

# Nieuwsbrief

## MTB De Dunekeuntjes



### 1 – Mei = start marathons

#### In dit nummer:

- 1 – Mei = start marathons
- 2 – TT Ieper – Fronttoer Klassiek
- 3 – Riva del Garda (Italië) – verslag van Jeremy
- 4 – BeMC – Belgian Mountainbike Challenge
- 5 – La ronde des Marcassins – Tournehem (F)
- 6 – TT Poperinge XL
- 7 – Toertochten en Marathons
- 8 – Clubnews
- 9 – 2<sup>de</sup> UK-rit
- 10 – Grand Raid 2013
- 11 – Activiteitenkalender
- 12 – Fotocollage van de voorbije maanden
- 13 – Nawoord voorzitter

Mei is traditiegetrouw de start van de marathons, tochten door berg en dal, van 1 tot meerdere dagen, in binnen- en buitenland:

- Riva del Garda in Italië: 105 km en 3561 hm
- Cimes de Waimes: 85 km en 1810 hm
- LCMT: 359 km en 8149 hm (4 dagen)
- BeMC: 256 km en 7200 hm (3 dagen)
- Raid des Hautes Fagnes: 115 km
- Herdermarathon: 115 km en 2100 hm
- Grand Raid in Zwitserland: 125 km en 5025 hm
- Houffamarathon: 120 km en 3130 hm

Een paar Dunekeuntjes namen deel aan deze één- of meerdaagse marathons en brachten het allemaal tot een goed einde. Een aantal verslagen kan je lezen in deze nieuwsbrief waarbij we de biker zelf aan het woord laten. Die kunnen immers het best hun ervaring aan de man brengen.

Een marathon wordt gereden tussen 6 à 10 uur, is tussen 80 en 120 km lang met soms meer dan 3.000 en meer hoogtemeters. Het is dus niet voor doetjes.

### 2 – TT Ieper – Fronttoer Klassiek

Met 5 Keuns deze klassieker gereden: Peter, Wim D. en Christophe, Willy en Joost (beiden vroeger vertokken). Naar jaarlijkse gewoonte is er steeds veel volk aan de start aanwezig. Er was keuze tussen verschillende afstanden tot 94 km, met verschillende lussen (van 22 en 25 km). Als je beide lussen extra reed, dan kreeg je de Catsberg, Boeschepeberg, Zwarteberg, Vidaingeborg, Groenberg onder de wielen geschoven.

Peter rijdt voor de eerste keer in dit gebied. Het belooft dus een zware rit te worden voor Peter.

Om 08:30 vatten wij dan onze tocht aan. Ondertussen was Willy ook al vertrokken voor zijn rit. Later vernamen we dat Joost ook deze rit gereden had, maar hij was vroeger vertrokken omdat hij op tijd terug thuis wou zijn.

Het eerste deel van de rit was nogal fris met 7°C op de thermometer. Maar na de eerste bevoorrading op de Rodeberg, na een 20km, was het zonnetje van de partij en zou het kwik al gauw naar 20°C stijgen. Ideaal weer dus om te mountainbiken.

Peter deed dat goed voor zijn "bergervaring". Hij reed overal vlot mee naar boven. De hele steile stukken moest hij nog passen, maar dat komt nog wel na vele kilometers training bergop.

Bij de 2<sup>de</sup> bevoorrading, met reeds 50 km op de teller, besloot Peter het hierbij te laten en terug te keren



naar start die nog 38 km ver was. Een wijs besluit, want de 2<sup>de</sup> lus die Wim en Christophe nog zouden rijden, kroop serieus in de kuiten. En het laatste stuk naar de aankomst schoof ons nog de Kemmelberg onder de wielen.

Peter had bij aankomst 93 km op de teller, zijn eerste lange afstand, met een gemiddelde van 18,1 km. Christophe en Wim zagen 113 km op hun teller staan, met een gemiddelde van 18,7 en 1566 hoogtemeters. Het was een mooie rit.

### 3 – Riva del Garda (Italië) – verslag van Jeremy

*Riva, wat een ervaring, goed voor een 240km MTB plezier en 7414 hm.*

*Dinsdag avond vertrokken met de auto. De klok rond gereden en woensdagmorgen waren we ter plekke.*

*We gingen rusten en blablabla... enkele uren later zaten we op de MTB. Voordien hadden Vicky en Steven ons goed ontvangen met zelfgemaakte spaghetti.*

*Rino had een mooie track gevonden op GPS. 2h35min gereden, 28 km en 1300 hm. Starten met een klim van 13km. Dan werd meteen duidelijk dat ik geen al te beste benen had... de spaghetti had ik dan al voor een 3e maal gegeten en hij bleef smaken.*

*Heel mooie afdalingen en dan plots een super steile afdaling vol met super korte haarspeldbochten in de keien. Man was dat lastig. De afdaling verder op was heel technisch. Niets te vergelijken met wat ik al eerder gedaan had. Steven was dan nog eens goed tegen de vlakke gegaan en als je weet dat Steven een heel technische fietser is, dan kan je al denken hoe moeilijk de afdalingen waren... Minder geluk voor Bjorn want na deze rit opgemerkt dat z'n kader een barst had en dus was de nieuwe GT niet meer bruikbaar.*

*Dit was meteen een goede referentie voor de te komen ritten. Ik hoopte op betere benen dag na dag en dat m'n techniek wat kon verbeteren.*



Dunekeuntjes in Italië: Rino, Jeremy, Steven, Bjorn S. en Tom.  
Niet op de foto: Andy B. en Wendy

#### Dag 2 - Toerke doen

*Samen met Karel en Tom gereden, de andere gasten moesten wat tijd doorbrengen met vrouw en kind(eren). En hebben in de namiddag een MTB parcours gaan doen boven Limone.*

*Wij hadden een 52.3km, 1330hm.*

*Super ritje met op einde heel lange klim, deze wel niet kunnen volledig afmaken, daar het fel begon te regenen en met in het achterhoofd de technische afdalingen zijn we terug huiswaarts gekeerd. Hier had ik goede benen en voelde me super. Echt leuke dag!*

#### Dag 3 - Verkenning







Jeremy op één van de zwaardere beklimmingen.

*hij ook vergeten).*

*Aan de start gekomen met braakneigingen... het begint hier goed. Plan was om rustig te starten waar ik me goed heb kunnen aan houden. Na 10km klimmen samen met Andy B. had ik nog geen opperbest gevoel. Aan de splitsing gekomen, besliste Andy om voor de Piccola te gaan. Ik dan maar alleen verder naar de Extrema. Na 25km zie ik plots Tom aan de kant staan met lekke band. Iets verder op kom ik ook Sixe tegen in de afdaling. De moraal en de benen zaten goed. Ik dacht dat ik het ging halen vandaag. De eerst volgende klim toch Tom en Bjorn moeten laten rijden. Maar had het gevoel dat het goed zat.*

*Er zaten klimmen in van gemiddeld 20% met toppen tot 30% en zelf tot 31%. Super steil super zwaar. Recupereren diende te gebeuren op de stukken waar het maar 15% klimmen was... Ook de afdalingen waren mega technisch. Daardoor zakte m'n gemiddelde snelheid van 15 naar 13. Volgens mijn berekeningen moest ik 15 halen om de Extrema te kunnen uitrijden binnen de tijdspoorren. Pech dus. Halverwege moest iedereen afslaan. Blijkbaar heb ik de tijdspoorrt met 5min gemist. Toch nog netjes kunnen uitrijden met nog een heel lange zware klim en een super technische afdaling. Over de meet gekomen met 82km op de teller 10 te kort voor de 'Extrema' en 10 teveel voor de 'Grande'. Niet veel later konden we de overige teammaten zien aankomen in block, zalig zicht was dat, wel zonder Rino. Die was op zijn schouder gevallen en heeft dan met vertraging en op karakter kunnen uitrijden.*

*Chapeau aan die gasten, wat een prestatie. In eerste instantie was ik niet echt tevreden, maar kon het rap relativeren.*

*Dan maar terug naar de camping met de fiets, zodat ik toch 92km had op mijn GPS.*

*Dit was weer een super reisje, veel techniek bijgeleerd, veel gefietst met de maten, wat moet een mens nog meer hebben.*

*Nog eens bedankt aan de dames van het gezelschap voor het lekkere eten.*

Nog meer foto's zien op: <https://picasaweb.google.com/103100133027369580088>

*Verkenning van de startklim en de 40km of de piccola met gans de bende, goed voor 67.65km em 1643hm. Manmanman wat heb ik hier afgezien. Ik kon geen meter volgen met die gasten, of zij waren super of ik was echt slecht...Op karakter doorgetrokken en toch blij dat we deze verkenning gedaan hadden. Ik werd meteen weer wakker, simpelweg niet goed genoeg (te weinig getraind te lange winter...).*

#### **Dag 4 - rustdag (was nodig)**

#### **Dag 5 - Action**

*Allen samen vertrokken met de auto naar Riva, tot Rino plots opmerkte dat hij z'n bril vergeten was... dan maar terug gekeerd naar de camping. In Riva aangekomen, was Rino niet de enige die iets vergeten was... de rapsten van den hoop had z'n*

*schoenen vergeten. Terug met Wendy naar de camping achter mijn schoenen en Rino zijn Gps (was*





## 4 – BeMC – Belgian Mountainbike Challenge

Miguel en Bjorn S. namen deel aan The Hardest Mountainbike Tour in the Benelux, de BeMC, een 3-daagse marathon doorheen de Ardennen, 256 km en 7500 hm om af te zien.

Van de 338 starters zijn er 229 bikers over de eindmeet gegaan.

Een paar sprokkels uit het verslag van Bjorn.

### Dag 1 - La Roche – Manhay – La Roche - 94 km - 2600 hm

*...na 100m was het al stevig klimmen en het bleef maar klimmen... maar ik wist het nog van vorig jaar! Doel van deze rit was om te zien hoe de benen waren na italie en wat ik kon verwachten van de rest van de benc. Doordat steven was weggevallen moest ik een nieuw slachtoffer vinden die mij een beetje kon intomen en waar ik mee kon samen rijden!*

### Dag 2 - La Roche – Sainte Ode – La Roche - 85km - 2150hm

*De rit begon wederom met een relatief steile en lange klim om de schifting te maken. Het voelde wel goed aan, de beentjes waren de avond voordien goed losgereden, de spaghetti deed zijn werk!*

*Eigenlijk van in het begin samen gereden met inne gantois en dat was echt een super tempo, op de klim niet te rap, gedoseerd en eens het wat vlakker was werd er een strak tempo gereden.*

...

*Dat was natuurlijk zonder dat ene pijltje gerekend, dat daar ergens hoog in een boom was opgehangen in volle afdaling! Wie kijkt er in godsnaam naar boven in een afdaling van 20%!!!*

### Dag 3 – La Roche – Nisramont – La Roche – 77 km – 2450 hm

*Aangekondigd als zijnde de zwaarste en de meest technische rit van de drie! Toch wel een beetje nerveus aan de start. Heb ik wel genoeg kleren aan, zijn die remmen nog niet versleten, zit top 75 er nog in, tis toch koud vandaag, misschien beter thuis gebleven.*

*... bij mij ging het bijzonder goed! Er begon weer een klein lichtje te branden ergens....dan maar een tandje bijsteken! En nog een tandje, en even verder nog een tandje...het ging gelijk niks! Bergop, bergaf, vlak, denk dat ik nog nooit zo goeie benen heb gehad! Ik reed van groep naar groep naar groep, en dan riep er iemand dat ik op plaats 52 aan het rijden was en de vorige groep juist een halve minuut was gepasseerd...het lichtje begon alsmat harder te branden! Gas geven begot, stampen tot aan de finish...*

...

*Van die laatste klim en afdaling heb ik denk nog nooit zo kunnen genieten, het zonnetje brak heel even door de hemelsluizen, mijn vuistje balde zich uit zichzelf van contentement, de smile op mijn gezicht was er een vol ongeloof en geluk, de traantjes begonnen zelfs stilletjes aan in mijn ogen te rollen... zo veel emotie! Nog nooit meegemaakt!*



Bjorn S. in actie





## 5 – La ronde des Marcassins – Tournehem (F)



Met 7 Keuns namen ze de start van 'La ronde des Marcassins', een heel gekende toertocht in Noord-Frankrijk. Dat was al direct op te merken bij onze aankomst. Verschillende parkings waren voorzien om de stroom voertuigen op te vangen. De inschrijvingstent was wel 30 m lang. Maar geen probleem, je moest je vooraf inschrijven, dus moesten we enkel ons stuurnummer ophalen.

De weersomstandigheden zagen er niet goed uit. Wat normaal altijd een zonovergoten bikersfeest is, was het dit jaar even anders. Bij de eerste afdaling na een 2-tal km wisten we al direct met wat we te maken zouden hebben: de bike schoof alle kanten op. Het was dus voorzichtigheid

geboden bij de afdalingen. En het zou niet anders zijn voor de rest van de tocht.

Een aantal van ons waren gestart voor de grote ronde van 110 km. Maar al gauw zou blijken dat het een 'mission impossible' zou worden. Er waren inderdaad maar 6 deelnemers (geen Dunekeuntjes) die het volledig parkoers aflegden. Als beloning mogen zij levenslang gratis deelnemen aan La ronde des Marcassins. Eén Dunekeuntje had de moed om 75 km in deze omstandigheden te rijden. De anderen hielden het eerder voor bekeken. Misschien wel het verstandigst geweest.

## 6 – TT Poperinge XL

Deze jaarlijkse afspraak op 15 augustus, is een to-do voor de mountainbikers uit de streek. Door de verschillende aangeboden afstanden was er keuze voor iedereen, van de recreant tot de ultra-rijder, van 35 km tot 135 km.

Wie voor de grootste afstand koos, kreeg volgende heuvels te verteren:

Catsberg, Boeschepeberg, Zwarteberg, Rodeberg, Vidaingeberg, Groenenberg, Casselberg, Kimmelberg. Er ontbreken er nog, maar deze zijn de bijzonderste kuitenbijters.

Ter voorbereiding van de Grand Raid (Zwitserland – zie verder in deze nieuwsbrief) die op 24/08 zou doorgaan, besloten drie Keuns de toertocht te starten van bij hen thuis. Steven en Miguel vertrokken vanuit De Panne richting Poperinge, Andy L. moest uit Kuurne vertrekken.

15 Keuns aan de start van Poperinge XL. Het gros zou de 135-toer rijden, een deel de 85 km, de dames Liesbet en Wendy de 55 km.

Het was een mooie dag om te biken. Alles lag droog, kurkdroog zelfs. Er was veel volk opgekomen, maar door de vele afstandkeuzes waren de deelnemers verspreid over de verschillende afstanden.

Op een klein incidentje na kon iedereen tevreden terugblikken op een mooie dag. De uitdagers Steven en Miguel hadden bij thuiskomst 205 km op de teller, Andy L. die van iets verder moest komen, 225 km. Een stevige voorbereiding op wat nog zou komen.

Foto's van deze toertocht kan je bekijken op:

<https://picasaweb.google.com/103100133027369580088/TTPoperinge02#>

Korte video van de toertocht: [http://www.dunekeuntjes.be/wordpress/?page\\_id=384](http://www.dunekeuntjes.be/wordpress/?page_id=384)



## 7 – Toertochten en Marathons

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

01/05/13: TT Ieper	05/05/13: MA Riva del Garda (IT)
09/05/13: TT Spiere-Helkijn	09/05/13: MA Les Cimes de Waimes
09-12/05/13: MA LCMT	10-12/05/13: MA BeMC
12/05/13: TT Herstberge-Oostkamp	20/05/13: Raid Tournehem (F)
25/05/13: Herdermarathon	26/05/13: TT Wissant (F)
01/06/13: TT Dikkebus	09/06/13: TT Eperlecques (F)
16/06/13: 2 <sup>de</sup> UK-rit	29/06/13: TT Westrozebeke
14/07/13: TT Aalter	20/07/13: TT Zwalm
04/08/13: TT Wimereux (F)	11/08/13: TT Varsenare
15/08/13: TT Poperinge	24/08/13: Grand Raid (S)
25/08/13: TT Colembert	

## 8 – Clubnews

Onze club blijft maar groeien. In de laatste maanden zijn opnieuw een aantal leden toegetreden tot de MTB-club De Dunekeuntjes.

Nieuwe clubleden:

- Stefaan DEMOEN – Koksijde
- Olivier TILLIE – De Panne
- Tom VANDER ZANDE – De Panne
- Wim BRASSAERT – Veurne

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.

## 9 – 2<sup>de</sup> UK-rit

In navolging van 2012, organiseerde de club opnieuw een uitstap naar het Verenigd Koninkrijk om er een eigen uitgestippelde toertocht te rijden.

Deze keer ging het richting de bossen en omstreken van Canterbury. Met 15 bikers en 2 wandelaarsters zouden we opnieuw richting Engeland afreizen. Van een succes gesproken. Zelfs onze Willy met zijn 58 lentes was mee, tussen al dat jong geweld.

's Morgens vroeg, om 06:45 uur, was de afspraak om alles en iedereen in te laden en te vertrekken richting Calais om er de ferry te nemen richting UK. De boot vertrok om 08:50 uur lokale tijd. De overtocht verliep rustig, het was een rustig zeetje, geen wind. Velen namen er nog een ontbijt: bacon and eggs met rode bonen. Typisch english breakfast dus.

Om 09:15 uur lokale UK-tijd (-1 uur onze tijd) meerde de ferry aan in Dover. Vandaar ging het richting Canterbury, naar het dorpje Chartham Hatch.

Na het zoeken van een parking kon iedereen zich klaar maken voor de tocht. Nog even de kuiten insmeren, en weg waren we, met z'n 15!

De tocht ging door de bosrijke gebieden die aldaar te vinden zijn. Je kon er kilometers in fietsen, oneindig leek het soms. We waanden ons als Robin Hood in de bossen. Dus heel veel off-road. Ook een paar strakke hellingen kregen we op het menu. Voor sommigen wel té, waardoor ze even voet aan de grond dienden te





zetten. Hier en daar ook mierenhopen gezien. Het was niet aangeraden te dicht in hun omgeving te komen of je werd direct bestormd door de kleine beestjes.

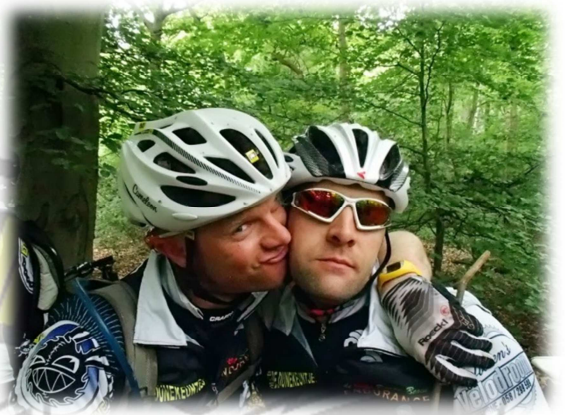
Het werd een leuke tocht van een 53 km en toch een 700 hoogtemeters. Iedereen kon tevreden op het einde van de dag de ferry richting het vasteland nemen.

De vele foto's van die dag kunnen bekeken worden op: <https://picasaweb.google.com/103100133027369580088/2deUKToertocht2013#>

Toch willen we jullie de mooiste uit de reeks niet onthouden →

Een video van onze UK-tocht kan je zien op:

[http://www.dunekeuntjes.be/wordpress/?page\\_id=384](http://www.dunekeuntjes.be/wordpress/?page_id=384)



The Kiss: Steven en Rino 😊

## 10 – Grand Raid 2013



Zoals vorig jaar zijn ook dit jaar een paar moedige Dunekeuntjes naar Zwitserland afgezakt om er de Grand Raid te rijden, een Mountainbike Race Marathon over een afstand van 125 km en 5025 hoogtemeters! Geen kattepis dus.

De Raid start in Verbier om 06:30 uur om 125 km verder aan te komen in Grimontz. Een hele onderneming dus waarvoor dit jaar menig kilometertje getraind werd (zie verslag Popering XL).

Miguel, Steven en Andy L. hebben het dus gedurfd deze uitdaging aan te gaan.

Hoe hun avontuur verlopen is zal je kunnen lezen in een volgende nieuwsbrief.

## 11 – Activiteitenkalender

Met de winterperiode voor de deur, toch een drukke kalender buiten de reguliere toertochten tijdens het weekend (er is altijd wel ergens een toertocht te rijden in West- of Oost-Vlaanderen of Frankrijk):

- Za 21/09/13: **TT North Sea Challenge**
- Zo 22/09/13: **TT Oostduinkerke**
- Do 26 tot Zo 29/09/13: **Ardennen Club Offensief**
- Zo 6/10/13: **Tijdrit Calmeynbos "KeuneTrophy" + Moerenrit**
- Zo 13/10/13: **MTB-duo Race Middelkerke**
- Zo 20/10/13: **Hoek van Holland (NL)**
- Zo 28/10/13: **TT Choufkes Middelkerke**
- Zo 24/11/13: **De Panne Beach Endurance**
- Vr 27/12/13: **Keune AvondRit De Panne**





## 12 – Fotocollage van de voorbije maanden





## 13 – Nawoord voorzitter

Een dikke proficiat aan alle keuns die deze zomer prachtige resultaten hebben gereden op alle marathons zowel in binnen- als buitenland. Wie had dat ooit durven denken bij de opstart van onze club, dat enkele jaren later sommige van ons ritten van 10 uur en meer op hun bike zitten. Ook een dank aan supporters op het parcours en thuisblijvers die ons ons ding laten doen.

In de club wordt reeds op meerdere niveaus gebiked maar de Keunespirit blijft. Nieuwe leden komen erbij en zijn vlug gebeten door het MTB-virus dat een lekker gezond beestje is ☺. Iedereen is welkom in de club en door de verschillende niveaus kan iedereen alleen maar leren van elkaar om zo te groeien tot een allround biker.

De zomerse temperaturen zitten er bijna op. De vele aperitieven en riant BBQ's zijn achter de rug. De vele zomerse MTB marathons hebben we overleefd.

Maar niet getreurd: het MTB winterseizoen komt er aan met de vele klassiekers waaronder **De Panne Beach Endurance** op het strand.

De andere strandraces zoals le Touquet in Frankrijk, Hoek van Holland in Nederland en de Belgische strandraces komen ook in 't zicht.

Toertochten zoals deze van onze bevriende Chouffen in Middelkerke, de Toertocht van Oostduinkerke, Toertocht in Kemmel, ...

Onze eigen KeuneTrophy in het Calmeynbos waar gestreden wordt voor de wisselbeker tegen de tijd. Een Keune avondrit in het donker.

En last but not least ons eigen ArdennenOffensief eind september. Dit zijn de ingrediënten voor de komende maanden.

Ons weekend in de Ardennen gaat dit jaar door in een klein dorpje tussen Gouvy en Houffalize. 18 Dunekeuntjes zijn reeds ingeschreven en er is nog 1 plaats vrij. Dus bij deze, het is voor de rappe.

De laatste voorbereidingen zijn reeds getroffen dus is het enkel wachten tot eind september om te kunnen genieten van het Ardens landschap. Zorg dat bike en biker/bikster in topvorm zijn om van deze vierdaagse met volle teugen te kunnen genieten. Zorg voor genoeg reserve materiaal voor de bike, zorg voor voldoende bike kleren en wij zorgen voor de rest.

Tot op de bike en tot op het forum.

Sportieve Groeten,  
Dieter

