasteel. Euh, het was tussen de koeien. 😊*

*Net zoals bij de eerste bevoorrading ook hier niet veel keuze. Gelukkig zijn we met weinig content. Bjorn zat er even door, maar na deze laatste versnapering zat de vaart er opnieuw in en de laatste kilometers waren zo voorbij.*



*Nog even aanschuiven aan de afschuitstand en onze eerste toertocht van 2013 zat er op. Een mooie start van een nieuw sportief jaar.*

*Bedankt Keuns voor de leuke bende vandaag. De thuisblijvers hadden weer eens ongelijk. En veel slijk hebben we vandaag niet gehad. Onze kledij was amper vuil. 😊*

## 2 - Avondrit Dunekeuntjes

Er was al een tijdje sprake om een avondrit met de club te organiseren. En toen was het zo ver.

Op vrijdagavond 11/01/2013 was het verzamelen geblazen aan 't Pannepotje voor onze avondrit. 16 Dunekeuntjes tekenden present. Bijna iedereen was voorzien van de nodige verlichting, op de fiets of op de helm. Sommigen hadden verlichting bij nog straffer dan een grootlicht van een auto. Soms dachten ze aan 1



lichtje niet voldoende te hebben en monteerden zo'n 2 lampjes op hun stuur.

Voorzien van de nodige verlichting vatten we onze tocht aan richting Calmeynbos. Het was behoorlijk fris, toch rond tot zelfs onder het vriespunt. Maar goed aangekleed en dikke handschoenen en wintersokken, na enkele meters rijden was de kou al gauw vergeten. Geconcentreerd op onze lichtbundels, de ene al straffer dan de andere, reden we langsheen de ons gekende bosspaden van het Calmeynbos. Het was heel bijzonder zo al die lichtjes bij nacht. In een lange sliert slingerde wij ons door het bos en nog andere oorden die we in normale omstandigheden bij dag verkennen.

Halfweg onze tocht hielden wij even halt bij Steven en Christel. Christel had voor ons een berg pannenkoeken gebakken en liters warme chocomelk voorzien, chocomelk met een 'druppel' om ons op te warmen.

Daarna ging het verder door de streek om met een totaal van een goeie 30 km te eindigen op ons vertrekpunt: 't Pannepotje. Na nog een natje en een droogje getrakteerd door de club, ging iedereen tevreden huiswaarts.



### 3 - TT Kimmel – Lockedyzetoertocht

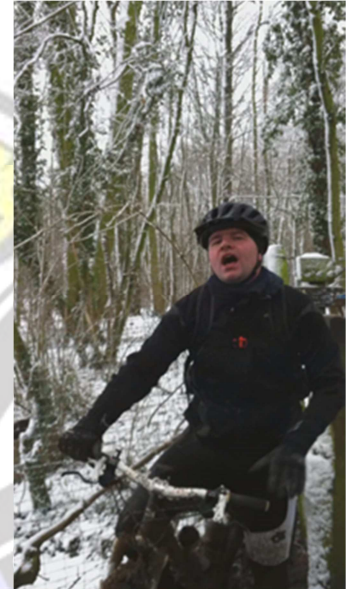
9 Keuns waagden de tocht naar Kimmel. Het had de ganse nacht voordien gesneeuwd. Benieuwd hoe het parcours er zou bij liggen.

Er stond al veel volk aan te schuiven aan de inschrijvingstafel. De Lockedyzetoertocht lokt ieder jaar veel volk aan. Rond de klok van 9 vertrokken we in het wit landschap, dik aangekleed, want het vros nog steeds. Maar we kregen al gauw te warm door het bergop rijden. Enkel het materiaal kreeg het hard te verduren: aanvriezende derailleurs waardoor het bijna niet meer mogelijk was om te schakelen. Zelf schakelde ik efkens op het groot blad vooraan omdat het bergaf ging, dikke pech dus, want ik kreeg mijn ketting bijna niet meer op het middenblad.

Er werden verschillende afstanden gereden: de snelle mannen reden de 65 km, de minder snelle de 45 km en de dame 35 km.

De tocht verliep verder zonder incidenten niettegenstaande het zeer vette en glad parcours. Niettegenstaande het vriesweer werden vele stukken tot modder gereden, waardoor het soms er zwaar rijden was.

Bij aankomst was dan het volgende probleem de aangevroren modder van de bike te krijgen. Daarna een stomende warme douche in de indoor-tent, nog een warme hotdog verorberd, en we konden voldaan huiswaarts keren.



### 4 - Urbano Beachrace Oostende

In winterse omstandigheden ging de 1<sup>ste</sup> Urbano Beach Race Oostende van start.

Er waren 2 afstanden waaruit kon gekozen worden: 32 of 64 km.

Een aantal Keuns waren zo moedig om de start van deze Beachrace te nemen: Rino voor de 64 km, Joel, Wendy, Bjorn P., Jeremy voor de 32 km. In barslechte omstandigheden werd om 11 uur het startsein gegeven, vertrekkende vanuit Bredene richting Blankenberge en terug: 1x voor de 32 km, 2x voor de 64 km.

#### **Verlagje op het forum van Sloeber (Bjorn P.)**

*Allé we waren goed vertrokken en hadden er wel zin in, ik had me voorgenomen om niet te vlug op mijn adem te trappen want tweer was alles behalve en wou hem wel uitrijden.*

*Eigenlijk was ik eigenlijk liever gekomen met wa meer profiel op de banden ma ja das een keuze da ge moet maken.*

*Na de start (en het loopstukje zand) keek ik achter Wendy, die al terug op de fiets zat dus konden we verder, hupla eerste golfbreker, ik kijk om en geen Wendy te zien, opeens zie ik haar te voet op de golfbreker staan, ik besluit om terug te keren en te vragen wat er was, maar ze deed al teken dat ze niet ging verder doen.*

*Hop fiets gedraaid en terug weg.*

*Na golfbreker 2 of 3 zie ik Jerre en laat hem weten dat Wendy gestopt was.*

*Jerry zet mij in een groepje en trekt even zijn gas open, al vlug voel ik dat het veel te snel zal gaan voor mij Jerry kijkt om en ik doe teken dat hij mag gaan, respect en toch bedankt om dit te willen doen hoor.*



*Uiteindelijk passeren er veel en draai ik zo maar rond de 14 a 15 km/u.*

*Vlugger ging eigenlijk niet dus beslist om gewoon zo door te gaan. uiteindelijk met zo'n man of 4 toch wa kunnen samen rijden tot aan de 9 km, dan kozen ze opeens het hazepad, rare is dak die gasten dan wel weer inhaal bijna in Blankenberge. Wind was een zware dobber, vooral omdat ik toch heel wa km'ers alleen heb gereden (alle groepjes waren te vlug voor mij 😊).*

*De grip was er niet en heb veel moeten corrigeren om recht te blijven.*

*Na de draai in Blankenberge zag ik het volledig zitten, wind achter en leg hem dus op mijn grote plateau, maar na 2 km (dus km 18) vreesde ik wat ik wind op al voelde, rechterlies deed enorm veel pijn, vermoedelijk door het constant corrigeren.*

*Uiteindelijk ben ik dan gestopt om de banden wat te lossen en uiteindelijk had ik er wel een beter gevoel bij (ma nog niet 100%).*



*Fijn dan op die terug weg toch nog even Andy en de rest tegen te komen (hup nog wa peptalk mee)*

*Uiteindelijk tamelijk leeg en bij de eerste golfbreker geen fut om snelheid te maken en tegen de vlakke dus, stappen ging bijna niet dus gestrompeld over die golfbreker, volgende 2 stapte ik gewoon af ma dan terug de moed bijeen geraapt en gezegd, zo geraak je er niet, dus hop alle andere golfbrekers weer zonder moeite over gefietst.*

*Ik vermoed dat de laatste mij net voorbij de start inhaalt, en wa doet die bij da lusje, onder den draad en zo na de finish, dus ja ikke den laatste. Maar zeer tevreden als ge ziet dat er zoveel hebben opgegeven (en dat dit mijne eerste beach was).*

*En zag dak vlugger wind op gereden heb dan wind achter 😊.*

*Thx voor alle support gasten*

## 5 – Toertocht Koksijde

De toertocht Koksijde trekt ieder jaar massa's mountainbikers. Velen willen er proeven van de duinen die in het binnenland niet te vinden zijn, alsook het strand die voor velen een eerste keer is. Doch dit jaar viel het dik tegen mede door de barre winterse weersomstandigheden.

Toch 17 Keuns die de start namen van deze mooie lokale toertocht.

De massale toeloop van voorgaande jaren was er dit jaar niet door de barre weersomstandigheden.

Maar wat wel gebleven was waren de ingrediënten voor een geslaagde toertocht: weiden, bos, duin strand en single-tracks, overgoten door een wit tapijt van sneeuw.

De deelnemende Keuns waren na afloop heel tevreden en keerden met hun tombolaprijzen huiswaarts, met de wagen of per bike nog naar Nieuwpoort, Oostende, Bredene.



## 6 - Spinningavond

Met 14 waren ze, de Keuntjes, die het eens in 'het droge' wilden proberen, op de spinningfietsen.

Onder leiding van spinningmaster Wim draaiden we surplace een vol anderhalf uur op heftige beat-music, bergop, bergaf en sprintjes. En gene meter reden we vooruit, maar de zweetplassen vormden zich langzaam





maar zeker onder onze fietsen.

Aan een hets tempo draaiden we op en neer, zelfs heen en weer, zonder oponthoud. De Ventoux zijn we zekers boven geraakt.

Na een uitputtende inspanning was het daarna tijd om even bij te praten bij een frisse.... Cola.



## 7 - Toertochten en Beachraces

Hieronder een overzicht van de toertochten en beachraces van afgelopen maanden. Er werd weer heel wat afgefietst door de Dunekeuntjes.

26/12/12: TT Wingene

06/01/13: TT Snellegem

20/01/13: Beachrace Oostende

03/02/13: TT Nieuwpoort

10/02/13: TT Lombardsijde

24/02/13: TT Koksijde

10/03/13: TT Rekkem

30/03/13: TT Assebroek

14/04/13: TT Kortrijk

21/04/13: TT Snellegem

21/04/13: TT Tangissart (WBR)

30/12/12: TT De Haan

11/01/13: Avondrit Dunekeuntjes

26/01/13: TT Jabbeke

10/02/13: TT Westouter

17/02/13: TT Aatrijke

08/03/13: Spinningavond

17/03/13: TT Izegem

01/04/13: TT Torhout

14/04/13: TT Diksmuide

21/04/13: Cassel Trophy (F)

28/04/13: TT Pihem (F)

## 8 - Clubleden aan het woord

### Trainingsuitstap Wissant – verslag van Flashy (Rino)

*Yupse,*

*Vanmorgen om 7h20 aangekomen bij Joel (die al gretig klaarstond en al aan 't opwarmen was in zijn garage).*

*Fietsrekken omgewisseld en vertrokken naar Wissant.*

*Om 8h50 aangekomen op de parking en alles beginnen klaarmaken voor vertrek.*

*Onderhemdje en dunekeuntruitje + mouwstukken waren voldoende. Rugzak met 1,5l water en wat koeken + nog een drinkfles zouden uit ervaring voldoende moeten zijn voor de rit van 108Km.*

*Ondertussen waren Steven, Miguel en Bjorn ook aangekomen.*

*Dan vertrokken .... eerst stukje weg en na 1,4 Km konden we beginnen aan de eerste klim van de dag.*

*Hier was direct duidelijk dat Sixe en zijn nieuwe machien er vol klaar voor waren en elke daaropvolgende klimmen waren voor hem peace and cake. Steven was bij de eerste klim niet goed begonnen en had wat moeite met de temperatuur (teveel gekleed).*

*Daarna bleven de klimmetjes komen en hadden we al na 17Km ongeveer 700 Hm.*

*Verder bleven we allemaal samen tijdens de klim en bij de afdaling waren Miguel & Steven toch veel sneller*



*dan de rest*

*Die fully's vlogen naar beneden lol.*

*Halverwege de rit begon het beter te gaan voor Steven maar begon het wat slechter te gaan voor Bjorn. Miguel zei niet veel maar was wel overall vlot boven (hij rijdt precies zonder zich te moeten inspannen).*

*Joel rijdt altijd constant, niet te rap en zeker niet te traag en alles tot boven. Denk dat we hem nog een rugzak met stenen mogen meegeven en dat hij dan precies op de zelfde manier naar boven rijdt.*

*Ik heb 2 platte banden gehad vandaag waar er toch wel telkens een pauze bij hoorde (waar niemand iets op tegen had dat we effen stilstonden).*

*Ik denk dat we geen enkel plat stuk hebben gekregen, ofwel omhoog ofwel omlaag (en toch hier en daar wat slijk).*

*Uiteindelijk hebben we besloten om de lus van 15Km over te slaan daar Bjorn toch steeds meer probleempjes kreeg (de dag voordien amper gegeten).*

*Iedereen was ook direct akkoord om die lus niet meer te doen wat wel een beeld weergeeft hoe lastig de rit wel was. Ik denk uit ervaring dat qua fysieke inspanning het dicht aanleunt bij de rit van Cimes de Waimes. (80Km)*

*Op het laatste stuk kreeg Miguel nog efkes wat krampen en 5 min later stonden we in Wissant.*

*Bjorn heeft nog getrakteerd Chez Nicole (merci Bjorn) en dan vertrokken we huiswaarts.*

*Tevreden van een goed doorgedreven training, merci aan de gasten voor de leuke zondag.*

*Ondertussen is alles terug proper en klaar voor de volgende rit.*



## 9 - Clubnews

Nieuwe clubleden:

- Arnaud VANHOVE
- Colin DEARMAN
- Danny SEYS
- Liesbet BEDDELEEM
- Liesbeth HIMPENS
- Johan VERLYNDE
- Peter MAET
- Wim DELBARRE
- Joost BLONTROCK

De Keunefamilie blijft maar uitbreiden.



## 10 – De Woensdagbikers

Voor zij die nog wat extra wensen te trainen in de week of gewoon willen genieten van de natuur in de week, zijn de woensdagbikers terug gestart.

Wat zijn de woensdagbikers?

Nu het wat langer klaar is, kunnen zij die willen op woensdagavond een rit plannen in de streek of ergens een Bloso rit rijden. Meestal wordt rond zes uur (18:00 uur) gestart aan 't Pannepotje. Wekelijks wel af te spreken op het forum voor deelname, startuur en startplaats.

## 11 - Activiteiten kalender

Volgende clubactiviteiten zijn gepland voor de komende maanden met de Dunekeuntjes:

- Clubuitstap naar Wissant te Frankrijk
- Clubuitstap naar Canterbury in de UK
- Bloso rit in De Panne en de Moeren
- Clubrit naar Bredene onder begeleiding van Rino
- MTB Tijdrit op de singeltrack in het Calmeynbos
- Ardennenoffensief in Gouvy vlakbij Houffalize

Daarnaast zijn natuurlijk ook tal van toertochten West- en Oost-Vlaanderen alsook in het noorden van Frankrijk.

Mei is ook het startschot voor de Ardense marathons, te beginnen met Cimes de Waimes (Waimes), de Ardennes Trophy (La Reid), iets dichterbij huis de Herdermarathon (Markedaal), dan weer gevolgd door de Raid des Hautes Fagnes in juni (Malmedy) en eind augustus de Houffamarathon (Houffalize).

Wij hopen hiervan mooie verhalen weer te geven komende maanden.

Momenteel zijn een aantal Keuns onderweg naar Italië voor de MTB-marathon Riva Del Garda, een 4-daagse Mountainbike Happening aan en rond het Gardameer, met als apotheose de marathon op zondag van 105 km met 3560 te overwinnen hoogtemeters.

Succes aan de deelnemers.

Verslag in ons volgende nieuwsbrief uiteraard.

Na de uitstap naar Italië nemen dan een aantal van hen deel aan de BEMC, de Belgian Mountainbike Challenge. Dit is een 3-daagse mountainbike tour van 250 km en 7500 hoogtemeters. Eén van de zwaarste wedstrijden in België.

Natuurlijk ook hiervan een verslag in onze volgende editie.



## 12 - Fotocollage van de voorbije maanden





## 13 - Nawoord voorzitter



Hopelijk hebben genoten van deze editie van de nieuwsbrief.

Na al dat lezen is het hoogtijd om uit jullie winterslaap te komen want de lente en zomer komen eraan.

Geen sneeuw en ijskoude temperaturen meer.

Geen koude voeten meer en geen diepvries wind uit het noorden.

Bevroren derailleurs en onderkoelde vingertoppen zijn nu verleden tijd.

Tijd voor de vogeltjes die fluiten en het zonnetje die zal schijnen.

Vervang die buitenbandjes maar vlug door minder profiel, leg de zomertenuue maar klaar want vlammen gaan we.

Volgende activiteiten zijn gepland voor in de komende maanden met de Dunekeuntjes:

- Clubuitstap naar Wissant te Frankrijk.
- Clubuitstap naar Canterbury in de UK.
- Bloso rit in De Panne en de Moeren.
- Clubrit naar Bredene onder begeleiding van Rino
- MTB Tjldrit op de singeltrack in het Calmeynbos
- Ardennenoffensief in Gouvy vlakbij Houffalize.

Ondertussen is bestelling drie van de nieuwe tenue al uitgedeeld en is dus het volledige keuneleger in het nieuw.

Deze zomer zal er een gezamenlijke fotoshoot volgen alsook ieder Keun apart op de foto zodat we eens schone fotocollage in de pers alsook op het www kunnen zetten.

Ziezo, dat was het en hopelijk tot op de bike.

Sportieve groeten,  
Dieter

