

# Nieuwsbrief

## MTB De Dunekeuntjes



December 2013

### 1 – Ardennenoffensief 2013

#### In dit nummer:

- 1 – Ardennenoffensief 2013
- 2 – 2<sup>de</sup> Keunetrophy
- 3 – Grand Raid 2013
- 4 – Urbano Beachrace Oostende
- 5 – VTT Cote d'Opale – strandrace Berck-sur-Mer
- 6 – Panne Lottó Beach Endurance
- 7 – De Hel van Kasterlee
- 8 – Toertochten en Beachraces
- 9 – Clubnews
- 10 – Mountainbiker in de kijker
- 11 – 1<sup>ste</sup> Keunetocht
- 12 – Keune avondrit
- 13 – Activiteitenkalender komende maanden
- 14 – De Keuns op StuBru
- 15 – Fotocollage van de voorbije maanden
- 16 – Nawoord voorzitter

Met maar liefst 18 zouden de Keuns afzakken naar hun jaarlijks Ardennenoffensief, het laatste weekend van september, en dit voor de 7de editie.

Dit jaar was de afspraak in Montleban nabij Gouvy.

Op donderdag avond arriveerden de eerste bikers al. In de namiddag waren er ook al 5 bikers afgezakt naar de Ardennen en hadden de streek reeds verkend.

De vrijdagmorgen konden we er dan onmiddellijk invliegen.

's Morgens als opwarmertje, 41 km rond Gouvy. In de namiddag zakten we af richting Houffalize om er de gekende parkoers te rijden. Bij terugkomst stond er 40 km op onze tellers.

Totaal van deze eerste zonnige bikedag: 81 km en 1380 hm.

Dan was het tijd om de innerlijke mens verzorgen: apero en stoofvlees friet. Iedereen had reuzehonger want er gingen maar liefst 10 kg frieten in de frietpot en 10 kg stoofvlees.



Dag 2 trokken we richting Lierneux voor een rit van 54 km en 1100 hm.

In de namiddag een korter ritje opnieuw rond Gouvy van 38 km.

Totaal van de dag: 92 km, 16,7 gemiddeld en 1610 hm.

's Avonds was het dan BBQ-time met Polletje aan 't vuur.

Zondag, dag 3, rit 5: 37 km, 730 hm, 16 gemiddeld. Terug richting Houffalize waar je eindeloos kunt biken.

Mooie afsluiter van een geslaagd Keuneweekend.



Na deze afsluiter konden de hongerige bikers zich te goed doen aan een goeie spaghetti. Na den opkuis was het spijtig genoeg tijd om terug te keren naar 'le plat pays'.

## 2 – 2<sup>de</sup> Keunetrophy

6 oktober 2013: big day voor de Dunekeuntjes.

Met 19 waren ze aanwezig voor hun 2<sup>de</sup> Keunetrophy. Eén doel hadden ze voor ogen: de trophy uit handen van Andy nemen, die vorig jaar de eerste editie won met een tijd van 8'12". Tweede werd Steven met een tijd van 8'20", derde Miguel met een tijd van 9'01". Er zou dus op het scherp van de snee gereden worden, en Andy was niet echt in goede vorm (liet hij toch uitschijnen).

Onder een stralende zon werd het startschot gegeven voor deze nek aan nek race. Wie zou er dit jaar de beker mee naar huis nemen? Het parkoers was licht gewijzigd bij vorig jaar, iets meer zand, benieuwd naar de tijden. Het bleef spannend, want de tijden lagen iets hoger dan vorig jaar. Tot het aan de beurt was van Andy B: hij reed een betere tijd van vorig jaar!

Dan was het meteen duidelijk wie er dit jaar, voor de 2<sup>de</sup> opeenvolgende keer, winnaar van onze Keunetrophy zou worden: Andy BUTAYE.

Proficiat Andy.

De uitslag werd uiteindelijk:

01 – Andy B - 8.11  
02 - Steven - 8.27  
03 - Bjorn S - 8.35  
04 - Miguel - 9.07  
05 - Gianni - 9.21  
06 - Jeremy - 9.28  
07 - Joel - 9.34  
08 - Wim V - 9.40  
09 - Wim D - 10.00

10 - Dieter - 10.01  
11 - Davy - 10.07  
12 - Stefan - 10.19  
13 - Christophe - 10.27  
14 - Dirk - 10.42  
15 - Peter - 10.53  
16 - Geoffrey - 11.09  
17 - Rudi - 11.12  
18 - Wim B - 11.56  
19 - Wendy - 12.09

Na de race werd dan nog een groepsfoto genomen van de Dunekeuntjes in .... de duinen.

Daarna werden de beentjes losgereden op de groen lus van Bloso doorheen de Moeren, goed voor 35 km.

Deze trophy werd nadien afgesloten met hapjes en apero aangeboden door de club in 't Pannepotje waar we buiten nog volop konden genieten van een stralende zon.

Een kort verslag met foto stond te lezen in de Krant van West-Vlaanderen.



De toekomstige winnaar Andy B. klaar voor de start van zijn snelle ronde





## De Dunekeuntjes gaan ervoor

**DE PANNE** – Mountainbikeclub de Dunekeuntjes telt een vijftigtal leden. Negentien daarvan tekenden present op de tweede editie van de Keune Trophy. Op het Bloso parcours in het Calmeynbos werd de beste tijd neergezet door Andy Butaye. Steven Verstraete werd tweede, Bjorn Sixe derde. Op het programma dit jaar staan nog onder meer strandraces in De Panne, Middelkerke, Hoek van Holland en Côte d'Opale. (GF)

### 3 – Grand Raid 2013

Drie Dunekeuntjes probeerden dit jaar opnieuw de Grand Raid te overleven: Steven, Miguel en Andy L. Vorig jaren hebben zij ook deelgenomen aan deze lange marathon van 125 km doorheen de Zwitserse Alpen waar een hoogteverschil van 5000 m dient overbrugt te worden.

Enkel Steven haalde de eindmeet. Wegens het slechte weer dienden de achterkomers de strijd te staken.

#### EINDRESULTAAT

- 138 - Steven (258) - tijd: 10:25 uur
- 195 - Andy (464) - tijd: 9:09 uur
- 258 - Miguel (635) - tijd: 08:10 uur



## 4 – Urbano Beachrace Oostende

Het verslag van Rino 'Flashy':

Na de inschrijving een paar keer het strand op en af gereden door het zachte zand om de bandenspanning nog wat aan te passen. Bij aankomst aan de start gezien dat ik helemaal achteraan stond (blijkbaar te laat lol).

Na een 2-tal min zag ik Jeremy staan die wild stond te zwaaien lol, dan teken gedaan of ik bij hen mocht staan en zo al 50 man voorbijgestoken lol.

Joel en Jeremy zagen er allebei scherp uit en voelde me daar niet echt op gemak. T'was de eerste beachrace voor mij en wist niet direct hoe ik die ging aanpakken. Mijn plan: bij de start in Jeremy / Joel hun wiel kruipen en er verder niet meer uitkomen (mss op het laatste als ik nog wat overhad lol). Jeremy met al zijn triatlontraining goed in het oog houden (hij weet perfect hoe te doseren).

Bij de start was mijn volledig plan natuurlijk al weg daar ik die gasten niet direct voor mij zag. Sorry Jeremy ik had niets gehoord of gezien van je valpartij.....

Na een 5-tal km aan 99% van mijn kunnen (nog 1% overhouden é) te rijden werd het rustiger en draaide ik goed mee met een 8tal man die allemaal evenveel presteerde. Hier kon je mooi kop trekken en dan terug recupereren.(ging goed vooruit)

Eenmaal we gedraaid waren in Blankenberge zag ik na een tijdje dat Jeremy in een groepje reed in de tegenovergestelde richting. Denk dat we dan wel een behoorlijke voorsprong hadden. (Joel heeft waarschijnlijk dat stuk niet gedaan want had hem nergens gezien lol). Alles ging goed en als we voor de eerste keer het strand afreden aan de Twins was er bijna niemand die tot boven kon rijden (ik wel want had dit stuk tijdens opwarming een paar keer gedaan en dan gezien dat je hier altijd de eerste moet opdraaien). Eenmaal boven heb ik wel gewacht omdat het nog ver was naar de aankomst (eerste tour) en terug een treintje gevormd tot de duinepassage. Daar ben ik gelukkig in de duinen gevallen (stuur volledig rondgedraaid en GPS uit houder.) waardoor het groepje van 8 man plots weg was en ik alleen terug het strand opdraaide voor de 2<sup>de</sup> tour. (was wel zacht gevallen in het helmgras 😊)

Dan maar met een 2-tal man verder de achtervolging ingezet, het ging wel minder vlot maar het was ook niet stil staan. Ter hoogte van Wenduine begon het te regenen (denk zelfs hagel) dat het moeilijk werd om nog iets voor u te zien, raar want het was enkel daar (over een lengte van 500 meter) en verder was het terug ok. Eenmaal terug aan het keerpunt in Blankenberge ben ik eventjes uit de klikpedalen gemoeten daar er just voor mij iemand de bocht te scherp nam waardoor zijn voorwiel weggleed.

Op terugweg zag ik het groepje van Jeremy maar die waren plots zeer dichtbij gekomen LOL.

Dan met 3 man blijven ronddraaien maar dat werkte voor geen kanten want ik trok aan 25 en 26 Km/h en de 2 andere aan 22Km/h. Dan zit je daar jezelf op te jagen en bijna uw stuur op te fretten omdat het niet vooruit gaat.

Na een paar Km zo verder te doen had ik maar besloten om aan hun tempo (22Km/h) verder te rijden want alleen wegrijden ging wel gaan maar voor hoelang (ging enkel zelfmoord zijn en uitstel van executie tot het groepje van Jeremy mij ging bijhalen).

Ik deed bijna geen inspanning meer tot de trein van Jeremy ons bijhaalde en kon dan ook gemakkelijk aanpikken.

Daar ik toch wel goed gerecupereerd was kon ik juist voor de Twins een sprintje trekken waardoor ik de eerste kon opdraaien en ook tot boven kon rijden, eenmaal op de dijk zag ik dat iedereen van de groep te



Rino vechtend tegen de wind.



voet naar boven klom waardoor ik een gat had van ongeveer 100 meter.

Dan moest ik alleen de dijk/wind trotseren die erger en erger werd, gelukkig had ik nog mijn bril aan want het zand schuurde mijn gezicht alsof ze met schuurpapier van de brico mijn mond aan het afvegen waren.

Nu moest ik alles uit de kast halen om het groepje voor te blijven want achter mij hadden ze een treintje gevormd.

Uiteindelijk toch het gat groot genoeg kunnen houden om de aankomst alleen te bereiken (kwestie van alleen op de finishfoto te staan lOOOOOOOOOOOOOOOOOOI.)

Dank aan Jeremy en Joel om aan de start een plaatsje te houden en dikke chapeau voor de geleverde prestatie.



Jeremy in een groepje achtervolgers

## 5 – VTT Cote d'Opale – strandrace Berck-sur-Mer

Als voorbereiding op de Panne Lotto Beach Endurance van de komende week, trokken een 4-tal Dunekeuntjes naar Berck-sur-Mer om er de strandrace te rijden.

De af te leggen afstand bedraagt 50 km (5 rondes van 10 km), over het strand en door de duinen. Vooral de loopstroken van en naar het strand bleken heel lang en zwaar te zijn.

Verslagje van Wim D.:

Impressie van 'mijn eerste keer' een beachrace. Zal ze niet zo snel vergeten. Daar aangekomen vlug dat nummer gaan afhalen en alles op de fiets monteren. Vervolgens met Stefan en Christophe richting start gereden. Eerste strook eens proberen door te rijden, maar dat liep (mag letterlijk worden genomen) niet van een leien dakje. Maar met een beetje meer inzet zou dat toch wat verder moeten lukken. Het strand lag er





Joel, op zijn dooie gemak?

zwaar bij, ook de strook aan het keerpunt na de start verkend. Jeremy vorig jaar daar volledig links gereden, volgens mij daar ook de beste keuze. Joël tegengekomen en op naar die startboxen.

Ik weet niet hoe lang we daar hebben gestaan maar, het durende een eeuwigheid. Koud gelukkig stonden we achteraan (natuurlijk links) en zo ook wat uit wind. Startschot gegeven en heel die bende weg, voorzichtig gestart in Stefan ze wiel en vervolgens richting Christophe gereden, na de eerste bocht was het pompen of verzuipen. Zoveel mogelijk bikers proberen in te halen/volgen, maar aan de eerste strook weg van het strand staan ze daar allemaal te voet. Dus ik ook maar meegelopen met de

bende, waar is de tijd dat ik dat nog kon. De kei en slijkstrook had ik niet op gerekend toen ik mijn banden loste op het strand. Maar al bij al viel het daar wel mee. Mee in een groepje de weg op een terug richting strand. Licht hellende strook in het zand, staan de daar weer met z'n allen stil. Terug op het strand richting de planken en de finish ging steeds goed daar nooit veel moeten lopen, gelukkig maar. Aan de finish gekomen had ik zoiets van F\*CK waar ben ik aan begonnen, nog 4 keer.

Strook richting strand ging goed tot ze daar weer stil staan. Aan het keerpunt Joël gezien maar hij mij niet. Tweede ronde en derde beslist om toch wat rustiger te rijden, misschien kon Joël dan aanpakken. Maar in de derde ronde gezien dat ik een klein beetje was uitgelopen op Joël, nu mijn doel bijgesteld en proberen om hem voor te blijven. Maar me daarin volledig in de zak laten zetten door een hele groep in me wiel mee te pakken, die me er vervolgens even doodleuk gingen afkletsen. Ik bij deze een verwittigd man.

Net voor het einde van de derde ronde ingehaald door Massaer & co, zag mijn kans om eens goed door eerste strook te kunnen rijden in dat mooie spoor dat die mannen achterlaten. Rijdt er daar geen Fransman me in de in dat bochtje voorbij en deze beslist dan om reeds na een dertigtal meter wat zand te gaan proeven. Heel dat stuk mogen lopen, nog geprobeerd terug op te springen maar dat lukte me niet. Weer het keerpunt genomen vlammen op het strand.

Nu een tweetal kunnen bijhalen en kunnen meerijden.

Onderweg even een goeiedag aan Christophe. Op de weg weer gegeten en gedronken, op naar dat hellende strookje. daar als eerste ingereden en bijna tot op het einde kunnen rijden. Mijn metgezellen stonden te voet, maar heb ze niet opgewacht. Alleen terug naar de finish, laatste ronde dan maar. Nu eindelijk eens goed door die langste strook, enkel laatste 50 meter moeten lopen.

Super gevoel, dan volle moed een laatste keer tegen de wind in. Nog wat mensen kunnen inhalen, loopstrook vroeger kunnen beginnen rijden en op naar die slijkstukken. Daar lag het toch steeds vettiger, dus toch met enige voorzichtigheid. op de weg één persoon voor me in de verte achter mij niemand. Zag mijn kans mooi om nog eens die helling op te knallen richting het strand. Mooi spoor kunnen volgen tot er één na dat kleine bochtje beslist zijn fiets daar even te gaan herstellen. Heb hem niet met opzet een afdruk van mijn voorband bezorgd, maar minder was dat ik weer mocht lopen. Ondertussen waren de krampen ook mijn deel, maar met nog enkel dat stuk naar de finish was het genieten, wind achter en kon toch geen plaats meer winnen of



Christophe en Stefan vlak voor de start nog even overleggen



verliezen. Een laatste keer richting planken ging me weer goed af. Aan de eindmeet toegekomen moe maar voldaan. Me tikker kon nu eindelijk in een tragere modus gaan functioneren.

Na de bikewash en een welverdiende douche Christophe en Stefan tegengekomen, die net aan hen wagen waren toegekomen.

Vervolgens de trekking van de tombola afgewacht, maar thailand was niet voor mij weggelegd. Leuke dag, misschien voor herhaling vatbaar, wie weet.

Graag had ik nog een bijzondere vermelding willen schenken aan Marleen, die meer dan 2u30 mijn jas en broek heeft lopen meesleuren langs het parcours.

Hartelijk dank Marleen. Ook aan Joël, Christophe & Stefan proficiat met jullie prestaties. Wim

### RESULTAAT (263 aangekomen bikers)

- 86 - DELBARRE Wim - 2:23'
- 105 - DEFER Joel Master 3 - 2:28'
- 135 - FLAMEYGH Christophe Master 3 - 2:36'
- 203 - MAHIEU Stefan Master 2 - 3:00'

## 6 – Panne Lotto Beach Endurance

Groot feest voor de Dunekeuntjes: een strandrace in eigen huis.

Met 14 zouden de Dunekeuntjes deelnemen aan deze lokale wedstrijd die al heel wat internationale faam geniet. Grote namen in de wielwereld namen al deel aan deze competitie.

Verslag van Bjorn P. voor wie het zijn eerste strandrace was:

Allé heb nog jus over dus hier mijn verslagje.

Rond 10.35 de startbox ingedoken, besloten om helemaal links te blijven staan. Voorgenomen om rustig te starten dat ik me zeker niet opblaas die eerste ronde. 11.00 en start, miljaar opgetrokken na 41 per uur, rustig..... Mor uiteindelijk waren er nog een hele hoop die mij inhalen, mo voor mij was het vlug genoeg. Toch aan een vlot tempo Peroquet bereikt met de wind niet zoveel moeite. uiteindelijk de eerste ronde rond de 50 min. en hup terug wind achter na Peroquet. Zat in een bendje met een man of 7 Haalde dan ook nog 27 gemiddeld dus vond da ok en voelde ook goed maar eens gedraaid in Frankrijk wind op kop, de groep spatte uiteen en twas alleen tegen de wind vechten. Toch voelde ik dak nog over had, dus nog wa bikers inhalen (misschien beter blijven zitten in een groepje). Ronde 3 was er vanaf Frankrijk teveel aan, aan de camping begonnen de krampen en moest echt tandje lager schakelen, dan hebben er mij toch nog een man of 30 kunnen inhalen omdat ik niet meer vooruit geraakte. Na vechten tegen de krampen toch aangekomen in 2u en 41 min, eerste race voor mij was een heel leuke ervaring, was 786e en ben ervan overtuigt dat dit zeker beter moet en kan.

Dagje afgesloten met een lekker etentje in Moeder Lambik, deed deugd na de rit. Thx aan allen voor de support.

### RESULTAAT (meer dan 1000 starters – 871 aangekomen)

- 114 - VANDOUSSELAERE Rino - 1:50:34
- 249 - DEFER Joel - 1:58:24



Trouwe supporterjes



- 263 - LEPERCQ Andy - 1:59:09
- 326 - ROSSELLE Gianni - 2:01:45
- 387 - FLAMEYGH Christophe - 2:07:12
- 446 - GRAULUS Jeremy - 2:10:46
- 640 - DEGRAVE Rudi - 2:23:33
- 716 - MAET Peter - 2:30:18
- 723 - KOTEN Davy - 2:30:56
- 734 - MAHIEU Stefan - 2:31:38
- 786 - PAUWELS Bjorn - 2:41:30
- niet aangekomen wegens technische problemen: Tom, Wim D. en Geoffrey

### SPORZA

Onze eigenste Keun Jeremy GRAULUS werd geïnterviewd voor Sporza en was die avond nog te zien op TV op Sporza ([http://www.sporza.be/cm/sporza/videozone/programmas/sportweekend/EP\\_131124\\_sportweekend?playlist=7.39499&video=1.1786534](http://www.sporza.be/cm/sporza/videozone/programmas/sportweekend/EP_131124_sportweekend?playlist=7.39499&video=1.1786534) ).



Jeremy op TV in Sporza

Nog meer foto's van deze Panne Beach Endurance? Kijk dan vlug naar:

<https://picasaweb.google.com/103100133027369580088/BeachEndurance2013#>

## 7 – De Hel van Kasterlee

De Winterduathlon Kasterlee is veel meer dan zo maar een duathlon, het is meer dan een heel zware lange afstandsduathlon, ... . Het is zonder meer de allerswaarste duathlon ter wereld. Atleten die de moed hebben om zich in te schrijven voor deze uitzonderlijke beproeving, zullen op 3 niveaus strijd moeten leveren: strijd met jezelf, strijd met de natuur en strijd met andere deelnemers.

2 Dunekeuntjes hebben zich intensief voorbereid voor deelname aan deze Hel van Kasterlee: Jeremy en Andy L. Wetende dat Andy nog niet zo heel lang geleden geopereerd werd aan beide knieën, zou het dus een hele opgave zijn om deze Winterduathlon tot een goed einde te brengen.

Spijtig voor Jeremy, hij had de week voor de wedstrijd af te rekenen met gezondheidsproblemen waardoor zijn hele voorbereiding in het water kwam te vallen.

Andy was er klaar voor en heeft de wedstrijd voltooid:

210<sup>de</sup> op 222 aangekomen deelnemers (259 starters) met een tijd van 10:44:42. Ge moet het maar doen.

Maar wie kan het beter uitleggen dan de biker zelf.

Verslag van Andy L.:

Samen met de Jerre ons hiervoor in het voorjaar ingeschreven. Toen de Jerre vorige week verstek moest geven vond ik het enorm spijtig want samen hadden we hier echt naar uitgekeken.

Veel videofragmenten op voorhand bekeken. Dat het zwaar ging worden wist ik maar zo zwaar dat had ik niet verwacht.

Gestart met de 15km lopen met een gem van 11,1km/h gem. Ik kon wel wat rapper maar wilde niet omdat ik bang was van wat komen moest. Tijdens het biken steeds met die 3de loopfase in gedachten waar ik echt schrik van had. Nooit echt vollen bak doorgereden.

Een toch wel redelijk zwaar parkoer, ne hele lange single track van dik 1km met constant draaien en keren en enkele pittige korte klimmetjes. Een technisch brugje wat verder, een zwaar maisveld doorploeteren, enkele





technische dreven die kapot gereden waren door quads, enkele lange dreven waar de wind vrij spel had, enkele zware lange baggerstroken en enkele grindwegen. 5 toerkes van 21km.....de 5 ronden egaal afgewerkt aan een stevig tempo.

Na het biken de afsluitende 30km lopen : man man ik wist dat dit zwaar ging worden maar zo zwaar....dat had ik niet gedacht. 2 ronden van 15km. De eerste 15km werden nog vlot verteerd maar toen begon de miserie. Eerste keer 50m gewandel na dik 17km.....en were vertrokken. Dan gelopen tot 21,5km....2de wandelmoment van terug 50m.....ge wilt lopen maar ge kunt niet meer. Were 500m gelopen en niet meer knn vd pijn.....km 22 tot 24 waren echt de hel. T'is precies of dat al uw spieren in brande staan van aan uw enkels tot aan uw gat.

Na km 24 ging het were wat beter.....op karakter verder gelopen.

Man man ge ziet daar wadde wi tijdens dat 2de loopdeel : veel miserie, gasten die strompelen, maar het respect dat je krijgt van alle toeschouwers de ganse dag is enorm.

Conclusie : het lopen is de bepalende factor. Mijn lopen is niet goed genoeg. Voor bikers puur sang lag het mtb gedeelte er niet zwaar genoeg bij om veel achterstand terug te knn pakken tovd goede lopers. Mocht het mtb parkoer er nog vettiger bij liggen is het als biker mogelijk een betere uitslag te behalen.

Mijn verval tijdens de laatste 15km lopen was enorm.

Mannen die podium rien moeten ondersteund worden om op het podium hun prijs af te halen of ze vallen vh schavotje.

Aankomst op de rode looper is mega, uw naam wordt door de boxen gebruld,.....en een applaus vd ganse sporthal.....het respect is enorm groot voor elke finisher

Waarvoor doe je het? Kweet niet maar een schoon t-shirt en een schone medaille krijg je.....zot hé

## 8 – Toertochten en Beachraces

Er werd weer heel wat afgefietst in deze laatste maanden van 2013.

Hieronder een overzicht van de toertochten en beachraces van de voorbije maanden.

Er werd weer heel wat afgefietst en geracet door de Dunekeuntjes.

07/09/13: Farmrace Hoogstade	07/09/13: TT Jabbeke
14/09/13: Duo Tijdrit Adinkerke	15/09/13: TT Gistel
21/09/13: North Sea Challenge (De Panne > Knokke)	22/09/13: TT Oostduinkerke
06/10/13: 2 <sup>de</sup> KeuneTrophy	13/10/13: TT Aarsele
13/10/13: Beachrace Middelkerke	20/10/13: Beachtraining
27/10/13: TT Middelkerke	11/11/13: TT Wervik
17/11/13: Beachrace Berck-sur-Mer (FR)	17/11/13: TT De Panne
17/11/13: De Panne Lotto Beach Endurance	01/12/13: TT Ieper
08/12/13: TT Lendeledede	01/02/13: Beachrace Bredene
14/12/13: TT Bredene	14/12/13: TT Watten (F)
22/12/13: TT De Haan	22/12/13: Hel van Kasterlee
26/12/13: TT Wingene	27/12/13: avondrit Dunekeuntjes
28/12/13: TT Assebroek-Brugge	29/12/13: Begeleiding MTB- toertocht De Panne



## 9 – Clubnews

Onze club blijft maar groeien. In de laatste maanden zijn veel nieuwe leden toegetreden tot de MTB-club De Dunekeuntjes.

Nieuwe clubleden:

Olivier ZSCHALIG – Veurne



Georges CLOET – Veurne



Glenn LUYPAERT – Veurne



Marc PARMENTIER – Oostende

Rik VANDEWALLE – Veurne



Pieter VANDEWALLE – Veurne



Sofie DERA EVE – Veurne



Kurt DEBAENST – Veurne



Christiaan CLAERHOUDT – Veurne



Eddy VANDAELE – 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.

Mail naar: [info@dunekeuntjes.be](mailto:info@dunekeuntjes.be)

## 10 – Mountainbiker in de kijker

Even voorstellen

**Steven Verstraete,**

Van het goeie jaar 1980, droog aan de haak +- 80 kg, en meet 1m79.

Mijn lijstje van stalen rossen die onder mijn gat door gepasseerd zijn is al vrij lang, maar voorlopig staat er enkel een Cannondale 29" Flash carbon 2 in mijn stal geparkeerd, en die heeft nog het gezelschap van een koersfiets:

2 mtb's

- Cannondale flash 29 carbon 2
- Thompson XC980 beachbike

1 koersfiets

- Ciocc



1. Hoe lang doe je al aan MTB?

Ik bike nu toch al een jaar of 8, vroeger was voor namelijk voetbal en af en toe biken maar het mountainbiken geeft mij veel meer voldoening.

2. Hoe kwam je in contact met de Dunekeuntjes?

Via Dieter kende elkaar wat van vroeger, en zei op een après van de beach Endurance: als jullie een tenue maken word ik lid.

3. Waarom zit je bij de Keuns?

Vroeger was ik regelmatig alleen op de baan, nu rijdt er bijna altijd wel iemand een Mtb tocht of lokaal ritje.

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

Jaaaa moeilijke vraag, sterke punten kan redelijke goed afdalen, heb redelijke wat techniek, kan een paar x dood gaan op de bike, en de zwakke puntjes het klim werk kan nog altijd wat beter, en er mogen nog wat kilootjes af om op gewicht te zijn en vooral: ik kan geen één voor mij zien rijden!

5. Heb je een favoriete sportdrink?

Wcup tropical.

6. Wat is jouw beste prestatie op de mountainbike?

Beste prestatie heb ik niet echt, ik ben tevreden als ik de wedstrijden of marathons meedoe uit rij.

7. Een 26, 29 of een 650?

Zeker een 29", rijdt vlotter.

8. Wat is jouw favoriete TT en/of wedstrijd?

Favoriete TT: herdermarathon, cassel, Poperinge, wissant,  
Favoriete wedstrijd: RDHF, Malmedy, Cristalp Zwitserland,  
ROCKY MOUNTAIN BIKE MARATHON Italië.

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

Cristalp uit rijden, met zijn 125 km en 5025 hoogtemeters.  
Volgende jaar terug richting Italië, zou ook graag de Roc d'Azure, France, rijden.

10. Wat is jouw slechtste ervaring op de bike?

Ben daar gelukkig nog van gespaard gebleven op een paar valpartijen na.

11. Favoriete mannelijke Mtb'er?

Nino Schurter is Zwitserse mountainbiker. Hij wordt beschouwd als een van de grootste mountainbikers van het moment.



## 11 – 1<sup>ste</sup> Keunetocht

De kogel is door de kerk: volgende jaar 1 juni organiseert MTB De Dunekeuntjes haar eerste mountainbike toertocht: de Keunetocht.

We zijn nu in volle voorbereiding:

- Vastleggen parkoers
- Aanvragen toelatingen voor passages door bos, duin en akkers
- Zoeken naar sponsoring
- ...

Er komt heel wat bij kijken bij zo'n organisatie, vooral als het de eerste keer is dat je zo iets in mekaar steekt. Er is dus nog hele wat werk aan de winkel.

We zijn nog steeds op zoek naar sponsors; voel je je geroepen? Geef een seintje.

## 12 – Keune avondrit

Voor de 2<sup>de</sup> keer organiseerde de club een avondrit. Dit jaar namen heel wat clubleden deel aan deze tocht. Met 24 Keuns zouden we de bossen onveilig maken na zonsondergang. In een zee van fietslichtjes werd een mooie tocht van een 30-tal km's gereden. Tussendoor werden we verwend met pannenkoeken, warme choco en Irish coffee! Met dank aan Vicky (vrouwje van Steven) voor het ontvangen en verzorgen van al die Keuns.

Meer sfeerbeelden kan je bekijken op:

<https://picasaweb.google.com/103100133027369580088/Avondrit02#>

## 13 – Activiteitenkalender komende maanden

Het is winter, maar het voelt zo niet aan. Toch houden de Dunekeuntjes geen winterslaap maar hebben een druk kalender voor deze koudere periode:

- Zo 12/01/14: TT Kemmel – 16<sup>de</sup> Lockedyzetocht
- Zo 09/02/14: Duo en Corporate Challenge Beachrace Bredene
- Zo 09/02/14: TT Nieuwpoort – 5<sup>de</sup> Duin-Strand-Poldertocht
- Zo 23/02/14: TT Koksijde
- Nog tal van toertochten doorheen West-Vlaanderen en het noorden van Frankrijk
- Zo 01/06/14: TT De Panne – 1<sup>ste</sup> Keunetocht

## 14 – De Keuns op StuBru

Eind november werden de Dunekeuntjes gecontacteerd voor StuBru voor een interview over het doen en laten van onze mountainbike club.

Het resultaat van dit interview zal te horen zijn op zaterdag 04/01/2014 tussen 12 en 13 uur in de uitzending de Vereniging.

Tijdens dit uur zullen ook onze 20 gekozen plaatjes te horen van van Channel Zero tot Madonna.

Dus: vergeet zaterdag uw radio niet af te stemmen op StuBru en luister naar **De Vereniging**.



## 15 – Fotocollage van de voorbije maanden



## 16 – Nawoord voorzitter



Beste Lezers van deze nieuwsbrief,

Na een sportief jaar wens ik iedereen te bedanken om van MTB De Dunekeuntjes een top sportclub te maken in de Westhoek!

Zowel bikers, opperkeuns, ereleden, familie, supporters, sponsors, gemeente De Panne, Facebook-volgers en andere Keuneverwanten.

Iedereen draagt op zijn manier een steentje bij om onze club te laten groeien.

Elk jaar staan we verder in organiseren wat zich vertaalt in extra bestuursleden en onze eerste Keunetocht in 2014.

Elk jaar groeit de interesse in onze club wat zich vertaalt in meer leden en meer

sympathisanten.

Ons ledenaantal heeft ruim de 50 overschreden en we zijn bijna aan de 60.

Elk jaar schaffen de nieuwe Keuns onze tenue aan wat zicht vertaalt in meer Keunevellen op de MTB.

De Dunekeuntjes worden meer en meer vernoemd bij de talrijke MTB evenementen.

Onze Keunetenue wordt van verre herkend.

Onze leden zowel beginnend als ervaren gaan telkens grotere uitdagingen aan en elk amuseert zich op zijn stalen of kartonnen bike al dan niet met grote of kleine wielen.

Voor onze Keune-overtocht naar Engeland was 1 busje niet meer voldoende en hebben we de overzet gemaakt met 2 busjes.

Op het Ardennenoffensief waren 18 personen aanwezig voor een 4 daags bike avontuur.

Onlangs zijn we geïnterviewd door Sporza en kwam dit in beeld in sportweekend. De reportage staat op onze site.

Alsook waren we recentelijk in de kranten. Artikels ook te vinden op onze site.

Op 4 januari zijn we ook te horen van 12 tot 13 uur op Studio Brussel in het programma de vereniging.

Aan allen: doe zo voort!

Een sportief en gezond 2014 toegewenst!

Mogen er vele nieuwe bikes of toebehoren liggen onder uw Kerstboom!

Sportieve groeten,  
Polletje

**PRETTIGE FEESTDAGEN**  
**BIJELIJKE FEESTDAGEN**

