

O2BIKERS

2 MOUNTAIN BIKE MAGAZINE

WWW.O2BIKERS.COM

DUEL AAN 2000€

B'TWIN Rockrider 8XC

GRANVILLE Pulse Synergy

ROAD-BOOK
Bouillon

AVONTUUR

Op de hoogste single-track van de wereld

EXCLUSIEF

We hebben de Gruber met elektrische assistentie getest!

ONTDEKKING: SAISIES & BEAUFORTAIN • NIEUWIGHEDEN: BIKE MOTION BENELUX • TEST 29ER: TREK SUPERFLY 100 • PRESENTATIE: TRANSATLAS 2011 • TRAINEN: EEN ETAPPEWEDSTRIJD VOORBEREIDEN • TEST: NAKAMURA COMPLITE 100 • ZOOM: JE FIETS VERZEKEREN TEGEN DIEFSTAL EN SCHADE • RAID: CROCODILE TROPHY • BEST OF: 2010 DOOR DE OGEN VAN DE REDACTIE • RIJTECHNIEK: ONZE TIPS OM HET ZAND AAN TE DURVEN • PRESENTATIE: SARA & KATJA OP WEG NAAR DE CAPE EPIC • ZOOM: HET WERELDKAMPIOENSCHAP SINGLESPEED IN NIEUW-ZEELAND • PORTFOLIO: KENNY BELAËY OP DE MALEDIVEN • DOSSIER: KETTINGOLIE • TECHNIEK: HET BALHOOFD • ONDER DE HAMER: POLAR CS 500, HUTCHINSON COUGAR BANDEN, BIORACER EN SPECIALIZED DEFLECT HANDSCHOENEN, SMANIE MK PRO X ZADEL, 3T STUUR EN STUURPEN • MARATHON: O2MC • BIKER VAN DE MAAND: TIM VAN DAELE • DE UITDAGING VAN DE MAAND • O2 BIKERS CLUB • POSTBUS • SHOPPING: WINTERSPECIAL & FEESTSPECIAL • AGENDA: ALLE AFSPRAKEN VAN DE MAAND DECEMBER EN JANUARI • ZOEKERTJES • HET GEBEURDE OM DE HOEK...



RAID



Sara & Katja NAAR DE CAPE EPIC!

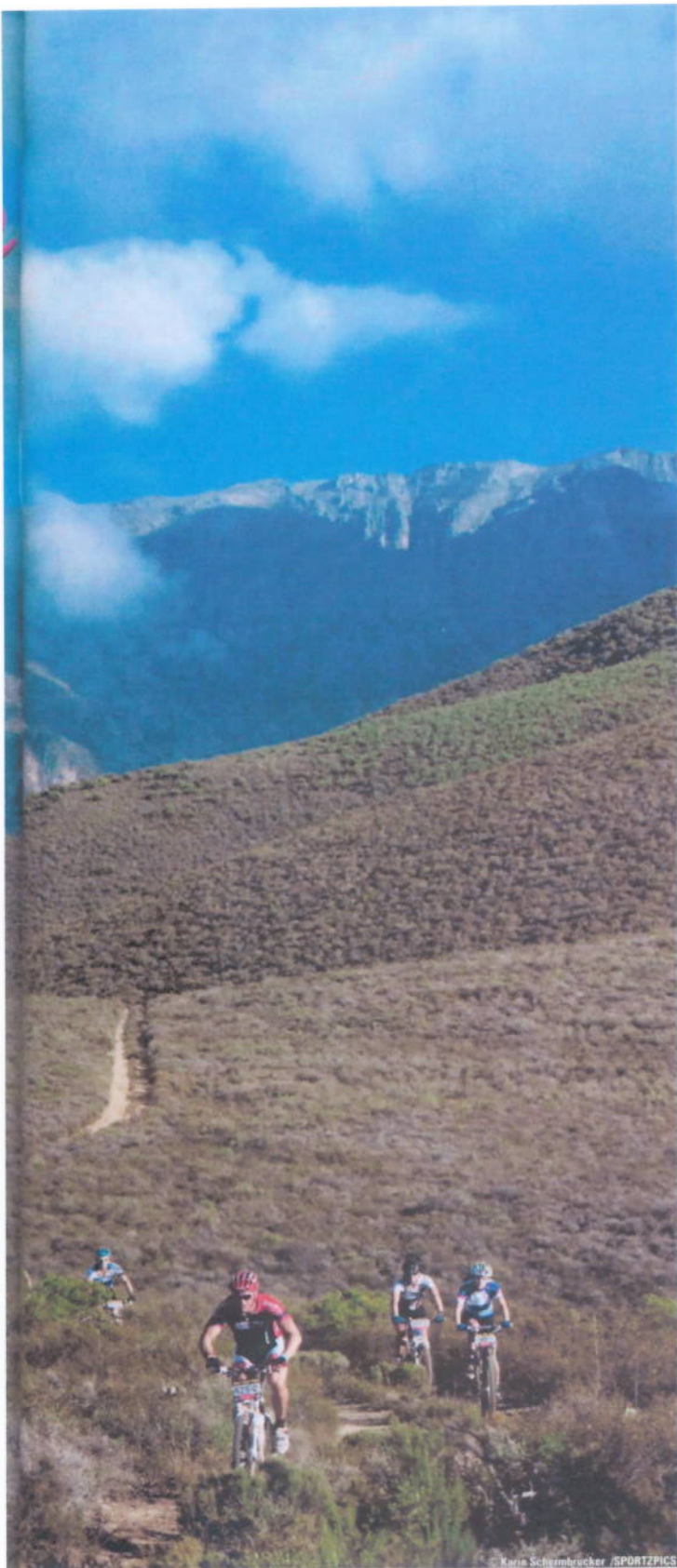
Aan de Cape Epic deelnemen is op zich al een avontuur. Met vrouwen onder elkaar wordt het nog origineler. Toen Katja en Sara ons contacteerden, aarzelden we dan ook geen seconde om ze te volgen in hun buitengewone belevenissen. Dit wordt dus het eerste deel van 'Het verslag van 2 vrouwen, gebeten door de microbe en op weg naar de ultiemste MTB-ervaring!'

Door Sara Mertens en Katja Cauwenbergh

Absa Cape Epic! Sinds de eerste keer dat ik hiervan hoorde, wist ik het: "Deze komt op een dag op mijn palmares." 2012 vond ik een mooi jaar om dit te verwezenlijken, maar hij kruist al vroeger mijn pad. In maart 2011 is het zover, mijn droom komt uit!

Hoe het allemaal begon voor Sara?

Het verhaal begint met de deelname aan de 6u van Halle-Zoersel, in februari 2008, als team-event met het werk. Ja, dan kan je niet anders dan die MTB van onder het stof halen en meedoen. Collegialiteit draag ik hoog in het vaandel! Ooit had ik een MTB aangeschaft om naar de



bakker te rijden en zou de bakker toevallig naar het bos verhuizen, dan kon ik die nog steeds bereiken. Die 6u in Halle waren voldoende om mij te laten bijten door de MTB microbe. Sinds die ijskoude vriesdag in februari 2008, ben ik aan het crossen door de bossen verknocht. Vanaf dan stond ik elke zondag ergens in het Vlaamse land te popelen, wachtend op de bende beren die mij wekelijks vergezelden. Mannen natuurlijk, een vrouw op een MTB was ik nog niet tegengekomen, ik vroeg me niet eens af of het bestond. Mijn te grote Rockrider maakte al snel plaats voor een op maat getuneerde Trek 9.9SSL. De zondagse ritjes in het bos met de klik waren frustrerend. Ik kon de mannen niet volgen. Een 2de hands en veel te veel betaalde (wist ik veel waar een goede racefiets aan vol-doet?) Bianchi Dama was mijn redding. De Bianchi verving mijn wagen

als transportmiddel naar het werk en zorgde voor de perfecte training. 26 km enkel. Kalmpjes aan tijdens de week en knallen op zondag, de perfecte mix!

De rollen keerden om

Na een tijdje kon ik mijn collega's op een helling of op een lange, snelle strook achter me laten. De fun was eraf! Ik was gedwongen mijn actievelid te verleggen naar wedstrijden. Van eind 2008 tot half 2009 reed ik XC-wedstrijden. Enkele manches van de LMTB, een beetje Wallonia- en Flanders Cup. En daar kwam ik vrouwen tegen! Straffe vrouwen, die net als ik niet vies zijn van een plasje water, een spatje modder of steile klimmetjes. Madammen die ik niet kan volgen en waar ik stiekem jaloers op ben. De XC-manches bezorgden mij geen fun. Wel veel frustratie en stress. Eén uurtje knallen en afzien, is dat het? Is dat de moeite om je fiets vuil te maken? Mijn fietsenmaker had de oplossing. Hij daagde mij uit om een marathon te rijden. Ik zou wel weten waar MTB voor staat! De Houffamarathon werd het doel, en meteen de langste afstand. Weer stress en angst voor het onbekende: 100km om de MTB, wat moet ik mij daarbij voorstellen. Kan ik dat? Hoe doe ik dat? Gewoon blijven trappen?

Onder een stralende hemel sta ik achteraan in de startbox als het sein wordt gegeven. Precies één kilometer lag ik in het vizier. De startklim, het bos in... en ik was vertrokken. De rest van de rit was ik een schim die voorbij flitste en menig rijder met verstomming sloeg. Pas aan de eindstreep ontwaakte ik uit mijn heerlijke roes: 100km gefietst in 5u35min en de 2de plaats. Ik had de lange afstand ontdekt, ik had de smaak van de marathons te pakken! Ongelukkig genoeg brak ik een week later, in een afdaling in Malmédy, mijn sleutelbeen, waardoor ik halfbakken de winter in moest.

April 2010, een nieuw seizoen met een duidelijk doel: zoveel mogelijk marathons rijden! Tijdens de eerste van het jaar, in Grand Halleux, stak een vrouw mij bergop plots voorbij waarna ik haar bergaf weer voorbijging. Aan het einde maakte ik kennis met Katja en we wisselden twee zinnen van verstandhouding. Wie had toen gedacht dat we elkaar - 6 maanden en vele, zalige, lange marathons later - zouden terugvinden als teammates voor de ultiemste MTB wedstrijd ter wereld: The Absa Cape Epic?!

The Cape, beroemd en berucht onder MTB-ers.

Om de Cape Epic te kunnen rijden moet je je inschrijven in een loterij. Begin juni wordt bekendgemaakt of je erbij bent en op 1 juli moet je je inschrijving bevestigen door het betalen van een voorschot. Dit is een aanzienlijk bedrag waar je niet te lang bij stil mag blijven staan of de goesting is meteen over! Mijn doel stond op 2012, maar wat als ik mij dan zou inschrijven en niet geloot zou worden? Dan maar het zekere voor het onzekere nemen en alvast voor 2011 inschrijven. En ja hoor, ik werd geloot. De euforie kon niet stuk, alles was perfect. Ik ben geloot, heb goed materiaal, een goede conditie (die zeker nog zal aangescherpt worden), financieel is het hard maar misschien kan ik wel op de nodige sponsors rekenen. Geen enkel bezwaar dus.

Alleen een klein detail: The Cape, die rijd je met 2. Je schrijft je in als team en het is de bedoeling dat je gedurende de 8 dagen van de wedstrijd telkens op maximum 2 minuten verschil van je partner over de streep komt. Met andere woorden, je rijdt de wedstrijd in duo. Dit om veiligheidsredenen en om de motivatie te behouden.

En laat net die schakel in mijn perfecte ketting ontbreken. Ik ben geloot, heb alles wat vereist is, maar met wie zal ik die wedstrijd rijden? Ik had een maand de tijd om de perfecte partner te vinden. Meteen een paar gedreven bikers aangesproken, een paar mannen en één vrouw die ik kende. Maar ik kreeg telkens hetzelfde antwoord: "Waaw, de Cape, cool! Ik wil wel, maar..." Ieder vulde deze zin wel aan met een goede reden om het niet te doen. De ultieme inschrijvingsdatum verstreek en mijn droom viel in het water: Cape Epic 2011, not for me!

Hoe het allemaal begon voor Katja

Alles is begonnen toen ik door een blessure een tijdje niet kon lopen; fietsen ging wel en ik heb me toen maar mijn eerste "MTB" aangeschaft, in het begin zonder groot enthousiasme. Dat veranderde toen ik eind 2005 in Hoei ging wonen. Mountainbiken kreeg daar onmiddellijk een andere dimensie, zeker als je superpaadjes in je achtertuin hebt liggen. Bijkomende motivator was dat ik via mijn werk de kans

kreeg om deel te nemen aan de Suez Raid - een 3-daagse raid voor teams - waar toen naast oriëntatielopen, ook kajak en MTB als disciplines op het programma stonden. Daar ontdekte ik dat het niet fijn is om bergaf opnieuw alle plaatsen te verliezen die je bergop gewonnen hebt! Hoogtijd dus om eens echt met MTB te beginnen... Ik ontdekte klikpedalen, de verende voorvork en na een tijdje zelfs achtervering, en voor ik het goed en wel beseftte vond ik mountainbiken leuker dan lopen.

Op een supertocht dwars door de Spaanse Pyreneeën, hoorde ik voor het eerst spreken over de Absa Cape Epic. Terug thuis, heb ik op het web wat meer informatie opgezocht en bij het zien van de eerste foto's was ik onmiddellijk verkocht. Daar wilde ik ook naar toe! Helaas gooide een gebroken been bij een eerste poging (in 2009) roet in het eten. In 2010 lukte het wel en samen met fietsvriend Staf Wuyts kwam ik na 8 dagen en meer dan 700 km als een van de 445 trotse finishers over de eindstreep van de Absa Cape Epic 2010 gebold.

Maar opnieuw wilde ik meer. Ik had enorm respect voor de dames-teams die tussen al dat mannelijk geweld de Cape Epic tot een goed einde brachten, vaak dan nog in een tijd waar menig man jaloers op kan zijn. Het geeft toch nog een andere dimensie aan het geheel, 2 vrouwen, het "zwakke" geslacht, in één strijd met de natuur. Alleen, waar vind je een vrouw die zo'n uitdaging aan wil gaan? Die er de tijd, de moeite en het geld wil insteken. En die gemotiveerd is om de finish te halen, koste wat het kost, en daarbij nog een beetje kan fietsen ook. Heel af en toe moet je een beetje geluk hebben in het leven.. en vooral de juiste vrienden.

Cape Epic not for me?! Of toch?

Ik was uitgenodigd op de opening van een nieuwe fietsenwinkel in Zottegem, op 17 juli 2010. Een lekker glaasje, een hapje en fietsjes kijken. Geen betere combinatie mogelijk, dus ik spoedde mij daarheen. Met mensen die allemaal dezelfde interesse delen is het leuk vertoeven en ik raakte gauw aan de praat met Gert en Anja, een koppel dat dit jaar The Cape Epic reed. Ik kon mijn teleurstelling niet voor mezelf houden en vertelde hen over mijn gemiste kans voor 2011 door het

ontbreken van de geschikte partner. Zonder aarzelen schudde Anja de oplossing uit haar mouw: Katja!

Katja? "Ja, een meisje dat we dit jaar tijdens The Cape hebben ontmoet. Zij reed in duo met een mannelijke partner en wil in 2011 weer deelnemen, maar dan met een vrouw. Zij heeft hetzelfde "probleem" als jij, alleen heeft zij wel de inschrijving betaald en gegokt dat ze een goede teammate zou vinden." Katja, was dat niet die snelle klimster van in Grand-Halleux? Aha... Een paar sms-jes, een telefoontje en een afstemmingsrit (45km door de bossen van Hoei, de vroegere achtertuin van Katja) later, was de kogel door de kerk.

Absa Cape Epic: here we come!

Sinds we een team vormen reden we een aantal tochten samen en er staan er nog heel wat op het programma. Fysiek op elkaar afgestemd zijn is één zaak. Een tweede, minstens zo belangrijke, zaak is: elkaar aanvoelen, weten hoe we beiden met de inspanning en vermoeidheid omgaan om het in maart 2011, 8 dagen non-stop met elkaar uit te houden. Een uitdaging als deze ga je niet aan zonder de steun van de omgeving. De vriend van Katja neemt zelf ook deel, die weet wat biken is. Mijn vriend fietst zelf heel weinig, maar is erg geïnteresseerd en steunt mij waar hij kan. Zowel logistiek, moreel als materieel. Ik heb ook het geluk te werken in een bedrijf dat in het teken staat van de fietser en mijn collega's en bazen staan niet meer versteld als ik me weer met een nieuwe uitdaging out. Integendeel, voor onze race hebben we een teamoutfit nodig en mijn bazen kwamen zelf met het voorstel die door Wolvenberg te voorzien.

In het februari-nummer komen we specifiek terug op onze trainingsplannen, op onze stage en op de manier waarop we dit alles combineren met ons leven als vrouw en op het werk. Tot de volgende keer....

Volg Sara en Katja op hun blog: <http://www.bloggen.be/kasacapepic2011/>

Katja Cauwenbergh

Leeftijd: 35 jaar

Woonplaats: Louven (Heverlee)

Beroep: Ingenieur

Team (2009-2010): APK Quality Litegear Team

Team (2011): LAS-RavX

MTB: Specialized Epic

Hobby's: Reizen, sporten, lezen

Fietsenmaker: Bike Shop Diest

Sterke punten: Technische beklimmingen, uithouding en doorzettingsvermogen

Zwakke punten: Afdalingen en bochten naar rechts

Palmares: • Duathlon Burdine 2010: 1^{ste}

• Houffamarathon 2010 (120 km): 1^{ste}

• Transmaurienne 2010: 1^{ste} Dame Master

• Absa Cape Epic 2010: Finisher

• Glacensis MTB Challenge (Polen) 2009: Eindoverwinning bij de Mixed teams samen met Tom Schepers

Sara Mertens

Leeftijd: 32 jaar

Beroep: Marketing coördinator bij Wolvenberg

Hobby's: Fietsen, fietsen, en euhh... genieten van vrienden en familie, lekker eten, en... fietsen.

Andere sporten: 1 uur zwemmen in de week met een vriendin = 2 in 1 (aan sport doen en toch de sociale contacten onderhouden), af en toe lopen (in de winter wekelijks)

Films en boeken: Ik kan genieten van een goed boek, maar als ik aan een boek begin, beheerst die heel mijn leven. Dan heb ik maar 1 doel, net zoals in een marathon, die zo snel mogelijk uittezen of beëindigen!

Muziek: Trouwe luisteraar van Studio Brussel.

Fietsenmaker: Bikacenter Ivan in Zole (de man die mij de lange afstand leerde kennen)

MTB's: Trek 9.9 SSL en Principia

Racefiets: Trek Madone 5.5

Sterke punten: Doorzettingsvermogen, sterke motor (die draait best over de lange afstand)

Zwakke punten: Trapfrequentie, souplesse, techniek, explosiviteit

Palmares: • Houffa marathon 2010 (120km): 2^{de}

• Grand Raid Godefrid 2010 (160km): 1^{ste}

• Houffa marathon 2009 (100km): 2^{de}

• Duathlon du Trisaleve (Frankrijk): 2^{de}