

Nieuwsbrief

MTB De Dunekeuntjes



1 – TT Kemmel – 16^{de} Lockedyzetoertocht

In dit nummer:

- 1 – TT Kemmel – 16^{de} Lockedyzetoertocht
- 2 – Hoek van Holland (NL)
- 3 – KeuneTocht
- 4 – Clubactiviteit spinning
- 5 – Clubactiviteit avondrit
- 6 – Love Bike & Run De Panne
- 7 – Time Trial Calmeynbos De Panne
- 8 – Toertochten en Beachraces
- 9 – Nieuwe clubleden
- 10 – Mountainbiker in de kijker
- 11 – Clubactiviteit: Compiègne (F)
- 12 – Challenge VTT Bassin Minier (F)
- 13 – Activiteitenkalender komende maanden
- 14 – Fotocollage van de voorbije maanden
- 15 – Nawoord voorzitter
- 16 – Met dank aan onze sponsors

Het jaar werd al goed ingezet: na een eerste 'platte' toertocht te Snellegem, de Bosrally, was het tijd voor wat meer hoogtemeters: de Lockedyzetoertocht.

Vorig jaar was het een 'vriestocht' waarbij niet alleen de biker op zijn fiets vastvroor, maar ook het materiaal liet afweten door het aanvriezen van o.a. de derailleurs en de shifters.

Dit jaar was het anders: temperaturen boven het vriespunt tot 5 °C en het zonnetje was van de partij. Het parcours lag er vrij goed berijdbaar bij, buiten een paar goeie vette modderstroken zoals sommigen het graag hebben. De opkomst was zoals ieder jaar groot, maar door het mooier weer dit jaar nog groter. De vroeg inschrijvers hadden geluk, maar wie iets later aan de inschrijvingstafel kwam, had pech en moest lang aanschuiven. De 65 km lange tocht voerde ons langsheen de gekende vlaamse heuvels en over de schreve naar de Zwarte Berg, Catsberg, Hellegat, om af te sluiten met de Kemmelberg (voor wie nog iets over had in de kuiten).

Het werd een mooie tocht en tevens de aanzet van hopelijk een zonniger en droger jaar dan 2013.



19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014



2 – Hoek van Holland (NL)

20 oktober 2013: Strandrace Hoek van Holland

In onze laatste nieuwsbrief 2013 ontbrak nog het verslag van één van de zwaarste strandraces van het jaar, met vertrek in de Hoek van Holland en aankomst in Den Helder, 135 km verder.

We laten één van de Keuns aan het woord die deelgenomen heeft aan deze beachrace met z'n 832 deelnemers.

Verslag van Jeremy

Vertrokken met onze coach Rudi vanuit Nieuwpoort en in Gent Andy L opgepikt. Doorgereden naar Den Hoek Van Holland waar we onze nummers opgehaald hebben en dan goed gegeten hebben. In hotel aangekomen kregen we identiek dezelfde kamer als 2 jaar geleden. Moet zeggen hett was wel rustiger dan toen, met dat Rino nie mee was 😊

Raceday, Om 5h30 opgestaan en iets gegeten, ingesmeerd met warmtezalf en met de fiets naar de start. 12km bollen op de baan zou een goede opwarming zijn. We waren 20-25km/h aan het rijden en mn harstalg was al 164 aan het pompen, geen goed teken dus.... Gevraagd aan Andy om nog trager te rijden want was al

bijna aan het verzuren ayayay wat ging ik afzien die dag. We waren in tegenstelling tot 2 jaar geleden wel mooi op tijd aan de start geraakt en stonden voorin de box. Kreeg ik mn ketting wel niet op mn grote plateau zeker... stress stress stress, want gingen deze veel nodig hebben met de wind in de rug. Start afgeschoten en we vlogen vooruit, de wind zat de eerste 60km niet echt pal achter maar meer schuin, waardoor er waaiers getrokken werden. Andy zat in een paar waaiers voor me en ik dacht dat ik die van de rest

van de dag niet meer ging terug zien. We waren constant 34-36 per uur aan het rijden en mn gemiddelde harstalg duidde 184 aan. Dit klopt hier niet. Bewust wat gas terug genomen en me achteraan de waaier gezet om te recupereren. Na een mulle zandstrook waren er veel die de waterlijn volgde, allemaal achter elkaar op een lint, maar dit was een serieuze bocht. Daar besloten gewoon door het mulle zand te lopen, goede beslissing want ik stak daar wel zeker 60 man voorbij waaronder ook weer Andy. We moesten dan weer even op de dijk gaan rijden en dan bergaf terug het strand op. Ik had gemerkt dat er in onze groep 2 gasten zaten die nogal wat overhadden en aan het spreken waren tegen elkaar dat ze meteen op het strand gingen proberen weg te rijden. Ik natuurlijk in hun wiel geplant en we waren met 3 weg, Andy kon op dat moment niet volgen en moest in de bende blijven. Met 3 draaiden we heel snel rond, snelheid 38-39-40 per



19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014



uur, na een goeie 5min zagen we achter ons niemand meer. Iets verder haalden we nog enkele groepjes bij en zo vormde zich weer 1 groot peloton waarin ik kon recupereren. Door dat de zon opgekomen was en de wind in de rug zat had ik al snel veel te warm. Gelukkig stond Rudi niet veel verder me op te wachten om alle overtollige kledij aan te pakken en mij een volle drinkbus aan te geven. Dan weer moeten crossen om mn benedekke bij te halen zodat ik niet alleen zou vallen. Vanaf dan hadden we vol wind in de rug. Mooi uitgereden op een 202e stek van kleine 700 deelnemers. Gemiddelde snelheid 31/h. Max snelheid 44km/h. Gemiddelde hartslag 174. Max hartslag 198. Wind mee kan dus ook super zwaar zijn!

Hartelijke dank aan de coach Rudi, zonder hem was er voor ons geen wedstrijd. Chapeau man wat jij voor ons doet.

3 – KeuneTocht

Op 1 juni 2014 zal de eerste KeuneTocht georganiseerd worden door MTB De Dunekeuntjes.

Start: KTA, Sint-Elisabethlaan 4, 8660 De Panne

3 Afstanden: Keuze tussen 35 km , 45 km of 55 km.

Prijs: 3-4 euro

Gratis voor jongeren onder de 16 als ook gratis voor vrouwen !
Na de rit wordt iedereen verrast met een Lotus Lekkernij !
Tevens zijn er enkele leuke prijzen te winnen met onze gratis tombola !

Voorzieningen:

- douches
- bikewash
- 1 of 2 bevoorradingen afhankelijk van de gekozen afstand
- op de bevoorradingen toiletten
- cafetaria
- ophaling door pechdienst
- fietsverhuur mogelijk via [Arizona De Panne](#)

Parcour:

Strand , Duinen, Bos, Moeren, veldwegels en enkele stukken die nog nooit in een Toertocht zaten.

Ook zitten er enkele privéstukken in in De Panne en Adinkerke !!!

We gaan voor minstens 70% offroad met enkele technische passages.

De tocht vertrekt in De Panne en gaat via het strand naar Koksijde.

Daar via duinenwegen en offroad een aantal kilometers tot De Oosthoek.

Aan de Oosthoek in De Panne wacht ons de eerste bevoorrading.

Via de Zwijnewegel en Moeder Lambik gaat het richting Adinkerke waar enkele nieuw aangelegde stroken, enkele privestroken alsook een aantal polderpaden worden bezocht.

In adinkerke nog enkele leuke offroad stukken en alsook een tweede bevoorrading op de kinderboerderij.

Van hieruit richting cabour , drie vijvers en het oud spoor.

Tenslotte eindigen we met het bekende mountainbikecircuit in de bossen van De Panne.

Info 0477/615813



2 Bevoorradingen
Douches
Kleedkamers
Afspuilstand
Cafeteria

de panne actieve natuur

**Zondag
1 Juni 2014**

Inschrijven: van 8:00 tot 11:00
Afstanden: 35, 45 of 55 km
Inschrijving: 3 (leden) of 4 EUR
Kinderen (<15jr) en dames GRATIS
Duinen, bossen en strand

**Keunetocht
2014**

KTA-Sportzaal
Sint-Elisabethlaan, 4
B-8660 DE PANNE

MTB DE DUNEKEUNTJES
www.dunekeuntjes.be
0477/615813





 <p>verhuur van MTB 058/41 16 92</p>	 <p>0476/430 530</p>	 <p>Brasserie - Brouwerij</p>
 <p>Fit Control De Panne "Eénmaal het is persoonlijk!"</p>	 <p>MOEDER Lambik & Grill</p>	 <p>enjoy plant power alpro</p>
 <p>HOEVE PAEPEHOF VLOTHAAT (th. verhuur) en INFO ADRESSEN DE PANNE 0582 2711155 INFO@HOEVEPAEPHF.BE WWW.HOEVEPAEPHF.BE</p>	 <p>DEMEESTER</p>	 <p>HYDRATION AQUARIUS WORLD CLASS BEVERAGE</p>
 <p>derma trucks</p>	 <p>groen licht</p>	 <p>19de Panne Beach ENDURANCE 30/11/2014</p>
 <p>DEVAN BANDAGENS • REE CAP-PAK Totaal: 058 42 01 69 R.N. Neume 17.902</p>	 <p>Lotus BAKERIES SINCE 1932</p>	 <p>Alro Snacks</p>
 <p>Crelan</p>	 <p>CATEERIE KARREBAKER</p>	 <p>VANHESTE SPORT</p>
 <p>CYCLOOMATIC BIKE STYLE & SOLUTIONS</p>	 <p>SLAGERIJ DIRK KOKSIJDE DIRK BEHEYDT-GALLE DESLAM 15 - KOKSIJDE - TELEFOON 058 61 5110</p>	 <p>2GRAFIX RECLAMEBEDRIJF Tel Co 0495 211 456 Tel Fre 0495 211 476 WWW.2GRAFIX.BE freroo@yahoo.com</p>
 <p>PEPSICO INTERNATIONAL VEURNE</p>	 <p>desiere</p>	 <p>Jochen's Velodroom VEURNE • 058-299 599 www.jochensvelodroom.be</p>

19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014





4 – Clubactiviteit spinning

Met zen allen een 2 uur durende spinning in de Fitcontrol te De Panne.



5 – Clubactiviteit avondrit

Gezien het succes van de vorige avondrit, werd een nieuwe avondrit georganiseerd met deze keer een tocht rond en door Middelkerke met vertrek vanuit Westende. Het werd een leuke tocht voorzien van een rijke bevoorrading met tomatensoep met balletjes, broodjes, gebak. Een welgemeende dank aan de mensen van de bevoorrading, Christiaan en Peter, die deze smultafel voor hun rekening genomen hadden. De tocht doorheen de vele duinen was alweer een voltreffer, op het einde voorzien van de nodige regenbui. Maar dit kon de pret niet deren.

Meer foto's van onze avondrit te zien op [PicasaWeb](#).



6 – Love Bike & Run De Panne

Ik zie de aankondiging van de Love Bike & Run in De Panne op Facebook van sportdienst van De Panne en probeer meteen mn vriendin te overhalen hier aan mee te doen. Valentien loopt 2x per week 5km en doet dan 2x per jaar mee aan een loopwedstrijd voor het goede doel waar ze telkens het beste van haarzelf geeft en zo ook betere uitslagen haalt dan ik....

De start werd gegeven aan de bibliotheek. We stonden mooi op de eerste lijn. Op voorhand had ik gehoopt van toch een top 10 te halen (niet wetende hoe sterk de concurrentie was). Startschot werd gegeven en ik probeer vooraan mee te lopen, we lopen als door de Zeelaan naar de zeedijk. Ik kijk op mn snelheidsmeter en zie dat ik 21km/h aan het lopen ben...dit zal ik niet echt lang kunnen volhouden ☺

19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014

derma trucks

MOEDER
Lambik
& GRILL

Plopsaland
DE PANNE

LEZARIE
DE PANNE

CYCLOMATIC.BE
BIKE STYLE & SOLUTIONS

Jochen's
Velodroom
DE PANNE

ARGENTIS
Luw appeltje voor de dorst

Na een 300m kan Valentien naast me komen rijden om me aan te moedigen. Einde zeelaan wisselen we voor de eerste keer. Valentien loopt tot aan het keerpunt en ik kan een beetje recupereren. Tot mijn verbazing loopt Valentien mooi 13km/h. Op de dijk is het wind tegen en daar moest Valentien mooi voor me rijden om me uit de wind te zetten. 2 Tikken op de schouder was voor haar het teken om sneller te rijden, trekje was trager ☺.

Het parcours is verder gevarieerd, door duinen wegeltjes, op en af ...

Voor de 8^{ste} plaats was het knokken om de concurrentie voor te blijven. We wisselen goed af en we kunnen weer wat meer afstand nemen. Op 2km van de meet staat onze dochter Josephine ons aan te moedigen samen met mn ouders. Dit doet wel wat ☺. Met deze extra boost geven we er nog een laatste keer een goeie lap op. Valentien mag over de meet lopen en onze 8^{ste} plaats verzilveren. Beiden heel tevreden met onze gemiddelde loopsnelheid van 14 km/h. Wij zullen volgend jaar terug van de partij zijn. Mooie organisatie van de sportdienst van De Panne.



7 – Time Trial Calmeynbos De Panne



Klein verslagje van de wedstrijd.

Bedoeling van de wedstrijd: de 4 km lange singletrack in het Calmeynbos zo snel mogelijk af te leggen.

Man man man na 50 meter in de opwarming al kletsnet ... overall plassen en plassen en plassen.

Jammer voor de organisatie van de 25 ingeschrevenen slechts 15 bikers aan de start door het kloteweer.

Overall in het bos seingevers, rode kruis op post, lekkere bevoorrading met meilikoeken, peperkoek en aa-drink na de rit, tijdsignalisatie met chip in je startnummer, startpodium waar ze je zadel vasthouden lik bie dichte, nadars, tentjes, ...

Dus goed voorbereid maar kleine opkomst.

Misschien zit hier wel een samenwerking in tussen de keuns en sportdienst. Maarten Himpens zoals verwacht de terechteinnaar met 7'51.

Onze uitslag: Steven vierde met 9'20, Dieter 10'40, Dirk 10'46, Peter 11'10, Andy dns.

De warme douche nadien was best van al en de meli koekjes ook.

19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014

derma trucks

MOEDER
Lambik
& GRILL

Plopsaland
DE PANNE



CYCLOMATIC.BE
BIKE STYLE & SOLUTIONS

Jochen's
Velodroom
DE PANNE

ARGENTIS
uw appelje voor de dorst

8 – Toertochten en Beachraces

Er zijn geen seizoenen voor een mountainbiker, weer of geen weer, die rijdt altijd maar door. Een overzicht van onze gereden toertochten en beachraces.

04/01/14: TT Torhout	05/01/14: TT Snellegem
12/01/14: TT Kemmel – Lockedyse	19/01/14: TT Kluisbergen
25/01/14: TT Jabbeke	25/01/14: TT Bredene
31/01/14: Avondrit Dunekeuntjes	02/02/14: TT Lichtervelde
02/02/14: Beachrace Bredene	09/02/14: TT Nieuwpoort
09/02/14: Beachrace Corporate Challenge Bredene	16/02/14: TT Aatrijk
23/02/14: TT Koksijde	01/03/14: Mountainbike Time Trial De Panne
01/03/14: TT Kortrijk	09/03/14: TT Rekkem
16/03/14: TT Boulogne (F)	23/03/14: Toertocht in Compiègne (F)
29/03/14: TT Assebroek	06/04/14: Challenge VTT race Houdain (F)
13/04/14: Cassel Trophy (F)	20/04/14: Challenge VTT race Grenay (F)

9 – Nieuwe clubleden

We hebben de laatste maanden opnieuw een paar nieuwe leden mogen verwelkomen bij onze mountainbikeclub De Dunekeuntjes. Welkom nieuwe Keuns.

Michael D'HERT – Diksmuide
 Marc RECOUR – Koksijde
 Christ CASTELEIN – Veurne

Gerrit DEVINCK – Veurne
 Bart COENE – Koksijde
 Bart BOUDEWEEL – Koksijde

Ben je ook geïnteresseerd in het mountainbiken, als beginner of volbloed, laat je horen, sluit je aan, iedereen is welkom bij de mountainbikeclub De Dunekeuntjes. Beleef het live bij MTB De Dunekeuntjes. Mail naar: info@dunekeuntjes.be

10 – Mountainbiker in de kijker

Vandaag laten we Andy Lepercq aan het woord, een mountainbiker in hart en ziek die geen enkele uitdaging uit de weg gaat. Zo nam hij al 2x deel aan de Grand Raid maar geraakte nooit tot aan de eindmeet, nam hij eind 2013 deel aan de Hel van Kasterlee, deed al meermaals mee aan de langste en zwaarste strandrace in Nederland, en heeft nog steeds zijn zinnen gezet op de Grand Raid om toch die eindmeet te halen. Het woord is aan Andy.

Hallo, Hallo,
 Mezelf effe kort voorstellen.

Ik ben Andy Lepercq, woonachtig in Kuurne m.a.w. niet uit de hometown van de keuns.

Ik lees liever de sportpagina's dan het andere nieuws.

Ik ben al een heel stuk ouder dan een oldtimer, ik kom er eind juni 41..... m.a.w. stilaan word ik nen ouden mens. Al gans mijn leven probeer ik zoveel mogelijk te ravotten & te sporten. Heel lang gevoetbald waarbij ik altijd heel veel uitdeelde & 1 keer heb geïncasseerd maar het was dan ook meteen gedaan. Stootkussentjes tussen mijn ruggengraat waren naar buiten geschoven.... best pijnlijk.

Ik mocht & kon door die blessure niet meer sporten, ik viel alleen want mijn madam besloot haar leven



verder te zetten zonder me. Daar stond ik dan, we hadden een klein manneke Alexander, die toen 2 jaar oud was. Enfin na efkes heel diep te hebben gezeten en na goedkeuring van de specialist besloot ik van stilaan weer te sporten. Ik besloot van te mountainbiken omdat ik vroeger nu en dan eens een bike huurde en mee reed met vrienden die toen regelmatig toertochten afhaspelden.

Alexander (mijne kleine coach) wordt eind augustus 10 jaar. Hij weet van niks anders dan co-ouderschap en sporten. De tijd dat hij niet bij mij was besloot ik van te sporten en te sporten. Al dat sporten heeft me toen geholpen om overeind te blijven want ik kan je verzekeren als je plots alleen komt te staan is dat echt niet gemakkelijk. Je komt thuis van je werk en die stoel, kast, ... zeggen niks terug. Nu ga ik heel vaak samen sporten met mijne kleine coach. Ik loop een 10-tal km en hij met zijn velootje rijdt dan mee. Zo word ik onderweg voorzien van wat sportdrink.

Al heel mijn leven sport ik er dus vlot op los maar nooit extreem. Toen ik alleen viel en ik net een jaar niet had mogen sporten wegens die blessure besloot ik mezelf te herpakken door nu extreem te gaan sporten. Al mijn vrije tijd ging dus op in het sporten. Het werd een verslaving, een drang om steeds verder te gaan en de pijngrens op te zoeken.

Na ongeveer een jaar alleen te zijn leerde ik Virginie kennen en nu wonen we al enkele jaren samen in Kuurne. Virginie is dan ook mijn steun & toeverlaat. Ik wil haar dan ook bedanken voor wat ze allemaal doet voor Alexander & mezelf.

1. Hoe lang doe je al aan MTB?

Zoals eerder gezegd: vroeger nu en dan eens een ritje of 3 per jaar. Sinds een aantal jaar toch wel een beetje meer intensief.

2. Hoe kwam je in contact met de Dunekeuntjes?

Omdat Virginie in De Panne woonde en zij soms in het weekend moest werken nam ik mijn bike mee naar daar. Terwijl zij ging werken ging ik wat toeren in de omgeving van De Panne. Op een dag besloot ik eens de bewijzerde route te volgen van De Panne. Amai wat was dadde. Pijlkes die weg waren, veel verkeerd gereden, enorm veel zoeken naar pijlkes en totaal niet technisch of uitdagend. Toen ik 's avonds wat aan het surfen was op mtb.be kwam ik toevallig de topic tegen van slechtste bloso mountainbike route op mtb.be. Mijn keuze was rap gemaakt met de route die ik 's morgens had gereden. Polletje was waarschijnlijk geabonneerd op die topic want niet lang daarna kreeg ik een privé berichtje van hem. De week nadien ben ik dan eens mee gaan biken met de Dunekeuns. Wat toen nog een klein bendeke was is ondertussen uitgroeid tot een grote club.

3. Waarom zit je bij de Keuns?

De keuns zijn een gezellige bende. De ene al prettiger gestoord dan de andere. Ik heb de club enorm zien groeien doorheen de jaren maar altijd werd de leuke sfeer gehandhaafd. Iedereen krijgt en verdient het nodige respect binnen de club. Als je uw ei niet kwijt kunt met alles wat de Keuns aanbieden als club dan heb je een probleem denk ik. Voor elk bikeniveau is er iets te vinden binnen de club. De toffe sfeer gekoppeld met het ruime aanbod maken de club perfect voor me. Heb je zin om toertochten te doen, je kijkt op het forum en je rijdt samen met andere keuns ne toertocht. Wil je het iets uitdagender dan kun je samen starten aan ne ardennenmarathon of ne strandrace. Het ardennen Keuneweekend is ook een niet te vergeten jaarlijks evenement. Heb je een vraagske of een probleem smijt het op het forum en er wordt gekeken voor een oplossing. Het forum is dan ook een heel belangrijk instrument binnen de club.

4. Wat zijn je sterktes en je zwaktes als MTB'er?

Dat vind ik persoonlijk een moeilijke vraag. Ik denk dat ik persoonlijk niet echt technisch heel sterk ben maar ik probeer dat wel goed te maken met mijn durf en vooral mijn uithouding. Voor mij steekt het op geen



uurtje om te biken, hoe langer hoe liever. Wat voor de ene der over is probeer ik tot een goed einde te brengen want de uitdaging begint pas waar het asfalt stopt.

5. Heb je een favoriete sportdrink?

Lange ardenennenmarathons kan je niet rijden met ne pistolet in joen achterzak en met een bidonske water. Ik gebruik wel meerdere verschillende soorten gellekes en sportdranken. Ik gebruik meestal de producten van etixx, powerbar & sponser. Het eerste enkel te vinden in de apotheek, het tweede bij van eyck en de derde is enkel online te bestellen. De gellekes zijn dan ook noodzakelijk bij het langere bikewerk.

6. Wat is jouw beste prestatie op de mountainbike?

Dat weet ik niet direct maar het belangrijkste is dat je een goed gevoel over houdt aan het vele sporten. Het houdt je fit en het is voor mij de ideale uitlaatklep na alle planningswerk dat ik professioneel doe. Het is wel leuk nu en dan je limieten een beetje op te zoeken en zo een toffe prestatie te leveren.

7. Een 26, 29 of een 650?

Zoals iedereen ben ik ook begonnen met 26 hardtail. Toen ik de Ardennen begon te verkennen kwam ik al snel tot de conclusie dat je daar beter af bent met ne fully voor het comfort. 2 jaar terug ben ik dan over geschakeld naar 29 fully. Eind vorig jaar kwam er dan nog de 29 hardtail bij. De 26 hardtail heeft zijn laatste rustplaats gekregen op de sportzolder. Hij staat nu vast op de rollen om bij te slecht weer wat zweetdruppelkes te verliezen.

8. Wat is jouw favoriete TT of wedstrijd?

Goch der zijn zoveel leuke organisaties. Op toertocht niveau vind ik de Herdermarathon echt top, Snellegem, Jabbeke, 15 aug Poperinge, Desselgem zijn niet te missen jaarlijkse afspraken.

In de ardenennen zijn er meerdere leuke organisaties : les cîmes de waimes, ardennes trophy, RDHF, Houffamarathon.

Een leuke winterbezigheid zijn de strandraces. Jammer

dat er 2 leuke organisaties gestopt zijn die een mega leuk parkoer hadden: De Haan & Blankenberge. De Panne vind ik persoonlijk de saaiste strandrace maar trekt wel het meeste volk. De jaarlijkse stranduitstap met enkele Keuns naar Holland voor HvH-Den Helder met oes ne coach Rudi is ook ieder jaar een leuke uitstap. Dan legt Rudi oes in de watten. Alle respect hiervoor.

9. Heb je specifieke ambities of doelen dit jaar en de komende jaren in specifieke disciplines?

Ik zou toch graag ne keer een meerdaagse in het buitenland meerijden en dan denk ik bvb aan de Sudety Challenge in Polen.

10. Wat is jouw slechtste ervaring op de bike?

Mijn slechtste ervaring op de bike was vorig jaar mijn knieproblemen die resulteerde in mijn dubbele knie-



19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014



operatie. Dat was een nachtmerrie die me enkele maanden aan de kant heeft gehouden. De revalidatie was echt confronterend en pijnlijk. Om te bewijzen aan mezelf dat mijn knieën weer ok waren was het doel vorig jaar finishen in Kasterlee eind december.

11. Favoriete mannelijke MTB-er?

Ik heb niet echt een favoriete mannelijke mtb. Iedere mtb-topper heeft wel iets unieks. Jaroslav Kulhavý & Nini Schurter steken er wel wat bovenuit. Dan heb je nog Jose Hermida met zijn porno snorre. Julien Absalon en het Zwitserse legioen met Sauser, Vogel & de 2 Flückigers.

Bedankt Andy en nog veel succes(sen) in jouw MTB-loopbaan.

11 – Clubactiviteit: Compiègne (F)

Dit jaar ging onze daguitstap naar Frankrijk: Compiègne. De 2 voorgaande jaren zijn we naar Engeland geweest, dus tijd voor eens iets anders.

In Compiègne gaat jaarlijks een mooie toertocht door. Een aantal Keuns zijn die toertocht al eens gaan rijden, en konden ons dus deze mooie streek van dichterbij laten zien.

In totaal 17 Dunekeuntjes zakten af richting Compiègne, net iets boven Parijs. 2 busjes en een camionette (bedankt Miguel) waren er nodig om alle bikers en materiaal te vervoeren.

Het was een hele dag genieten van dit immens bos. Er werd een 60-tal km gereden met toch bijna 1000 hm. Er diende af en toe wel een steile bergop gereden te worden.

Na de rit werden we getrakteerd op 1-2 of 3 hot-dogs. En dat smaakte na zo'n toch!



12 – Challenge VTT Bassin Minier (F)

De Challenge VTT Bassin Minier bestaat uit 6 races die door gaan op en rond de terrils in het noorden van Frankrijk. Iedereen kan daar aan meedoen, in verschillende categorieën, waarna een algemeen klassement opgesteld wordt.





Keun CeeFlam en Michael hebben deelgenomen aan de 2^{de} race van deze challenge, die doorging te Houdain (F). De race bestond, afhankelijk van de categorie waarin je rijdt, uit 5 of meer ronden van ene 6 km.

Na een verkenningsronde bleek al gauw dat het geen makkie zou zijn. Er zijn serieuze klimstukken in het parcours, maar ook heel technische afdalingen.

De start werd gegeven buiten het parcours, op de verharde weg, maar met een stijgingspercentage gaande tot 10%. Je kon je dus al van in het begin kapotrijden als je daar niet doseerde.

Spijtig genoeg was het avontuur voor Michael van heel korte duur. Na een halve ronde reed hij plat en kon door technische problemen niet meer verder rijden.

CeeFlam (Christophe) reed een voortreffelijke wedstrijd en werd 4^{de} in zijn categorie Master 3 (+50 jaar) op een goeie minuut van de 3^{de}, in het

algemeen klassement alle categorieën 113 op 2018 starters.

De 3^{de} race ging door in Grenay (F). Deze is één van de moeilijkste parcours van de challenge: nog steviger klimwerk (255 hm per ronde), en afdalingen om u tegen te zeggen. Je moet een volleerd acrobaat zijn om daar naar beneden te rijden. Velen kwamen met kleerscheuren uit de race, met daarbij horende blutsen en builen.

Door de zwaarte van het parcours werd er 1 ronde (8,1 km) minder gereden dan aanvankelijk voorzien was. En dat was meer dan welkom voor velen onder de deelnemers.

De volgende race gaat door op maar niemand van de Dunekeuntjes zal er aanwezig zijn.

13 – Activiteitenkalender komende maanden

De periode van de MTB-marathons is opnieuw aangebroken: alpen-marathons, Herdermarathon, Ronde des Marcassins, Cimes de Waimes, Raid des Hautes Fagnes, Houffalize.

Er is keuze te over.

Wie waar gaat rijden zal je in onze volgende nieuwsbrief kunnen volgen.

Daarnaast zijn er nog steeds wekelijks de toertochten in de Vlaanders maar ook in ons buurland Frankrijk waar het altijd leuk te rijden is.

19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014

derma trucks

MOEDER
Lambik
& GRILL

Plopsaland
DE PANNE



CYCLOMATIC.BE
BIKE STYLE & SOLUTIONS

Jochen's
Velodroom
ROND 1975

ARGENTIS
uw appelje voor de dorst

14 – Fotocollage van de voorbije maanden



19de Panne Beach
ENDURANCE
30/11/2014



15 – Nawoord voorzitter

Het komt eraan: onze eerste KeuneTocht op 1 juni in en rond De Panne.

De laatste maanden zijn we met de opperkeuns druk in de weer geweest om onze eerste KeuneTocht in elkaar te steken.

Wat houdt dit zoal in:

veel vergaderen
 parcours uitstippelen en proberen
 parcours aanvragen aan de bevoegde overheden , gemeenten en agentschap natuur en bos
 sponsors zoeken
 medewerkers zoeken
 draaiboek maken
 parcours maaien
 brugjes maken
 flyers en affiches maken / uitdelen
 singalisatie voorzien
 bevoorradingen voorzien
 tombola voorzien
 en nog zoveel meer...

...

We zijn bijna rond met de ganse organisatie en hopen op een geslaagde eerste toertocht.

Nog enkele weken afwachten dus.

U komt toch ook ?

In mei komt er ook een nieuwe versie uit van De Panne Leeft. Hou deze vooral in de gaten want de Keuns komen aan bod. Meer zal ik voorlopig niet zeggen hierover.

Sportieve groeten vanop mijn 29-er ☺
 Polletje



16 – Met dank aan onze sponsors

